

Le 2 septembre 2019

# L'importance de la conscience en développement personnel et en coaching

Texte déposé à la Société des Gens De Lettres

Jean-Loup CRETIN

[Jean-loup@hotmail.fr](mailto:Jean-loup@hotmail.fr)

<http://coaching-intuition.e-monsite.com>

Qui suis je ?



Jean-Loup CRETIN

Né le 16 décembre 1951 à Lyon.

Formation: Ingénieur Arts et Métiers, Accompagnant en rebirthing et Coach en développement personnel.

J'ai exercé durant une trentaine d'années en Recherche et Développement dans l'industrie.

Pratiquant parallèlement le développement personnel depuis 1975, principalement en rebirthing où je suis accompagnant, et en méditation; j'ai commencé en 1999 une formation de coach orientation solution, école de Palo Alto.

Puis j'ai été certifié en 2002, date à laquelle j'ai commencé à pratiquer le coaching en développement personnel.

Compte tenu de mon intérêt pour la méditation et les états de « conscience »; j'ai développé en 2016 un coaching en utilisant sa « conscience »:

Soit en tant que coach avec une personne que j'accompagne,  
Soit en auto coaching.

# Plan

Introduction.	page 4
Chapitre 1 Qui suis je: Ma «conscience» ?	Page 5
Chapitre 2 Chercher autrement, avec sa «conscience» ?	page 13
Chapitre 3 Le sens de la souffrance ?	page 26
Chapitre 4 D'où je viens? Apparition d'une «conscience» .	Page 30
Chapitre 5 Fonctionnement de l'être avec sa «conscience».	page 40
Chapitre 6 Déconnexion des attachements.	page 54
Chapitre 7 Le coaching par la «conscience».	page 103
Chapitre 8 L'auto coaching par la «conscience».	page 124
Chapitre 9 Développer l'expression de sa «conscience».	page 139
Chapitre 10 Perturbations avec une autre personne.	page 157
Chapitre 11 Vivre en couple.	page 175
Chapitre 12 La dépression.	page 210
Chapitre 13 Mon guide. Où je vais ?	page 218
Chapitre 14 Actions en «conscience» pour plus de bonheur.	page 226
Conclusion .	page 243

## Introduction

Ce livre est fait de telle sorte que chaque chapitre puissent être lu de manière indépendante.

Aussi, si en lisant le plan ou en feuilletant le livre, un chapitre vous interpelle plus qu'un autre, vous pouvez y aller directement.

Comme vous pouvez aller directement à un chapitre, c'est pour cela qu'il y a parfois des redondances d'informations entre certains chapitres, pour éviter qu'il ne vous manque une information clé qui aurait été évoquée dans un chapitre précédent.

D'autre part, ce que j'écris, se sont mes croyances, basées sur mes expériences de vie, mes échanges avec les autres, mes méditations, mes réflexions, mon cheminement.

Mais ce ne sont que mes croyances, qui d'ailleurs évoluent.

Parfois se sont de simples hypothèses qui peuvent vous surprendre.

Cela peut intéresser certains, interpeller, faire réfléchir.

Cela peut aussi laisser certains sceptiques.

Mais comme j'ai simplifié certains points pour ne pas rendre la lecture trop compliquée ou trop touffue, j'espère que les « spécialistes » comprendrons ma démarche.

Mais je ne demande à personne de me croire sur parole.

Au contraire: Prenez votre temps.

Qu'est ce que cela vous évoque ?

Gardez votre esprit critique et votre libre arbitre.

Faites vous votre propre avis.

Et décidez ce qui est cohérent pour vous même et votre entourage.

Les points que j'évoque dans ce livre m'ont aidés dans mon cheminement, dans ma vie.

Mais chaque vie est différente.

Et certains de ces points ne correspondent peut être pas à ce que vous êtes, à ce que vous croyez;

car votre chemin est différent,

même s'il peut y avoir des points communs.

## Chapitre 1

### Qui suis je: Ma «conscience» ?

Lorsque l'on évoque le mot conscience, il est important de bien savoir de quoi l'on parle.

Je vous propose deux définitions:

1- Ma conscience. Perception (par mon cerveau):

De mon corps physique, de mes comportements, de mes actes, de mes sensations, de mes sentiments, de mes pensées, de mes raisonnements, et du monde matériel.

2- Ma «Conscience». Principe d'existence spirituelle (non matériel), qui perçoit:

Mon corps physique, mes comportements, mes actes, mes sensations, mes sentiments, mes pensées, mes raisonnements, le monde matériel,

ma « conscience » (non matérielle) comme ce que je suis véritablement, durablement, au sein d'un monde où existent d'autres « consciences » non matérielles; et qui peut agir sur ses comportements et son corps physique.

La définition de la conscience est donc influencée par nos croyances.

Par exemple:

Les personnes qui ont une vision matérielle du monde, penseront que la conscience est une production du cerveau, et se rallieront à la première définition.

Alors que les personnes qui croient en une partie non matérielle dans le monde et en elles: Par croyance religieuse, ou si elles sont convaincues par les récits d'expériences de morts imminentes (personnes qui décrivent leurs expériences de sorties de leurs «consciencés» hors de leurs corps physiques) par exemple, se rallieront à la deuxième définition.

Mais si les deux types de consciences existent ?

Elles peuvent-elles cohabiter ?

Alors dans ce cas, il est souhaitable, pour éviter les confusions, de ne pas leur donner le même nom; mais 2 noms différents.

Comme par exemple:

**1- La conscience analytique** (pour la 1<sup>ère</sup> définition), pour la conscience issue du cerveau.

**2- La « conscience »** avec des « » (pour la 2<sup>ème</sup> définition), de nature non matérielle.

Que l'on peut aussi nommer suivant les traditions:

âme ou esprit (se sont deux notions différentes, mais attention car les mots n'ont pas la même signification d'une personne à l'autre), vraie nature, diamant intérieur, lumière intérieure etc...

Aussi pour les différencier (si les 2 existent bien sûr):

- Je ne mettrai pas de « » lorsque je parlerai de la conscience analytique, en lien avec le cerveau.

- Je mettrai des « » autour du mot « conscience » lorsque je parlerai de la « conscience », non matérielle.

**Compte tenu de ces deux définitions,  
Il est essentiel de savoir qui nous sommes:**

Qui peut affirmer à **100 % sûr** que nous n'avons qu'un corps matériel, un cerveau, et que la conscience est uniquement une production de notre cerveau ?

Qu'il n'existe donc que la conscience analytique ?

Et que la « conscience » non matérielle n'existe pas ?

Ou affirmer à **100% sûr** que notre «conscience» (non matérielle) est ce que nous sommes profondément, durablement ?

Et que notre «conscience» peut piloter notre mental, notre cerveau, notre corps ?

**Et peut on le prouver ?**

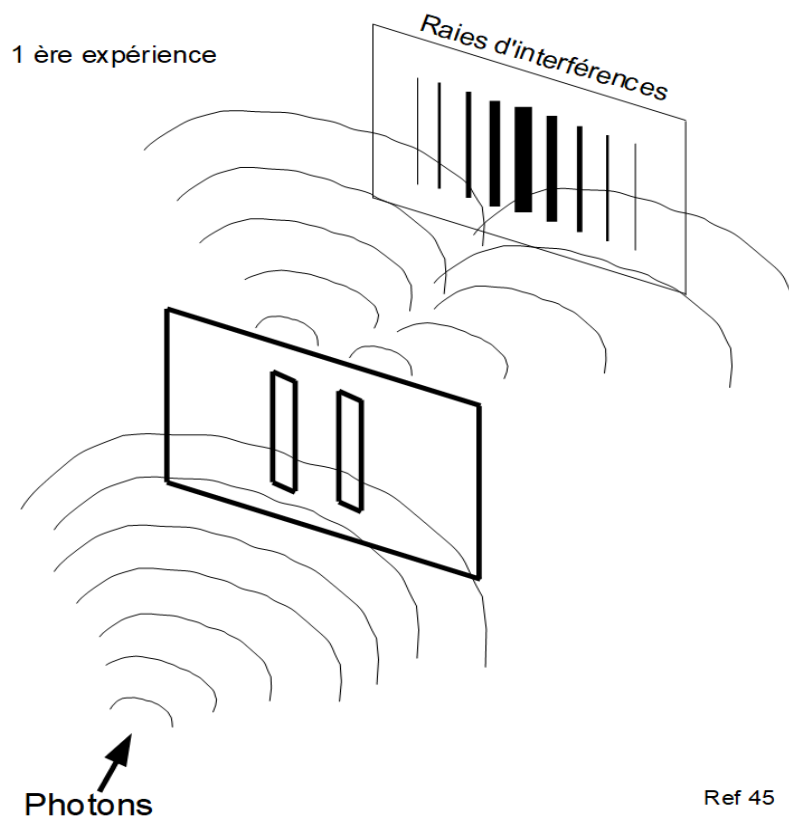
Pour répondre à ces interrogations,  
**Le premier élément qui m'a interpellé, en tant qu'ingénieur, lorsque j'ai étudié la physique quantique, c'est l'expérience des fentes de Young** (Rassurez vous, je vais faire simple).

