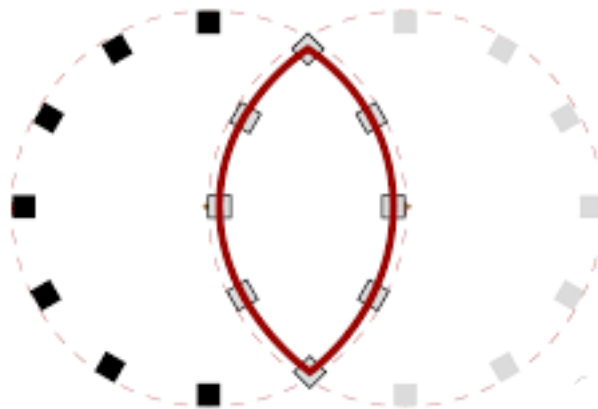


Voice Dialogue N°119- Juin 2023

**Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient**

L'Ego Conscient : un mandorla

MAGIC MANDORLA – Where We Create



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : warina@wanadoo.fr

<https://www.voice-dialogue-france.fr>

La conscience



Quelques définitions piochées ici et là :

- La conscience, c'est se comporter en fonction de ses valeurs.
- La conscience, c'est la capacité à discerner, à réfléchir.
- La conscience, c'est la capacité à réfléchir sur nous-mêmes.
- La conscience, c'est l'aperception (prise de conscience claire) par un individu de ce qui se passe à l'intérieur et hors de lui-même.
- La conscience est un concept abstrait non définissable, elle apparaît à chaque instant au moment exact où fusionnent les perceptions des sens et de l'Esprit.
- La conscience, c'est ce dont l'univers est fait.
- La conscience est à l'origine de tout ce qui est.
- Tout est contenu dans la conscience : c'est le champ de tous les possibles.

Et pour le physicien Nassim Harramein :

- Nous vivons dans un champ unifié de nature informationnelle et holographique.
- Ma conscience (et celle de sept milliards d'individus) co-crée le monde dans lequel nous vivons et en particulier, celui dans lequel je vis.
Nous sommes tout le temps en train de vivre nos propres créations, l'autre nous renvoie invariablement à qui nous sommes.
- La conscience est ma véritable nature. Elle me permet de jouer tous les jeux, tous les personnages dans tous les temps. Pendant un certain temps, elle m'offre même le luxe de me perdre dans ces histoires.
- La conscience est le moteur, la force motrice de toute création. Elle a créé la matière, l'antimatière et d'innombrables univers. Les planètes de notre système solaire, les étoiles et même l'espace vide entre les deux - tout est rempli de vie et de conscience.
- Le retournement de la conscience, c'est la réconciliation des opposés, le mariage des contraires.

La Conscience est de l'information qui circule partout dans l'univers sous forme d'énergie/lumière tels que photons, tachions, neutrons, neutrinos, quarks... et autres.

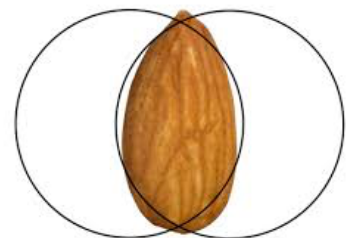
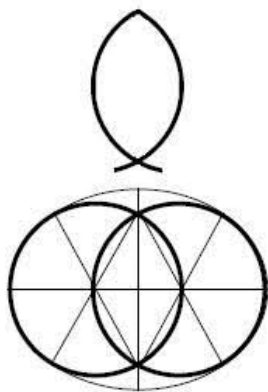
Où situer le travail de Hal et Sidra dans ce contexte ? Ces deux chercheurs se sont penchés sur la façon dont nous, humains, devenons conscients. Ils nous ont donné un modèle très pragmatique pour devenir de plus en plus conscients : la capacité à explorer notre multidimensionalité, nos copersonnalités humaines ou transcendantales, celle de développer une Vision Consciente par essence bienveillante et celle de développer un processus d'Ego Conscient capable de réunir dans un même champ les éléments des polarités psychiques que notre conditionnement nous a amené à séparer. En effet, nos copersonnalités en se développant, ont le plus souvent mis à la porte un des éléments de ces polarités. Je valorise, par exemple, le service à l'autre et dévalorise le service à moi-même ou en d'autres termes l'égoïsme. Pour illustrer ce concept, je vais me servir du symbole nommé le *mandorla*.

Le mandorla comme symbole d'un processus d'Ego conscient

Le mandorla est un concept qui nous vient de la chrétienté médiévale. Comme le mandala, c'est une figure géométrique qui a en elle-même un effet guérissant.

Le mandala est un cercle sacré qui représente la totalité à l'intérieur de limites. Le travail sur le mandala est un questionnement : comment aller au centre ? Tout part de ce centre pour aller vers l'extérieur, puis l'extérieur va revenir vers le centre. C'est comme un battement de coeur.

Le mandorla est la forme en amande faite par deux cercles qui se chevauchent. (*Mandorla* signifie *amande* en italien). Le mandorla est un symbole qui cherche à éveiller en nous le sens du UN, le souvenir de notre unicité avec *Ce qui est*. Nous sommes multiples et nous sommes un, l'humanité est multiple et pourtant Une.

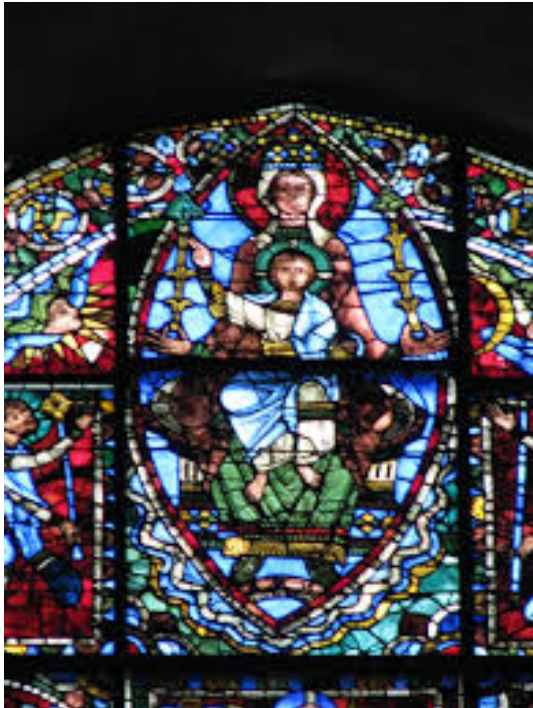


Mandalas et mandorlas donnent un sens d'équilibre, d'unité et de totalité. Les dessiner, les contempler nous permet de revenir au contact de ce que nous sommes au-delà de notre conditionnement. Ils sont l'image de ce que notre essence cherche à exprimer : l'illimité dans les limites, l'infini dans une forme finie.

Ces deux cercles qui se chevauchent et forment le mandorla représentaient pour la chrétienté le chevauchement du Ciel et de la Terre, l'espace dans lequel le Ciel et la Terre se recouvrent, l'espace du Un.

Les premiers chrétiens traçaient cette forme dans certains lieux, en signe de reconnaissance. Les cercles qui avaient formés le mandorla n'étaient plus dessinés. Ce signe, en vague forme de poisson, représentait le Christ : l'intersection entre le Divin et l'Humain. C'est dans ce mandorla que sont représentés dans les cathédrales les figures de la Vierge ou du Christ.

Le mandorla n'est pas une place de neutralité ou de compromis, c'est le prototype de la réconciliation des opposés, un guide hors du règne du conflit et de la dualité.



La nature guérissante du mandorla

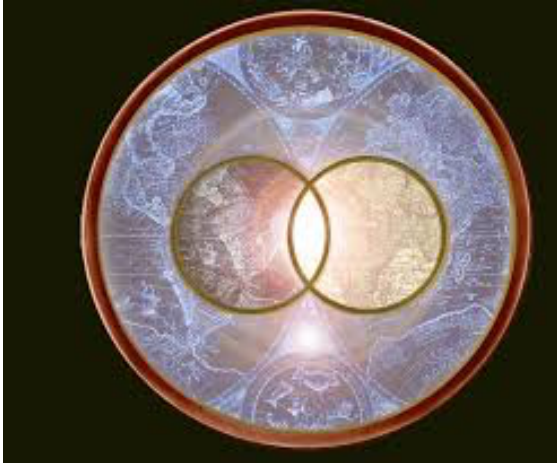
La nature guérissante du mandorla vient de sa nature même : un espace où les opposés se rencontrent. C'est en cela qu'il est un magnifique symbole de l'Ego Conscient.