Et là se sont des expériences scientifiques, reproductibles, et qu'aucun physicien ne conteste aujourd'hui.

Que constate t'on :

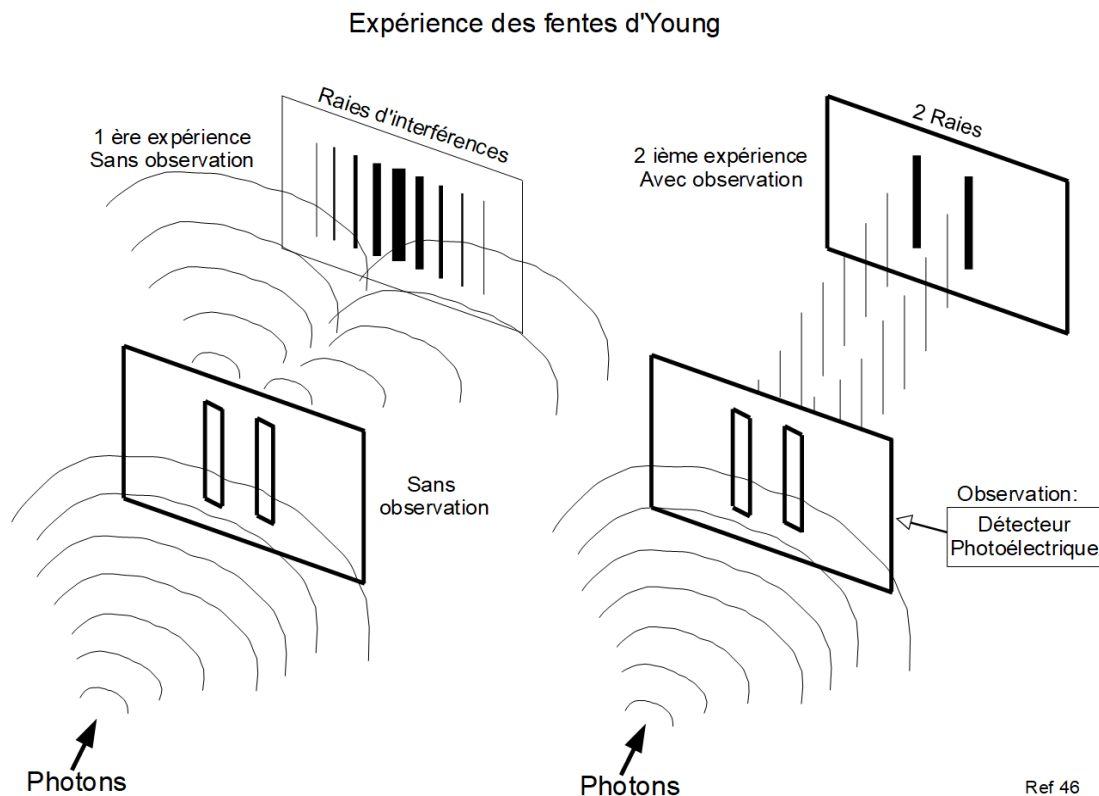
**Dans une 1 ère partie de l'expérience**, lorsque des photons (particules support de la lumière; mais l'expérience fonctionne de la même manière avec d'autres particules comme les électrons par exemple) sont envoyés vers 2 fentes parallèles ouvertes dans une plaque; comme avec des vagues qui iraient vers les 2 fentes et qui se propageraient après les 2 fentes ; il y a des raies d'interférences (une multitude de traits parallèles) qui se projettent sur un écran situé après les 2 fentes.

Expérience des fentes d'Young



Ref 45

**Dans une deuxième partie de l'expérience, lorsque l'on met en place un système d'observation (Détecteur photoélectrique par exemple) pour savoir par quelle fente passent les photons; dans ce cas, se projette sur l'écran situé après les 2 fentes, uniquement 2 traits parallèles aux fentes (on ne constate donc plus une multitude de raies d'interférences sur l'écran).**



**Si à nouveau on n'observe plus par quelle fente passe les photons, on observe à nouveau une multitude de raies d'interférences sur l'écran.**

En tant qu'ingénieur de formation, lorsque j'ai lu cette expérience pour la première fois, cela m'a tellement parut incroyable, que j'ai lu plein de choses sur ce sujet, qui ont confirmé mes premières lectures.

Car, pour les scientifiques qui ont fait ces expériences, **cela prouve l'incidence de l'observation sur le comportement de la matière.**



Vérification que vous pouvez bien sûr faire (sur internet par exemple), si vous avez un doute sur ce que je viens d'écrire.

**En physique quantique cela s'exprime de la manière suivante:**

Les particules sont dans une probabilité d'états, et c'est l'observation qui définit leur état.

Ou: La matière n'est pas définie en dehors de l'observation.

Cette notion d'observation (ou de conscience) est tellement fondamentale, et la plupart des personnes connaissant mal la physique quantique, qu'il me paraît important de citer **5 prix Nobel de physique, qui ont travaillé sur la physique quantique:**

**1- Max PLANCK** prix Nobel 1918:

Ayant consacré toute ma vie à la science la plus rationnelle qui soit. Je peux vous dire au moins ceci à la suite de mes recherches sur l'atome: la matière comme telle n'existe pas. Toute matière n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules et maintient ce minuscule système solaire de l'atome.

Nous devons assumer derrière cette force l'existence d'une conscience et d'un esprit intelligent.

Je considère la matière comme dérivant de la conscience. Nous ne pouvons aller au delà de la conscience. Tout ce dont nous partons, tout ce que nous voyons comme existant suppose la conscience.

**2- Niels BOHR** prix Nobel 1922 :

Le bon sens, qui voudrait que les objets existent de manière objective indépendamment de notre observation, devient obsolète lorsque l'on considère la mécanique quantique.

**3- Werner HEISENBERG** prix Nobel 1932 :

Les atomes ou les particules élémentaires elles même ne sont pas réelles, elles forment un monde de potentialités ou possibilités plutôt que des choses ou des faits.

**4- Erwin SCHRODINGER** prix Nobel 1933 :

La conscience ne peut être décrite en terme physique, car la conscience est absolument fondamentale.

**5- Eugène WIGNER** prix Nobel 1963 :

L'étude du monde objectif nous mène à la conclusion que le contenu de la conscience est l'ultime réalité.

**Le deuxième élément qui m'a fait réfléchir sur une « conscience » ne découlant pas du cerveau,**

**se sont les EMI : Expériences de Mort Imminente**

(NDE en anglais : Near Death Experiences).

Car il y a des centaines de récits de personnes « normales » qui décrivent, lors d'une opération chirurgicale (par exemple) qu'elles se sont vues au dessus de leur corps. Et ceux et celles qui ont décrit leurs expériences disent qu'ils/elles conservent, lorsque leur « conscience » est sortie de leur corps, leurs capacités de percevoir, de mémoriser, de réfléchir.

**Et certaines de ces personnes ont décrit des éléments qu'elles ont vue en étant hors de leur corps physique, qu'elles ne pouvaient pas voir, si elles étaient restées dans leur corps physique.**

**Le troisième élément.**

Toujours dans le domaine des faits écrits;

se sont les **récits de personnes qui ont décrit leurs vies antérieures** avant la migration de leur « conscience » dans un autre corps physique.

Dans un grand nombre de cas elles ne pouvaient pas, de manière matérielle (par des lectures par exemple), connaître des détails sur la vie de cette « personne » dans le passé ; **et lorsque des enquêteurs se sont renseignés** (dans des archives ou en retrouvant des personnes âgées qui avaient connu ces anciennes situations) **ce qu'elles disaient c'est avéré exact.**

Et si notre « conscience » sort de notre corps après notre mort, peut subsister dans l'espace, et s'associer éventuellement plus tard à un autre corps physique, en se réincarnant ;

**la « conscience » peut donc avoir une durée de vie très longue, voire infinie ?**

On peut alors se poser la question si cette « conscience », ce n'est pas ce que nous sommes réellement, véritablement.

### **Le quatrième élément,**

se sont les expériences faites sur **les Sorties (de la « conscience ») Hors du Corps (SHC)**

(OBE en anglais : Out of Body Experiences).

Par exemple, si je résume les travaux de l'ISSNOE à Genève:

Une personne est dans une pièce A ; Un ordinateur projette aléatoirement une image (parmi 20 images) dans une pièce B voisine.

Le corps physique de la personne reste tout le temps de l'expérience dans la pièce A, et la « conscience » de la personne, qui est sortie de son corps, est « capable » de voir ce qui a été projeté dans la pièce B d'à côté.

Lorsque la « conscience » de la personne a vu l'image; la personne, une fois revenue dans son corps, répond en choisissant une image parmi les 20 images : il y a 100% de réussite (en répétant l'expérience plusieurs fois, avec des images aléatoires différentes). Si la « conscience » de la personne n'a pas vu l'image, par exemple parce que sa « conscience » est allé se promener dans la rue, et n'est donc pas allé dans la pièce B d'à côté : la personne ne répond pas.

### **Le cinquième élément,**

Je ne parle pas, bien sûr, du film de Luc BESSON;

**mais c'est quand je regarde la formation et l'évolution de la terre: Comment d'un tas de cailloux, on en est arrivé par hasard à l'homme, cela m'est toujours apparu surprenant.**

Pour les scientifiques, je rappelle le deuxième principe de la thermodynamique:

**Les systèmes matériels vont vers un état de désordre croissants (Entropie croissante).**

C'est à dire que si l'on prend, par exemple, une superposition de cailloux, empilés les uns sur les autres (système organisé); que ce système ne peut que tomber au sol en un système moins organisé: l'énergie liée à la superposition c'est transformée en chaleur. Ce système de cailloux ne peut plus revenir seul (aléatoirement) à son état antérieur, **cette transformation est irréversible.**

Ce qui veut dire qu'au bout d'un temps très grand, **les systèmes matériels vont vers un état de désordre toujours plus grands, vers une stabilisation irréversible.**

Et ce n'est pas ce que l'on constate avec l'évolution de la terre; qui, à partir d'un tas de cailloux s'est organisée (avec l'apparition des molécules, des végétaux, de l'homme) en un système de plus en plus organisé.

Et une Hypothèse, pour comprendre cette évolution vers une plus grande organisation, est qu'il y ai quelque chose qui puisse agir sur la matière et l'organiser.

Comme par exemple : La « conscience » ?

Il est donc important de bien distinguer, la conscience analytique produite par notre cerveau, et notre « conscience » (non matérielle).

Et je rappelle que les personnes qui font des expériences de morts imminentes (leurs « consciences » en sortant de leurs corps physiques n'ont donc plus de cerveaux, plus de consciences analytiques) décrivent qu'elles gardent leurs perceptions, leurs mémoires, leurs réflexions.

Ce qui veut dire, que ce qui est capté par notre conscience analytique est aussi capté (et stocké) par notre « conscience » (non matérielle).

Et donc, que si notre « conscience » sort de notre corps, on garde toutes nos mémoires dans notre « conscience ».

## Chapitre 2

### Chercher autrement, avec sa « conscience » ?

Compte tenu de mon expérience en développement personnel sur ces 40 dernières années; je considère que le point le plus important pour résoudre ses difficultés dans les cas difficiles; c'est notre « conscience ». Et je parle de notre « conscience » (non matérielle), et non pas de notre conscience analytique (matérielle) qui est une production de notre cerveau.

Et pour une raison simple,  
car **quand avons nous des difficultés ?**

**Quand souffrons nous?**

Je constate que beaucoup de nos difficultés et souffrances reviennent régulièrement; suite à :

- Des raisonnements récurrents.
- Des raisonnements mentaux centrés sur nous, sur nos valeurs et croyances parfois partiales/erronées.
- Des comportements automatiques.

Et je constate que **si on est attaché** à ses raisonnements, croyances, comportements qui sont souvent centrés sur nous et ne tiennent pas (ou peu) compte des autres ou de notre environnement ; en agissant souvent de la même manière, face à des situations spécifiques ou nouvelles ; ces manières récurrentes ne sont plus adaptées à des situations nouvelles et différentes; et **cela génère des difficultés et de la souffrance**.

Par exemple :

-**Si je suis attaché** à mes plaisirs qui, s'ils ne sont pas régulièrement satisfaits face à mes exigences répétitives de plaisir ; comme une drogue qui me manquera si je ne l'ai plus, **je souffre**.

-Si je suis **attaché** à mes préjugés et raisonnement s: Je pense que j'ai raison, je suis énervé de voir les autres penser faussement, et **cela génère de la souffrance** en moi.

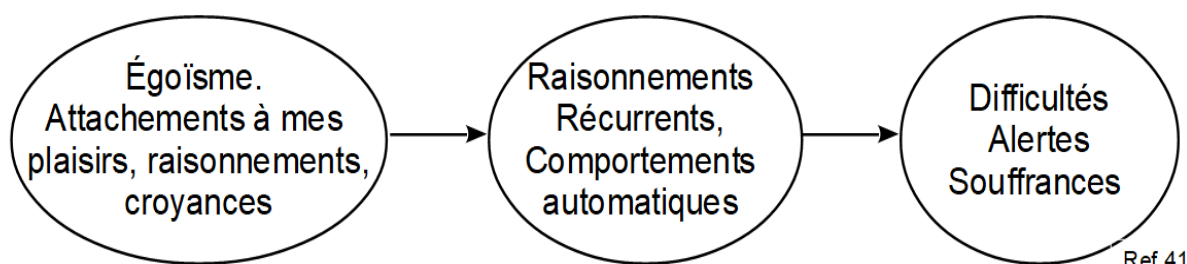
-Si je suis **attaché** à ce que tout soit comme je le veux, mais tout le monde n'est pas un esclave à mon service, alors **je souffre**.

-Si je suis **attaché** à ma non souffrance et à la non souffrance des autres, alors lorsque je souffre ou que les autres souffrent, mon mental en rajoute, trouve cela injuste, intolérable, et **je souffre** encore plus.

**Cela m'amène à penser que la cause de mes difficultés et souffrances se sont peut être mes attachements**, à mes plaisirs, à mes raisonnements, à mes croyances, à mes comportements. Mais qu'est ce qui génère mes attachement ?

**Je crois que c'est parce que je suis égoïste ou centré sur moi, que je m'attache à mes plaisirs, à mes raisonnements, à mes croyances et à mes comportements.**

Aussi si je devais représenter l'enchaînement des causes de mes difficultés et de mes souffrances:



**Et si la cause de mes difficultés sont mes attachements à mes raisonnements mentaux (récurrents ou basé sur mes croyances) et à mes comportements automatiques,**

**Et que je cherche des solutions en utilisant mes raisonnements mentaux (récurrents ou basé sur mes croyances) et à mes comportements automatiques,**

**Il y a un grand risque d'échec.**

C'est comme si une femme perdue, pendant une nuit sombre dans le brouillard de Londres, demandait son chemin à Jack l'éventreur.

Aussi, en tant que coach en développement personnel, **j'ai cherché à travailler avec « quelque chose » :**

- **Qui ne soit pas une cause possible de mes difficultés ou de mes souffrances** (mes raisonnements mentaux récurrents ou basés sur mes croyances et mes comportements automatiques);
- **Qui ne soit pas toujours pareil**, répétitif;

Mais qui soit souple, inattendu, créatif, adapté à chaque situation.

**Observer en « conscience » (ou en pleine « conscience » ou en méditation: c'est de la même nature)** me permet de mieux voir et maîtriser:

- Mes pensées incessantes qui saturent mon mental.
- Mes raisonnements mentaux (récurrents, partiels, erronés) qui bloquent les émergences de ce que je suis profondément.
- Mes comportements automatiques qui court circuitent les émergences de ce que je suis profondément.

Et je me suis aussi aperçu que **l'état méditatif** (observation en « conscience ») favorise l'émergence d'informations utiles (des « intuitions »), qui **m'aident à voir des causes et des solutions pertinentes pour traiter mes difficultés ou mes souffrances.**

J'ai donc intensifié ma pratique de la méditation, pour pouvoir rester en « conscience » pendant toute une séance de coaching.

J'ai constaté que cela facilitait aussi chez le coaché (la personne qui vient voir un coach),

un état plus profond de « conscience » ;

que les « intuitions » remontaient plus facilement (pour le coaché et le coach) ; et on **convergeait plus facilement vers l'essentiel.**

J'ai ensuite approfondi ma compréhension de ce qui se passait; et pris « conscience » que dans un coaching on peut travailler:

- Avec le mental, et ses raisonnements récurrents ou basés sur ses croyances.
- Avec la « conscience » (« intuitions » émanant de la « conscience » non matérielle)
- Ou avec les deux bien sûr.

Et je me suis interrogé comment développer « l'intuition », et d'où elle pouvait venir.

J'en suis venu à l'hypothèse que **l' intuition ne provenait pas forcément uniquement de notre cerveau (conscience analytique)** droit ou de notre cerveau gauche, ou d'un dialogue constructif entre les deux cerveaux (selon le Professeur SPERRY prix Nobel de médecine en 1981), mais pouvait, **aussi émerger directement de ma « conscience »** (non matérielle).