Le mandorla permet de commencer à soigner la coupure entre les opposés, il guérit ce qui n'est pas complet, il nous incite à ramener ce qui manque dans notre personnalité ou ce qui manque dans une société ou une culture. Quand les éléments bannis par une culture ou par une personne demandent à être reconnus, créer des mandorlas permet de ramener ce qui avait été éliminé ou perdu. Créer des mandorlas est une façon de guérir si nous considérons la guérison comme le fait de redevenir complet.

Le mandorla crée des liens entre des objets ou des concepts que nous avons jusqu'ici considérés comme opposés. Graduellement, les deux cercles disparaissent, reste l'espace où ils se chevauchent. Lorsque nous avons une certitude, lorsque nous énonçons ce que nous considérons comme une vérité, il est bon d'inviter une certitude ou une vérité opposée (généralement venue de parties opposées à notre système primaire) et de créer un mandorla. Ce mandorla sera toujours plus juste que n'importe quel point de vue particulier.

Lorsque nous permettons à une personne de parler sans l'influencer avec notre propre matériel, et qu'elle nous permet d'en faire autant, entre ses conceptions et les nôtres se crée un mandorla.

Les poètes créent des mandorlas : ils mettent ensemble des éléments opposés. Ils unissent le feu et la rose, par exemple. Dans toute forme d'art, les opposés s'unissent et deviennent un. Le mandorla est la fluidité dans la tension des contraires, c'est la base de la danse, de la musique et de tous les arts de guérison. C'est la base de toute créativité.



La dimension humaine du mandorla

La vie humaine est en elle-même un mandorla, elle est enracinée dans des opposés et cherche leur réconciliation. Nous réconcilier avec nos opposés ne dépend pas complètement de nous, cependant, nous pouvons réhabiliter ce que notre conditionnement nous a amené à renier et préparer l'espace dans lequel le mandorla se développera.

Ainsi peuvent se créer dans notre psyché des mandorlas entre le féminin et le masculin, entre la vie dite spirituelle et la vie dite matérielle, entre l'amour et le pouvoir, entre ce que nous devons faire et ce que nous désirons faire. Etc...

Expérimenter énergétiquement un mandorla se fait de façon brève au début, ensuite nous retournons au monde de la dualité ; peu à peu, cependant, se dessine un espace dans lequel les opposés sont acceptés comme complémentaires.

Un conflit que nous ne cherchons pas à résoudre et que nous pouvons supporter, nous précipite dans un mandorla. Le mandorla est le prototype même d'une résolution de conflit qui se fait de façon spontanée, hors de toute logique, sans supprimer quoi que ce soit.

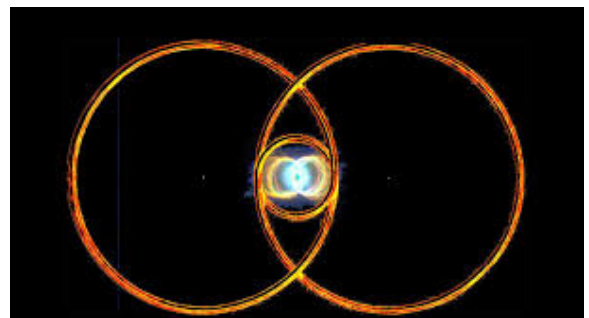
Dans cette forme en amande, les couleurs des deux cercles peuvent se mêler et rester brillantes. Il n'existe pas de place pour le gris donné par la culpabilité ou la critique. Ni l'une ni l'autre n'ont de place dans le vécu complexe d'un paradoxe.

L'espace du mandorla se perd lorsqu'un Critique Intérieur s'empare du paradoxe, le réduit et le transforme en un piège dans lequel il nous nomme coupables. Le Critique nous coupe du coeur, du mystère de l'unité. Il met des mots autoritaires, réducteurs, enfermant, agressifs sur nos malaises et ressentis difficiles et n'a d'autre choix que de vouloir « nous améliorer », le sens du Un dans la dualité lui est étranger.