Aussi **pour bien différencier les deux types de consciences; je rappelle** que lorsque je parle de la **conscience analytique** qui provient du cerveau j'utilise le mot conscience **sans « »**. Et lorsque je parle de la « conscience » qui émerge entre autre lors de la méditation ou en pleine « conscience » (« conscience » non matérielle, qui ne provient donc pas du cerveau), j'utilise le mot **« conscience » avec des « »**.

**De la même manière**, j'écrirais le mot **intuition** sans « » lorsque l'intuition sera une production de notre cerveau, ou le mot intuition en général.

Et **j'écrirai le mot « intuition » avec des « »** lorsque **« l'intuition » sera une émergence de la «conscience»** (non matérielle);

**Et si je m'identifie** à « tous mes raisonnements mentaux récurrents ou basés sur mes croyances et mes comportements automatiques » (donc à ce que j'appelle **l'Ego: L'ensemble des raisonnements mentaux et des comportements auxquels une personne s'identifie**. Mais d'autres personnes ont des définitions différentes de l'Ego), et que j'essaie de les éliminer, je vais peut être avoir l'impression de me battre contre moi même, de me détruire.

Mon estime de moi va se dégrader, je vais perdre confiance, je vais être complètement déstabilisé. Et comment pourrais je construire mon équilibre et mon bonheur dans un tel contexte ?

**Mais mes raisonnements mentaux récurrents, mes croyances partiales/erronées et mes comportements automatiques ne sont pas réellement moi, c'est une construction temporaire:**



**Ils ont été mis, ils peuvent donc être enlevés.**

Je ne me « bats » donc pas contre moi même, **si je suis convaincu que ce que je suis profondément, durablement, c'est ma « conscience ».**

**Je me « bats » est d'ailleurs une manière de voir. Mais on peut aussi le voir comme un cheminement de déconnexion de ses attachements à ses raisonnements mentaux récurrents, à ses croyances partiales/erronées et à ses comportements automatiques pour aller vers plus de bonheur.**

Pour changer ce qui me gêne en moi, il est nécessaire que j'ai une base de stabilité, de me sentir quelque part en sécurité, sinon je vais refuser de changer, ou alors si je change tout, sans base, tout est éclaté, et je risque de devenir instable, fou ?

Il est donc nécessaire que j'ai une base que je garde, si je veux éliminer quelque chose.

Si je vais mal, **une pratique possible**, est de trouver, puis de déconnecter mes raisonnements mentaux récurrents, mes croyances partiales/erronées et mes comportements automatiques qui me font le plus souffrir ; et de garder comme base mes anciens raisonnements mentaux, croyances et comportements que je trouve acceptable.

**Mais la capacité de résolution d'une difficulté est bien plus globale et pertinente avec sa « conscience ».**

Mais il n'est pas question de mettre à la poubelle son mental et ses programmes automatiques.

**Pour certaines tâches** comme des calculs, des opérations matérielles, répétitives... **le mental est utile;**

De même que **pour d'autre tâches** comme des processus physiologiques, **des comportements automatiques** de protection (comme retirer rapidement et automatiquement sa main si elle s'approche trop près du feu) **sont utiles.**

**Chacun doit donc, maintenant, trouver en « conscience » son propre équilibre entre ses 3 fonctionnements:**

- En « conscience ».
- Mental (mais on peut aussi, en même temps, être « conscience » de ce fonctionnement).
- Piloté par ses comportements automatiques (mais on peut aussi, en même temps, être « conscience » de ce fonctionnement).

Comment reconnaître dans quel type de comportement on est ?

Si je commence par un comportement automatique, comme son nom l'indique, c'est automatique.

(Vous avez le droit de rigoler après une information aussi fondamentale).

Ce qui veut dire que si un comportement revient régulièrement (toujours pareil), il y a de grandes chances qu'il soit issu d'un comportement automatique.

Les raisonnements mentaux récurrents sont basés sur des informations pré stockées dans notre mental, sur nos croyances parfois partiales/erronées ou nos certitudes ; et elles ont donc souvent un air de déjà vu, de répétition.

A contrario, si ce qui remonte est plutôt original ou inattendu, l'expression de sa « conscience » est plus probable.

Mais pour reconnaître un comportement automatique, d'un raisonnement mental, d'un fonctionnement en « conscience » ; cela dépend de l'état dans lequel vous êtes.

Si vous êtes en état d'observation en « conscience » (pleine « conscience » ou méditation), vous allez pouvoir différencier ces différents états.

J'explique un peu plus loin comment être en « conscience » ; et approfondir son niveau de « conscience » (au chapitre : Développer l'expression de sa « conscience »).

Si vous êtes pris dans vos sensations, dans vos sentiments dans vos pensées (je constate que c'est le cas le plus fréquent dans notre monde moderne); vous n'aurez pas le recul nécessaire pour différencier vos différents états.

Le contexte est aussi très important, si vous vous sentez tendu, stressé, pressé, énervé; le fonctionnement sous comportement automatiques est incontestablement en train de monter, pour flirter parfois avec le 100% réactif (comportements automatiques). Si par contre vous êtes dans la nature, relax, détendu, calme, que la vie est belle, le fonctionnement « intuitif » est plus probable. Mais cela dépend aussi beaucoup des personnes: Certaines personnes restent « intuitives » même dans le stress ou la difficulté ; et d'autres restent en mode réactif (comportement automatique) ou mental , même s'ils sont dans un endroit calme et inspirant ou dans la nature.

Un autre point, c'est que la « conscience » de notre fonctionnement (en observation de nos sensations, sentiments, pensées...), favorise la connexion à notre « conscience »; et donc à la remonté « d'intuitions ».

Par exemple, si une perception émerge; je l'observe, et je me pose la question: C'est plutôt un comportement automatique, un raisonnement mental ou une « intuition » ?

Et j'écoute la réponse qui émerge de suite, car « l'intuition » émerge instantanément après une interrogation.

Passé 1 seconde c'est en général le mental qui a repris le contrôle. J'observe donc en « conscience » ce qui émerge de suite.

Bien sûr, ce n'est pas parce que cela a émergé instantanément, que c'est à 100% sûr que se soit une « intuition », mais j'augmente mes chances que cela en soit une.

Et le fait de me poser, en « conscience »(état d'observation), la question de savoir si c'est une « intuition », et de laisser émerger ce qui remonte, développe mon « intuition » ; et à force, je reconnais de mieux en mieux si je suis en mode réactif (automatique), mental, ou « intuitif » (expression de ma « conscience »).

**Maintenant parlons des informations que m'envoie ma « conscience».**

**Si je veux quelque chose de manière Egotique** (avec exigence, pouvoir et attachements: Donc pas en harmonie avec le bonheur de tous les êtres), **c'est le contraire que ma « conscience» risque de m'envoyer** ; pour m'aider à prendre conscience que je veux quelque chose qui n'est pas en harmonie avec le bonheur de tous les êtres.

**Par exemple**, si je veux absolument sortir avec quelqu'un(e), avec exigence, pouvoir, attachements, c'est peut être exactement le contraire que ma « conscience» va m'envoyer:

Je vais rester seul(e), pour développer ma « conscience » au bonheur des autres, et la non exigence d'imposer aux autres ma volonté. Mais à l'inverse, ce n'est pas parce que vous ne sortez avec personne que la cause unique est un de vos attachements; il y a d'autres causes possibles, Voir le chapitre: Vivre en couple.

**Ma « conscience»** peut déclencher une pensée dans mon mental, déclencher un rêve, faire en sorte que je rencontre quelqu'un qui va m'aider à prendre « conscience » de mon comportement égotique, provoquer un événement qui **m'alertera** ; et cela en lien avec mes actions Egotiques (avec exigence, pouvoir et attachements).

**J'ai parfois du mal à voir les liens qui existent entre mes comportements Egotiques (avec exigences, pouvoir et attachements) et mes alertes (la souffrance par exemple), et cela pour 3 raisons principales:**

**La première** c'est que lorsque l'on est dans l'activité mentale, que l'on est pressé, notre ouverture d'esprit se réduit et se brouille.

**La deuxième** c'est que dans un état perturbé/de souffrance, je suis souvent dans mes comportements répétitifs ou mes certitudes, et ne reviens pas à ma « conscience » qu'il existe peut être un lien entre une action Egotique (avec exigences, pouvoir et attachements) et une alerte; donc je ne la cherche pas. J'ai donc plus de mal à remonter à la cause de ma souffrance:

Un comportement répétitif inutile ? Une croyance inadaptée ?

Un raisonnement mental partial ?

De plus, nous sommes dans un environnement où plein d'autres perturbations nous arrivent, générées par nous-même ou les autres ; et ce fond de perturbations, peut masquer dans l'ensemble, le lien entre une de nos actions Egotiques et une alerte.

- **La troisième** c'est que la réponse, par une alerte, suite à un acte Egotique n'est pas forcément dans la seconde qui suit ; parfois le lendemain, ou plus tard.

Et ma « conscience » ayant une part de libre arbitre, je peux décider de ne pas tenir compte de ces alertes.

Mais que se passe-t-il si je ne tiens pas compte de ces alertes ? Ma constatation, c'est qu'au début, les alertes (messages, idées, événements qui surviennent) sont soft (légères).

Si je ne les vois pas, ou si je ne veux pas les entendre, elles deviennent plus fortes. Les événements (alertes) qui me font souffrir arrivent plus souvent, et la souffrance grandit.

Si je continue de ne pas tenir compte de ces informations c'est parfois la maladie (mais bien sûr, ce n'est pas parce que vous êtes malade que l'unique cause est un de vos attachements ; il peut y avoir d'autres causes, comme le vieillissement par exemple).

A cette étape, il est encore temps de réagir, sinon les alertes vont continuer à monter en puissance.

**Bien sûr, si je souffre depuis tant d'années**, je n'en peux souvent plus, je veux que ça s'arrête au plus vite.

Mais **je peux chercher d'une autre manière**, en utilisant les capacités de ma « conscience », des autres « consciences ».

Et constater que je comprend de mieux en mieux les causes de mes souffrances, que j'agis, et que même s'il y a encore des souffrances, que tout ne vas pas être réglé dans le mois qui vient (mais pas de programmation, car parfois il y a des avancées spectaculaires) je constate **mes petites** (et mes grandes) **victoires**.

**Avoir confiance en sa « conscience ».**

Parfois je prend une décision en « conscience » que je ressens bien. Et si la conséquence dans le court terme (les jours qui suivent par exemple) est douloureuse ; je peux me dire que je me suis trompé.

Mais est ce certain ?

**J'aimerais vous raconter une histoire issue de la tradition Bouddhiste, qui me paraît bien représenter une telle situation. C'est un père et son fils, dont le métier est d'élever des chevaux.**

Un soir, le fils oublie de refermer la porte de l'enclos des chevaux. Pendant la nuit les chevaux s'enfuient, le matin l'enclos est vide, et le père crie au malheur : Comment va t'on faire pour survivre? Le jour suivant, la porte de l'enclos étant restée ouverte, le père crie au miracle en constatant que non seulement les chevaux étaient revenus, mais qu'ils avaient ramené avec eux de magnifiques chevaux sauvages.

Dans la journée, le fils commence à dresser l'un des chevaux sauvages, le cheval sauvage lui donne un violent coup de sabot et lui casse une jambe.

Le père crie au malheur, et dit à son fils que c'était une mauvaise idée d'avoir gardé ces chevaux sauvages.

Le lendemain les gardes de l'empereur passent pour recruter les jeunes de la région, car la guerre vient d'éclater.

Avec sa jambe cassée, il ne peut pas partir à la guerre.

Avec le temps sa jambe se guérit, mais aucuns de ses camarades ne reviendront de la guerre.

**Qui peut dire qu'un événement ou une décision est bonne ou mauvaise ?**

Si il y a des difficultés immédiates suite à un choix (de toute façon il y a quasiment toujours des difficultés dans la vie, quel que soit les choix que nous faisons).

Les oiseaux de mauvaises augures (baignés par leurs programmes de valorisation personnelle en essayant de rabaisser et de faire échouer les autres pour se valoriser) pourront toujours me dire: je te l'avais bien dit, tu vois les problèmes que tu as eu.

Mais qui est capable de dire si les problèmes n'auraient pas été plus grands si j'avais choisi une autre solution ?

**Aussi, peut être n'y a t'il pas de bonnes ou de mauvaises décisions, mais que des décisions que ma « conscience »**

**ressent, et que je suis prêt à assumer, même s'il y a de la souffrance.**

Mais c'est peut être la solution avec le moins de souffrance et le plus de bonheur, en incluant le court, le moyen et le long terme. Et que je peux parfois, ne pas comprendre tout de suite le pourquoi de cette souffrance.

Et que, si je veux tout de suite comprendre le sens de cette souffrance (la mienne ou celle des autres), et si je ne la comprend pas, émergera peut être de moi un sentiment d'injustice.

Et que je ne comprendrais peut être que plus tard le sens de cette souffrance, que je percevais injuste au moment où elle a émergée. Aussi, je décide de rester en « conscience », et j'accepte de ne pas avoir forcément tout de suite les réponses à mes interrogations. Je les aurai avec mon évolution.

**Alors il est nécessaire de changer de base; et de me reconnaître pour ce que je suis profondément, durablement: ma « conscience ».**

Et à partir de cette base de stabilité : ma « conscience », je vais pouvoir déconnecter progressivement des raisonnements mentaux récurrents, des croyances partiales/erronées et des comportements automatiques perturbateurs ou devenus inutiles. Il est donc fondamental, dans un travail de déconnexion de mes attachements que je ressente ma base, ma « conscience ». Parfois le coaché a une perception intellectuelle de sa «conscience».

Mais le chemin en développement personnel et en coaching par la « conscience », se fait avec la perception directe de sa « conscience », pas avec l'idée que s'en fait son mental.

Et si le coach est en méditation profonde, si le coaché est en lien subtil avec un coach, si le coaché est prêt, cela facilite chez le coaché la perception directe de sa « conscience ».

**J'identifie deux grandes voies possible dans la vie:**

**- Soit je m'identifie à tous mes raisonnements mentaux récurrents ou basés sur mes croyances et à mes comportements automatiques.**

Je crois que c'est mon caractère; et je laisse mes raisonnements mentaux récurrents ou basés sur mes croyances et mes comportements automatiques contrôler ma vie, en renforçant chaque jour un peu plus ces comportements automatiques (conscients et inconscients), croyances et raisonnements mentaux. Cela va fonctionner dans un certain nombre de cas. Mais par la vision limitée et partielle de ma conscience analytique (mon cerveau), cela va générer régulièrement de la souffrance et de la confusion. Car mes comportements automatiques, croyances et raisonnements mentaux récurrents ou partiels/erronés ne sont pas adaptés aux situations nouvelles et changeantes, ou nécessitant de prendre un grand nombre d'informations me concernant et concernant les autres et le monde. De plus mes raisonnements mentaux partiels/erronés sont parfois centrés sur moi, ce qui m'isole des autres, et crée des tensions entre les êtres.

**- Soit je crois que j'ai une partie non matérielle, que ma « conscience » est ce que je suis profondément, durablement.**

Et je déconnecte les uns après les autres mes attachements (mes comportements automatiques, mes croyances partiales/erronées et mes raisonnements mentaux récurrents) qui sont devenus inadaptés, inutiles, qui me perturbent, me font souffrir et font souffrir les autres.

Je fonctionne en « conscience » ; ma « conscience » maîtrisant mon mental et mes comportements automatiques.

Je dissipe mes confusions, et j'avance un peu plus chaque jour vers plus de liberté, de bonheur pour moi même et les autres.

**Mais attention, me faire confiance, ce n'est pas faire confiance à mes raisonnements mentaux (récurrents ou basés sur mes croyances), à mes comportements automatiques, à mon Ego; c'est faire confiance à.....**

**ma « conscience » (je vois que vous suivez) !**



Certains ont l'impression de ne pas pouvoir agir sur leur vie. Je crois que par l'expression de ma « conscience », j'ai une influence sur ma vie ; ce qui a un impact sur le monde (dans le cadre d'axes plus généraux régis par le « Bain de Conscience »).

**Je crois aussi que l'expression de sa « conscience » c'est simple, et que des millions de personnes le font tous les jours, sans se dire formellement que c'est l'expression de leurs « consciences », en étant simplement inspirés par l'amour qu'ils portent aux autres.**

Et il me semble préférable, pour être heureux avec les autres, que je laisse les commandes à ma « conscience »,

plutôt que de me laisser aveuglément conduire par mon Ego, reproduire les même schémas, les même comportements, et souffrir.

Mais la souffrance a t'elle un sens ?

## Chapitre 3:

### Le sens de la souffrance ?

Je vois plusieurs sens à la souffrance:

- 1- La complémentarité avec le bonheur.
- 2- Une alerte si je m'enferme dans des comportements automatiques dont je ne suis pas « conscient ».
- 3- Un choc du passé qui à inscrit un comportement automatique.
- 4- Une alerte d'un comportement pas harmonieux pour le bonheur des autres.
- 5- Une alerte pour m'éviter un problème encore plus gros.
- 6- La preuve que je suis libre.
- 7- L'éveil chez les autres.