Le cadeau d'un ego de moins en moins identifié, de plus en plus conscient de la complémentarité des opposés et qui choisit de les contenir, est le fait de pouvoir laisser aller les jugements sur nous-mêmes, ceux que nous avons avalés depuis que nous sommes au monde, de laisser aller cette appartenance à une humanité qui juge et se juge en permanence.

Le processus d'Ego Conscient

Un processus d'Ego Conscient de la valeur des deux côtés d'une polarité amène à se désidentifier de la copersonnalité qui ne valorise qu'un seul côté de celle-ci (l'action par rapport à l'inaction, par exemple). Comme un mandorla, ce processus se construit, non par un effort de volonté, mais dans l'élan de réunir deux mondes opposés, au premier abord antinomiques. C'est un processus organique, ce qui veut dire qu'il grandit comme une plante grandit, il nous faut cependant l'enraciner et lui donner notre attention.



Plus on se décale d'une copersonnalité et de son monde, plus naturellement un de ses opposés peut venir participer à notre personnalité. Au début, nous ne faisons qu'observer à quel point vivre dans un seul monde nous limite, et réfléchir à pourquoi nous dévaluons le monde opposé. Cette Vision Consciente, sans désir de changer quoi que ce soit, juste l'observation tranquille de ce qui est, avec la conscience de la valeur contenue dans le monde opposé est ce qui opère.

Cet état de témoin *de ce qui se passe* et la connaissance de la valeur des deux mondes, l'élan tranquille et patient vers le fait de les réunir, construit, en temps et en heure, un espace d'Ego Conscient, un mandorla d'où nous pourrions être, sentir, penser, agir différemment car dans cet espace se trouve l'information unifiée des deux mondes.

Ce que nous faisons pour nous rejaillit sur le monde. Prendre nos convictions les plus précieuses et accepter leurs opposés, c'est entrer dans l'acceptation de vivre des paradoxes créatifs et évolutifs, cela développe notre conscience, nous soigne et soigne le monde.

Les mandorlas psychiques fondamentaux.

Toute vie humaine est naturellement régie par plusieurs mandorlas fondamentaux. Malheureusement, certaines blessures venues d'expériences d'enfance - ou de la compréhension enfantine de certaines expériences d'enfance - nous font perdre l'équilibre généré par ces mandorlas naturels, qui normalement se développent de façon spontanée chez l'enfant. Le mécanisme est toujours le même : un Critique va essayer que certaines expériences difficiles ne se renouvellent pas, et il va, dans ce souci de protection, venir dévaloriser ou interdire l'accès à l'un des mondes constitutifs du mandorla. Le rythme du vivant est alors perturbé

Citons :

ÊTRE	&	FAIRE
ÊTRE ACTIF	&	ÊTRE PASSIF
PUISSANCE	&	IMPUISSANCE
AUTONOMIE	&	DÉPENDANCE
SATISFAIRE L'AUTRE	&	SE SATISFAIRE SOI
FAIRE CE QUE JE DOIS	&	FAIRE CE QUE J'AIME
RECEVOIR	&	DONNER
PRENDRE	&	LAISSER
REFUSER	&	ACCEPTER
TRANSFORMER	&	ACCUEILLIR

Reconstruire ces mandorlas, en nous, nous permet de retrouver notre vulnérabilité innée et notre pouvoir naturel, c'est-à-dire le rythme du vivant en nous. Il s'agit d'un pouvoir sur soi qui n'a rien à voir avec le pouvoir sur l'autre, et d'une vulnérabilité qui permet l'ouverture et n'a rien à voir avec l'état de Victime.

Exemple d'un processus d'Ego Conscient vu comme un mandorla

La psyché remet régulièrement en scène certaines croyances appartenant à certaines de nos copersonnalités adultes ou enfantines, ceci dans un but de conscience et de guérison. Dans le théâtre de nos vies, nous pouvons lire le résultat de ces croyances et le déséquilibre ou les blessures qui en résultent.