#### 1- La complémentarité avec le bonheur.

Si je revis éternellement le même plaisir ; est ce qu'au bout d'un certain temps cette sensation de plaisir ne deviendra t'elle pas la norme, un sentiment neutre, sans joie et sans douleur ?

Alors une autre sensation, que je vais percevoir comme douloureuse, peut me refaire prendre « conscience » de cette ancienne sensation agréable ; ou me faire ressentir le plaisir en contraste avec cette sensation de souffrance.

#### 2- Une alerte si je m'enferme dans des comportements automatiques dont je ne suis pas « conscient ».

Si je m'enferme dans un comportement automatique répétitif (un attachement), que j'ai inscrit à un moment donné en moi.

Pour m'informer de cette prison, de cet automatisme dont je ne suis peut être pas « conscient » aujourd'hui ; la souffrance est un moyen de m'alerter que je reproduis le même comportement, comme un robot.

Et lorsque ce comportement automatique se déclenchera, de la souffrance apparaîtra. Aussi, si vous ressentez de la souffrance, observez vos sensations, vos sentiments et si le comportement que vous avez à cet instant revient régulièrement ?

Et si vous souhaitez le déconnecter, vous pouvez aller au chapitre: Déconnexion des attachements.

### 3- Un choc du passé qui à inscrit un comportement automatique.

Si j'ai eu dans le passé un choc émotionnel, physique (ou une série de chocs) qui à inscrit en moi un comportement automatique avec de la souffrance ; alors chaque fois qu'un élément déclencheur de ce programmes sera présent, le comportement automatique (l'attachement) se déclenchera, avec la douleur associée.

Pour déconnecter ces programmes, vous pouvez aller au chapitre: Déconnexion des attachements.

### 4- Une alerte d'un comportement pas harmonieux pour le bonheur des autres.

C'est la loi du Karma: Si vous avez des intentions et des actions qui ne sont pas en harmonie avec le bonheur des êtres; alors vont apparaître des alertes (souffrances en général) pour vous avertir de cela. Et ces alertes peuvent avoir une cause dans cette vie ou dans une vie antérieure.

Si vous avez des intentions et des actions qui ne sont pas en harmonie avec le bonheur des êtres ; cela peut aussi vous conduire à être réincarné dans un être qui subira le même type de souffrance que vous avez fait subir aux autres ; pour que vous vous rendiez compte, par l'expérience, ce que cela fait ; et vous faire prendre « conscience » de nouveaux comportements, pour le bonheur de tous les êtres (dont vous même).

### 5- Une alerte pour m'éviter un problème encore plus gros.

Parfois il m'arrive une tuile, un événement douloureux, et je me dis : Pourquoi ça m'arrive à moi ?

Une des possibilité, c'est que cette souffrance est peut être une alerte pour me protéger ?

Je m'explique:

Par exemple si j'ai la certitude que je suis bien plus intelligent et perspicace que les autres (je suis peut être en train de faire de l'auto thérapie),

et que ma prétention me dit /me fait croire que rien ne peut m'arriver, que je me promène tard le soir dans un endroit à risque, et que je me fasse agresser ; et que se soit une fille de mon

immeuble qui, malgré le risque de prendre un coup de couteaux fasse fuir mon agresseur.

Est ce que cela va me changer ?

Si j'entends et comprend le message, cela va peut être me sauver la vie !

Parce que le mois prochain j'avais prévu, dans un voyage au USA, par bravade, de traverser le Bronx à pied la nuit, et là c'est peut être les pieds devant que je serais revenu des USA, dans une boîte en bois avec mon jeans patte d'éléphant et ma chemise à fleurs.

#### 6- La preuve que je suis libre.

Je pense que la souffrance c'est aussi la preuve que je suis libre:

Libre de créer du bonheur,

Libre de créer de la souffrance.

Car si je n'ai le choix que de créer du bonheur, je pense que je ne suis pas libre.

D'autre part, je crois que je ne suis pas libre si je suis gouverné par mes comportements automatiques et mes raisonnements récurrents ; et que cette perception là de liberté n'est qu'une illusion ; parce que je n'ai pas « conscience » d'agir comme un robot piloté par mes programmes.

Mais trompé par mes comportements automatiques d'attachements et mes raisonnements mentaux, je me crois libre parce que je m'habille en révolté (l'image que mon Ego se fait du révolté).

A 17 ans je me suis laissé pousser la barbe et les cheveux, je portais un jeans patte d'éléphant et une chemise à fleurs: l'image que se faisait mon Ego du révolté à ce moment là.

Mais à 17 ans, le problème ce n'est peut être pas ce passage (nécessaire ? utile ? évitable ?) ; mais si je reste bloqué dans cet état Egotique, attaché à mes croyances et certitudes ?

#### 7- L'éveil chez les autres.

Prenons l'exemple d'une personne qui s'intéresse aux êtres et qui agit avec amour pour leurs biens êtres. Mais que d'**autres personnes** estiment, par égoïsme, que cela va à l'encontre de leurs satisfactions de court terme, et calomnient, agressent, blessent, torturent ou emprisonnent la personne.

Quelle attitude avoir ?

Agresser ? Fuir ? Rester en « conscience » et « aimer » ?

- L'agression ne risque-t-elle pas de renforcer l'agression en retour ? et de justifier leurs agressions futures ?

- La fuite peut-elle être interprétée comme une preuve de culpabilité ? Et de renforcer l'agression ?

- Peut-être que l'attitude la plus « efficace » (**même s'il y a de la souffrance**) à court, moyen et long terme, est de rester « conscient », présent et dans « l'amour » ;

de reconnaître les passions, les attachements, les aveuglements, d'envoyer notre amour.

Et que si les **autres personnes** perçoivent un jour notre attitude, peut-être seront-elles interpellées ? percevront-elles quelque chose d'autre ? commenceront-elles à changer ?

Car il n'y a qu'elles qui peuvent se changer, si elles le décident.

Et je respecte leurs libres arbitres ; qui leurs permettront de prendre leurs décisions, d'en voir les conséquences et de changer.

De même, il est important de savoir que nous sommes tous interdépendants, que tout est relié (que nous ne sommes pas isolés et indépendants).

Aussi, comme une balle perdue, un éclat d'une action non harmonieuse de quelqu'un d'autre peut nous atteindre.

Alors on peut se dire : Pourquoi cette souffrance m'atteint, alors que je n'ai rien fait, que je n'y suis pour rien ?

Que nous n'y soyons pour rien ou que nous ne voyons pas d'éventuels liens ; pour moi, l'attitude est la même :

Être « conscient » de ce qui se passe, simplement observer, « aimer » (de manière ouverte, désintéressée) les autres et agir pour le bonheur des autres, même si ce n'est pas vous qui avez généré le conflit, la souffrance.

Votre comportement ne peut qu'avoir un rôle d'éveil de la bonté et de la « conscience » chez les autres.

## Chapitre 4

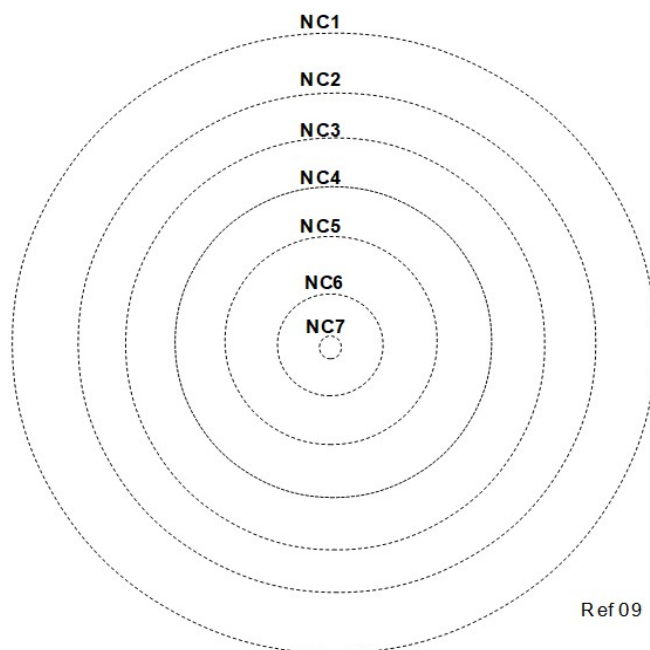
### D'où je viens ? Apparition d'une « conscience » ?

Pour cela, il m'est nécessaire de revenir le plus en amont possible. Je vais donc vous exposer mon point de vue sur, comment notre « conscience » est apparue, et s'est associée à un corps physique.

Je crois que « quelque chose » existe de toute éternité; car si au début rien n'existait; de rien, est ce qu'il peut naître quelque chose?