Ces croyances ne sont pas des « bugs » à éliminer : elles signalent la présence de ces copersonnalités et de leur monde. Parfois, ce sont des croyances développées par des copersonnalités enfantines pour tenter de donner sens aux traumatismes vécus ou de les dépasser ou encore de faire avec. D'autres fois ce sont celles de copersonnalités adultes qui se sont développées pour permettre à l'Enfant de s'adapter. Malheureusement, ces croyances sont le plus souvent reprises et confirmées par celui qui fait tandem avec l'Enfant-Victime présent en chacun de nous, un Critique devenu, disons, un Abuseur Psychique.

Si ma psyché recèle la conviction « Je ne peux être que abandonné de Dieu et des hommes », la copersonnalité qui porte cette croyance mettra cette conviction en scène à un moment ou un autre. Je me retrouverai abandonné des dieux et des hommes. Cette conviction tant qu'elle reste inconsciente peut contrôler ma vie. Certains parleront de karma lié à des vies antérieures, pourquoi pas ? De toutes façons ces croyances, pour être opérationnelles dans ma vie présente, ont été modelées à nouveau dans mes corps physiques et électromagnétiques par les expériences de mon enfance.

Si je vois la pièce de théâtre et son metteur en scène - moi-même - je sors de la copersonnalité Victime. *Pourtant ce n'est pas suffisant pour changer la pièce.* Je vois les croyances inscrites dans ma psyché, le « bug » est diagnostiqué, mais le schéma énergétique reste vivant. Il ne peut pas être arraché comme on arrache une mauvaise herbe. Une copersonnalité porte cette croyance. L'accueillir, explorer son monde, et s'en séparer, sans entrer en guerre avec elle, est le jeu proposé par la conscience.

Développer une Vision Consciente amène à reconnaître cette copersonnalité qui porte ce savoir insolite, inquiétant, abracadabrant, handicapant ou sources de remises en scène désastreuses.

Penser à l'envers, amène à considérer ou ressentir ce que pourrait amener une copersonnalité opposée. C'est le début du mandorla : au niveau conceptuel, deux mondes opposés existent et sont reconnus.

Dans ce mouvement hors du conditionnement porté par la copersonnalité « Je ne peux être que abandonné de Dieu et des hommes », les peurs de la Petite Victime ou de l'Enfant Traumatisé ou Maltraité vont surgir. Développer un Adulte Bienveillant envers cet Enfant est le chemin. Même si un Enfant reste identifié à la première croyance, l'Adulte Bienveillant permet à un autre Enfant, un Enfant Aimé, d'émerger, d'être retrouvé ou « d'être tricoté » s'il n'existait pas. C'est le commencement d'un vécu possible de la seconde croyance « Je suis relié à Dieu et aux hommes ».

Sous l'égide d'une Vision Consciente de ces deux mondes, un processus d'Ego Conscient va se développer, c'est-à-dire un espace énergétique où je pourrai me tenir consciemment et concrètement entre ces deux mondes sans que l'un n'annule l'autre.

Ce processus va m'amener à me décaler de la copersonnalité qui porte la conviction première sans la violenter, sans lui faire la guerre, sans l'abandonner.

Ce verbe, *se décaler* (ou *se désidentifier*), souvent employé en Voice Dialogue, ne signifie pas négliger ce dont on s'est séparé. Lors de l'accouchement, la femme se sépare de son enfant et littéralement, elle peut le prendre dans les bras. Ainsi une personne séparée d'une copersonnalité jusqu'ici invisible et toute puissante perçoit

maintenant cette copersonnalité et ses raisons d'exister, elle peut s'en occuper.

Désidentifiée de celle-ci, elle perçoit aussi la valeur ou tout simplement l'existence, la présence, la réalité du monde qu'elle tentait de supprimer ou de nier.



L'Ego Conscient, un espace informé

Développer le cercle opposé : « *Je suis relié à Dieu et aux hommes* » dans notre exemple, demande du temps. En effet, si l'expérience d'un de mes *je* valide la première croyance « *Je suis abandonné de Dieu et des hommes* », ce *je* et son monde doit d'abord être dévoilé, exploré, révélé.

Pour qu'une copersonnalité puisse accepter le travail de conscience, elle doit être vue et reconnue. La juger ou la nier, la détester, la reléguer aux oubliettes ne fait qu'aggraver ses convictions d'abandon et générer encore plus de malaises. Si j'abandonne le *je* qui porte la conviction « *Je suis abandonné de Dieu et des hommes* », je ne fais que le confirmer dans son ressenti. Cette copersonnalité a besoin de bienveillance et de réassurance.

La rencontre et l'exploration de la copersonnalité qui porte une croyance limitante est la clé de la transformation. Le but est qu'elle sorte de l'inconscient, se sente accueillie, reliée et en sécurité. Comme tout être vivant, elle se dévoilera si elle se sent comprise. Dans ce sens, la psyché nécessite moins certains réajustements que l'accueil de toutes les copersonnalités rencontrées. Une copersonnalité considérée se détend, nous parle, nous dit ses besoins, ses peurs, ses mémoires.

Le facilitateur peut explorer les expériences qui ont donné naissance à cette copersonnalité et à ses convictions. Les expériences peuvent être validées, tout en soulignant, si nécessaire que l'interprétation des faits gagnerait à être remise en question. La conviction « *Je suis abandonné de Dieu et des hommes* » peut être, par exemple, celle d'une copersonnalité adulte qui vient se plaquer sur une expérience de nourrisson non reconnue. Le nourrisson peut avoir des ressentis d'abandons extrêmes. L'acceptation de *sa* façon de percevoir est nécessaire. L'est tout autant le discernement pour ne pas confondre la gravité des perceptions, émotions et ressentis d'hier avec ce qui se passe aujourd'hui. L'Enfant avec son système nerveux immature était en danger, l'adulte d'aujourd'hui ne va pas mourir de ce qu'il ressent. Le discernement est nécessaire tout comme une certaine autorité pour remettre les choses dans une nouvelle perspective, dénouer les convictions faussées, parfois sortir du délire.

Lorsqu'elles sont explorées, les copersonnalités et leur monde évoluent, et leur intersection, le mandorla, évolue également. Une danse prend place entre Celui qui se sent abandonné et Celui qui est relié.

Une difficulté existe lorsque la copersonnalité qui confirme et fait perdurer, voire rend toutes puissantes, les croyances développées par l'enfant est un Abuseur Psychique. Lorsque la personne est identifiée à cet Abuseur, lorsqu'elle ne le voit pas, lorsqu'aucune remise en question de ses certitudes n'a jamais eu lieu, étirer cette copersonnalité n'est pas toujours souhaitable : il est important de ne pas la conforter dans ses croyances et convictions. L'urgent est d'induire une séparation entre le facilité et cette copersonnalité. Lorsque le facilité n'est plus sous hypnose par rapport à cet Abuseur psychique, lorsqu'il se rend compte que cette copersonnalité ne fait qu'interpréter certains faits et non dire la réalité sur lui, le travail d'exploration de cette partie peut aussi se faire, le danger de l'enraciner encore davantage étant écarté, elle peut être accueillie.

Il est réconfortant d'être suffisamment séparé d'une copersonnalité pour la distinguer et ne plus être happé ou kidnappé par ses ressentis et ses automatismes. Lorsque nous vivons *sa* terreur, *son* angoisse, *son* sentiment d'abandon ou d'urgence, comme *les nôtres*, nous sommes kidnappés par elle. Lorsque nous mettons en actes les colères, rages ou autres comportements issues de *ses* blessures, nous sommes kidnappés par elle.



Si nous prenons la comparaison avec le mandorla, nous vivons dans le premier monde. Lorsque le second monde, « *Je suis relié à Dieu et aux hommes* », peut être expérimenté sans renier le premier, *les deux mondes sont compris comme des réalités fondées sur des expériences différentes*. Il devient possible de sortir de la prison des premières expériences pour s'élargir à de nouvelles. La personne libérée d'un passé devenu énergétiquement conscient peut s'ajuster au présent, une réactualisation organique se met en place.