Je vais appeler, par convention entre nous, ce quelque chose qui existe de toute éternité, qui est sans limite et qui peut faire émerger des « choses »: Le «Bain de conscience».

Pour faciliter la compréhension, je représenterai un certain nombre d'éléments par des dessins, avec les représentations suivantes: D'abord comme il y a dans nos « consciences » (et dans le « Bain de conscience ») des niveaux de « conscience » différents; je représenterai les niveaux de « conscience » par des cercles concentriques:



Ref09

Je travaille avec 7 niveaux de « conscience » ;  
et les noms que je donne (**ma convention**) à ces 7 niveaux sont:

**NC0:** Pas en état d'observation, **pas en « conscience », on est dedans:** Dans dans ses sentiments, dans ses pensées...

Alors qu'en « conscience » **c'est comme si on était dehors,**  
et que l'on observe nos sentiments, nos pensées... 1 m derrière  
notre corps.

**NC1:** Observation simple en « conscience ».

**NC2:** Observation attentive (en pleine « conscience »)

**NC3:** Observation soutenue (en pleine « conscience »).

**NC4:** Observation très soutenue (en pleine « conscience »).

**NC5:** Méditation.

**NC6:** Méditation profonde.

**NC7:** Méditation très profonde.

Mais il y en a peut être un nombre différent de 7 (peut être une  
infinité?) ; et les termes observation, pleine « conscience »,  
méditation, sont des mots qui peuvent avoir un sens différent pour  
vous et pour moi.

Aussi, restons en bons termes; car **ce qui est important,**  
**c'est de savoir qu'il y a des niveaux de « conscience » de plus**  
**en plus profonds ;**  
**et après on leur donne bien les noms que l'on veut.**

Cette représentation des niveaux de « conscience » par des  
cercles concentriques étant sur un plan; elle est donc en 2  
dimensions. Mais on peut aussi se représenter les niveaux de  
« conscience » comme des sphères (en 3 dimensions);  
comme notre corps physique qui est en 3 dimensions,  
et qui est associé notre « conscience ».

Ce qui ne veut pas dire que la « conscience » a obligatoirement  
3 dimensions. La « conscience » a peut être 3 dimensions, mais  
peut être 4, 5, 6... une infinité de dimensions?

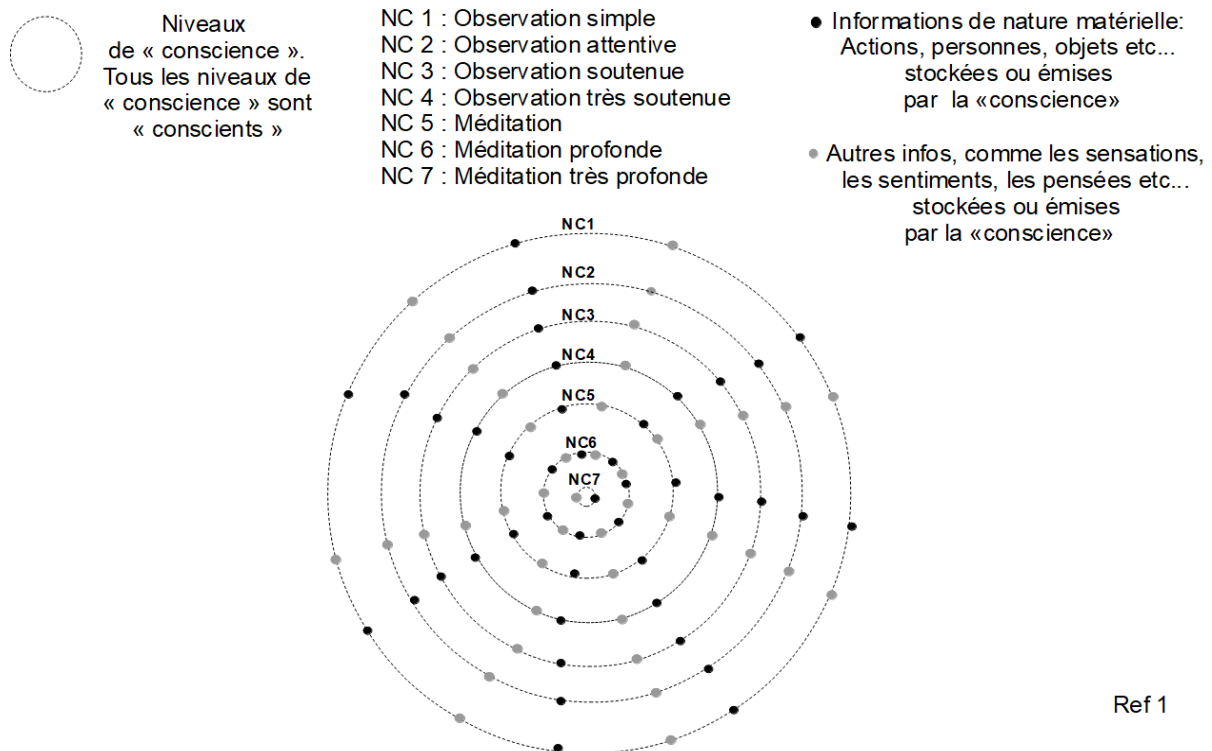
Et peut être que dans le domaine de la « conscience » (le non  
matériel), les notions de dimensions, qui sont expliquées par des  
des mots matériel, ne sont peut être pas complètement adaptées ?

Dans cette représentation, j'ai regroupé les informations, qui sont stockées dans nos différents niveaux de « conscience » (mémoires de notre « conscience ») en 2 catégories:

- Les **Points noirs** représentent les informations qui sont de nature matérielle: Les actions, les personnes, la matière, les objets, les paroles, les événements, l'énergie, la lumière, les sons...
- Les **Points gris** représentent les informations de nature non matérielle comme les sensations des 5 sens des êtres (sensation de chaleur, sensation de douleur dans le corps), les sentiments (sentiment de joie, sentiment de tristesse...), les pensées etc...

Avec ces conventions,

### Représentation schématique du « Bain de conscience »:



Les différents cercles représentent les 7 niveaux de « conscience » du « Bain de conscience » (du moins celles que je perçois).

Le niveau de conscience NC7 (le plus profond) est au centre.  
Tous les niveaux de « conscience » sont « conscients ».

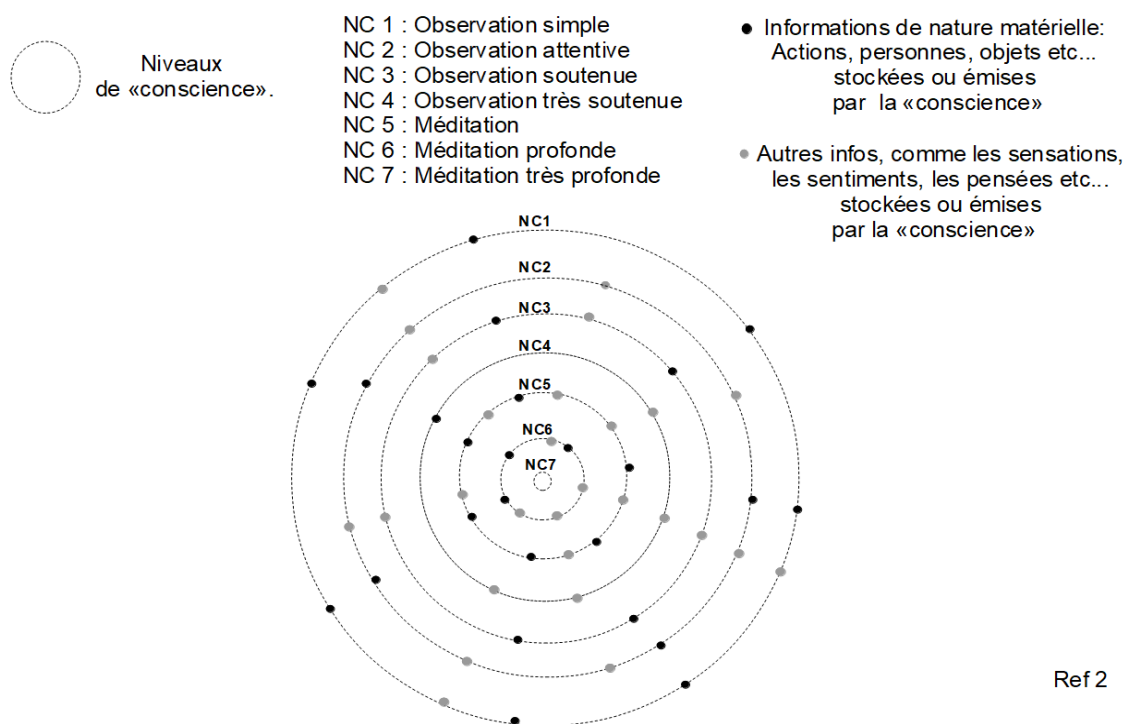


Les différents points gris et noirs représentent les différentes informations (détaillées juste avant) qui sont mémorisées dans les différents niveaux de « conscience ».