J'ai pris ici un exemple qui peut sembler dramatique ou religieux, mais derrière les croyances qui posent problème, ou le développement de copersonnalités qui empêchent de trouver son équilibre, se tiennent des croyances de cet ordre. Elles peuvent certes s'exprimer différemment : « Je n'ai pas de valeur », « Je ne mérite pas d'être aimé », « Je ne peux être aimé que si je suis au service des autres », « Ma valeur est de me mettre au service », « Je n'ai pas le droit d'avoir de l'argent, d'être heureux, d'avoir du plaisir », « Je suis désespérément seul », « Je suis exclu », etc.

Le tout petit que nous étions a été coupé très tôt du sens intrinsèque de sa valeur en tant qu'âme venue expérimenter la vie sur terre en s'associant à un incroyable et magnifique corps humain. La plus grande blessure que nous pouvons faire à un enfant est ce déni de l'âme qui amène la perte du sentiment de légitimité et d'appartenance, la perte du lien avec la réalité immanente qui soutient toute vie.

Reconnaître dans les ressentis et émotions du présent les blessures d'hier

Cela nous demande de vivre nos blessures et angoisses d'aujourd'hui comme appartenant davantage au passé qu'au présent. Cela nous demande de les considérer comme des réalités émotionnelles du passé qui demandent à être reconnues aujourd'hui dans toute leur intensité. Ce ne sont pas des réalités intellectuelles pouvant être analysées ou discutées, ce sont des émotions du passé qui n'ont pas pu être vécues pleinement car elles étaient trop perturbantes pour l'Enfant que nous étions. Elles ont été mises de côté. Elles reviennent dans notre vie présente et demandent reconnaissance et rédemption.

La blessure initiale est inscrite dans nos différents corps, elle est toujours incarnée par un Enfant-Victime qui porte une connaissance, un savoir, des certitudes et des émotions issus de ses expériences. Cette Petite Victime a donné naissance à certaines de nos copersonnalités adultes, elle en est la racine. Elle a besoin de notre attention et de notre empathie. Elle tient dans ses mains une partie de notre histoire. C'est une copersonnalité émotionnelle, donc non-raisonnable et non-logique, par nature. Elle ne peut pas être raisonnée, mais si on lui donne notre attention, quelque chose peut changer.

Créer un mandorla entre le monde de l'Enfant-Victime où règne un Persécuteur (ou Abuseur Psychique) et celui du Pouvoir sur soi avec un Enfant Vulnérable reconnu et protégé redonne accès à la magie de la vie. Pour cela, nous avons besoin de nous regarder d'une façon qui laisse au vivant le temps de se guérir. C'est un chemin qui passe par l'amour de soi. Le but est de se séparer, de divorcer des copersonnalités qui ne nous servent plus, tout en les reconnaissant et les apaisant. L'attachement conscient ou inconscient à leurs mémoires créent une identité et des histoires dans lesquelles nous finissons par nous enfermer. Cela ne sert pas la conscience.



« Notre coeur, au plus profond de nous-mêmes, pleure de douleur lorsqu'il a la sensation que notre vie se rétrécit au lieu de s'élargir. Dans l'obscurité de la forêt dans laquelle nous sommes retournés, sur ce sentier, des décombres, des débris, des croyances sont à déblayer, des histoires qui ne sont plus les nôtres à lâcher ou à transformer. »

Miriam Dror (Sand : Science And Non-Duality, guérir les traumas).

S'exercer à créer un mandorla : penser à l'envers

« Ne croyez pas tout ce que vous pensez. »
Pema Chödrön



Voici une histoire racontée par Marie-Pierre Charron dans un de ses « *Matin Magique* ». « Toute ma vie, j'ai eu l'impression d'être en retard. En retard sur mon évolution. En retard sur mon chemin de vie. En retard dans mes projets. C'est un sentiment qui m'a toujours suivi, et qui m'est toujours apparu non pas comme une croyance, mais comme une vérité. Le résultat est que si je ne me ressaisis pas, je passe mon temps à courir pour me rendre à l'endroit où je devrais, selon moi, déjà être arrivée.

Il y a quelques années, je suis allée consulter un thérapeute qui s'avérait être également chaman et médium. Je me souviens d'avoir ouvertement partagé avec lui ce que je vivais alors... mes désirs, mes défis, etc. À un moment donné, il m'a regardée et il a lancé nonchalamment : « ... c'est parce que tu es en avance sur ton évolution... Tu étais censée atteindre le point où tu es dans une dizaine d'années... »

Pardon? C'était la plus belle chose que j'avais entendue de ma vie ! Évidemment, je n'avais aucune preuve qu'il disait vrai... mais que la source ait été un chaman ou un biscuit chinois, la perspective me fascinait. Et si c'était vrai ? J'avais déjà tenté de me convaincre que je n'étais pas en retard, et cela me semblait juste très audacieux... Serait-il possible que je sois, en fait, en *avance* ? Je n'avais jamais osé considérer une telle chose.

Maintenant que je me permettais de l'explorer, cette pensée m'apparaissait non seulement libératrice, mais pourquoi pas, crédible.

Depuis ce jour, mon sentiment d'être en retard a complètement disparu, et je passe mes journées dans un état de zénitude totale. *Je blague !* Non, je n'ai pas été libérée à tout jamais, loin de là... Mais parfois, quand la sensation de ne pas être assez courageuse ou efficace remonte à la surface – ou n'importe quel autre jugement à mon égard – cela me revient à l'esprit. Si c'était faux ? Si la vérité se rapprochait davantage du contraire ? »

J'aime bien cette histoire. C'est une invitation à regarder les pensées négatives répétitives que nous avons avalées et que nous prenons pour une vraie réalité : tu es paresseux, tu manques de volonté, tu es superficiel, tu fais illusion, tu ne sais pas t'affirmer, tu manques d'estime de toi... Ce sont des jugements ! Et l'idée de retourner cette pensée, d'énoncer l'opposé est un acte magique. Il ne s'agit pas simplement explorer la possibilité que ce soit faux, mais d'aller complètement de l'autre côté. Permettez-vous de considérer cette nouvelle version très sérieusement, comme si la personne la plus crédible de la planète pour vous, vous assurait que c'était la vérité.

Quelle est votre première impression ?

Pouvez-vous trouver trois ou quatre faits qui appuient cette nouvelle version. Si vous deviez prouver qu'elle est aussi vraie que la première, quels arguments utiliseriez-vous ?

Allons plus loin : si vous deviez prouver que cette version est encore plus vraie que la première – que non seulement vous ne manquez pas de volonté, mais que vous en avez même plus que nécessaire, par exemple, que diriez-vous ?

Votre Mental est tellement habitué à valider la pensée familière, sans même s'apercevoir que c'est un jugement qui vous rétrécit, qu'il est possible qu'il soit un peu déstabilisé, voire hébété pour trouver quoi que ce soit qui prouve cette autre version de vous. Mais cherchez, laissez venir.

L'idée n'est pas de s'entraîner à être positif ou de cultiver une meilleure image de soi, l'idée est de penser à l'envers très systématiquement pour démonter les croyances de notre Abuseur Psychique. Même si la version inversée du jugement initial ne semble pas (encore) tout à fait vraie, ce n'est pas important. Il s'agit de décalcifier notre Mental, de sortir de cette sorte d'hypnose qui distord notre réalité.

Lorsque nous voyons un aspect de nous comme constamment fautif ou inadéquat, c'est une invitation, d'abord et avant tout, à examiner nos pensées et à se réveiller de notre transe ; non à se changer, à se réveiller de notre transe.

Pour construire un autre monde, il s'agit de décoiffer ses pensées, de sortir du référentiel critique de nos parties primaires. Il s'agit de passer au-delà des évidences de notre Mental Rationnel Conditionné pour cesser d'être nos propres esclaves, pour cesser de poser un regard critique sur notre corps, nos émotions, notre psyché, nos actions. Il s'agit de développer une conscience non pervertie par la critique humaine. Une conscience à l'aise avec la complexité des apparents contraires.

Notre corps sait gérer les contraires, il le fait constamment. Notre psyché peut aussi apprendre à le faire, c'est un entraînement, un muscle que nous devons développer.

Aussi bonne que soit notre intention,
nous ne pouvons pas régler
un problème qui n'a jamais existé.



Je crée en permanence car j'émetts à chaque instant une vibration qui m'est propre



Autour de moi se trouve un
champ énergétique
et c'est avec lui
que je crée ma réalité