J'ai représenté dans chaque niveau de « conscience » (sur les différents cercles concentriques) un nombre limité d'informations (actions, sensations, sentiments, pensées...), mais en réalité, pour le « Bain de conscience », leur nombre est sans limite.

### Le « Bain de conscience » fait apparaître une « conscience » par masquage d'une partie de ce qu'il est.

Aussi, si je représente un exemple de « conscience » dans ce type de représentation, cela donne:



On constate, par rapport au dessin représentant le « Bain de conscience », que certaines informations n'existent plus: Elles ont été masquées (par le « Bain de conscience »).

**Le « Bain de conscience »,  
met en place des programmes d'attachements,  
représentés sur le dessin ci dessous par des ellipses noires:**

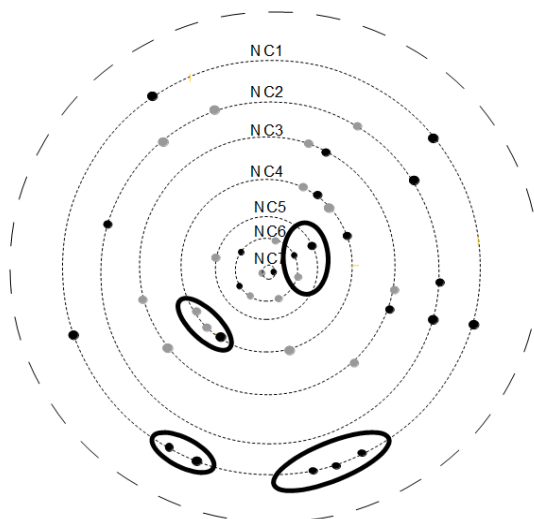
○ Corps physique,  
cerveau et  
conscience analytique

○ Niveaux de « conscience »  
de la « conscience »

NC 1 : Observation simple  
NC 2 : Observation attentive  
NC 3 : Observation soutenue  
NC 4 : Observation très soutenue  
NC 5 : Méditation  
NC 6 : Méditation profonde  
NC 7 : Méditation très profonde

- Informations de nature matérielle:  
Actions, personnes, objets etc...  
stockées ou émises  
par la « conscience »
- Autres infos, comme les sensations,  
les sentiments, les pensées etc...  
stockées ou émises  
par la « conscience »

○ Attachement



Ref 3

**Les informations qui ne sont pas dans une ellipse noire sont dites libres. Une Information est libre** si, en fonction d'une information extérieure qui est envoyée vers l'être ; **l'être choisi l'information (ou les informations) la plus appropriée à la sollicitation, parmi tout un choix de réponses possibles. Cette information est dite libre** car l'être a une liberté de choix.

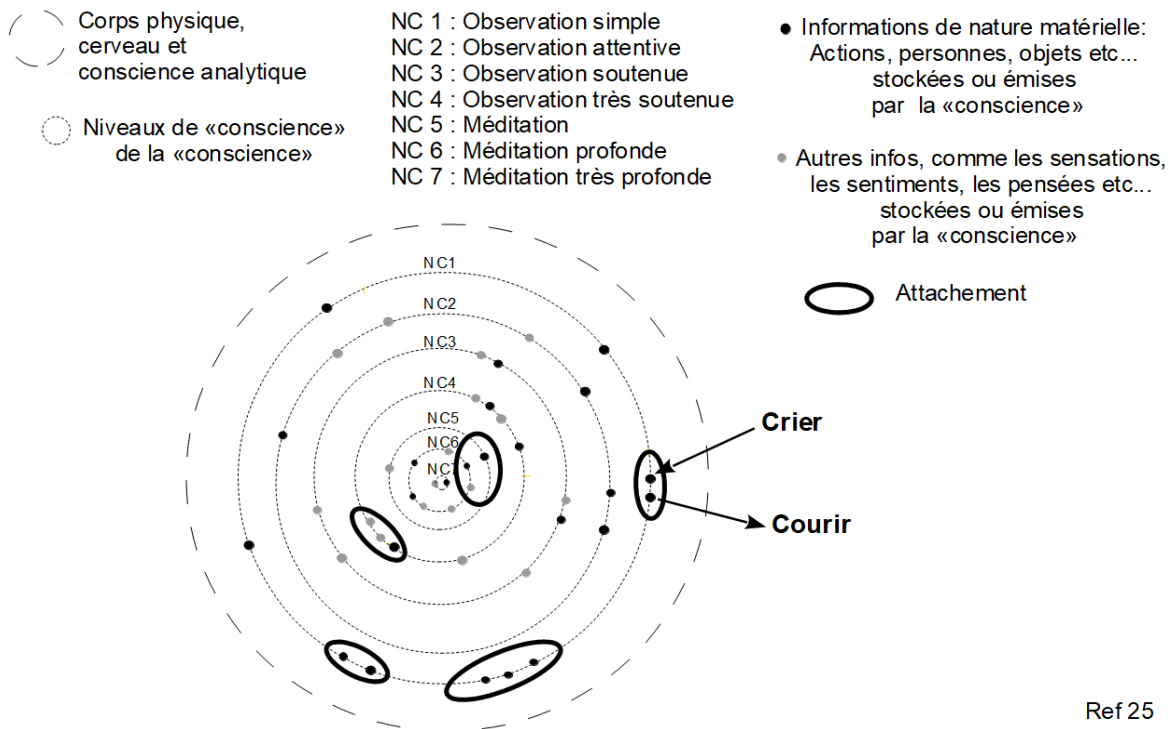
**Les informations qui sont dans une ellipse noire sont appelées des informations avec attachement:**

Lorsque une information « extérieure », rentre dans les niveaux de « conscience » de l'être ; et que cette information est identique à une information présente dans un groupe d'attachement (une ellipse); cela **déclenche automatiquement l'émission des autres informations présentent dans l'attachement** (l'ellipse).  
(un attachement engendre des réactions automatiques qui sont appelées des réactivités).

**Par exemple sur le dessin ci dessous,**  
 dans l'ellipse de droite, le point noir du haut est l'information crier,  
 et le point noir du bas est l'information courir.

Si une information entrante (dans ce cas crier) est présente dans l'attachement (c'est le cas dans cet exemple), l'autre information (ou les autres informations s'il y a plus de deux informations dans l'attachement) présente dans l'attachement (dans ce cas courir) se déclenchent automatiquement.

Donc si cette personne entend crier elle va automatiquement se mettre à courir.



**Puis (en même temps que l'étape précédente) le « Bain de conscience » rend non « conscient » certains niveaux de « conscience »:**

- **Un niveau de « conscience » conscient** est un cercle **en pointillé**. Les informations (point noirs ou gris) qui sont sur un cercle pointillé sont des informations « conscientes ».
- **Un niveau de « conscience » non conscient** est un cercle en **trait continu**. Les informations (point noirs ou gris) qui sont sur un cercle en trait continu sont des informations qui existent dans notre « conscience », mais qui sont non « conscientes ».

Corps physique, cerveau et conscience analytique

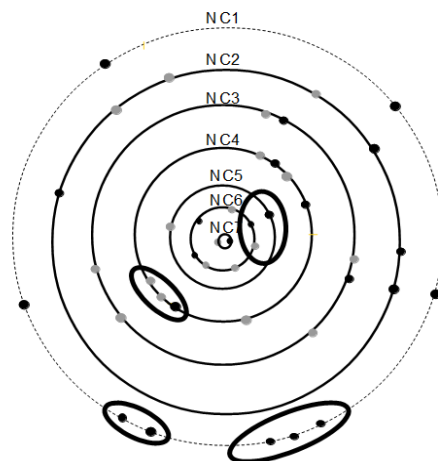
Niveaux de « conscience » de la « conscience »:

- conscients
- non conscients

NC 1 : Observation simple  
 NC 2 : Observation attentive  
 NC 3 : Observation soutenue  
 NC 4 : Observation très soutenue  
 NC 5 : Méditation  
 NC 6 : Méditation profonde  
 NC 7 : Méditation très profonde

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la « conscience »
- Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la « conscience »

○ Attachement



Ref 4

Pour cette « conscience » (cet exemple), on constate que les niveaux de conscience NC2, NC3, NC4, NC5, NC6 et NC7 sont non conscients, car les cercles sont en traits continus.

**On constate donc qu'avec:**

- **Des informations masquées différentes.**
- **Des programmes d'attachements différents (ellipses).**
- **Des niveaux de « conscience » conscients ou non conscients, différents.**

**Cela fait apparaître des « consciences » différentes.**

# Exemples de « consciences ».

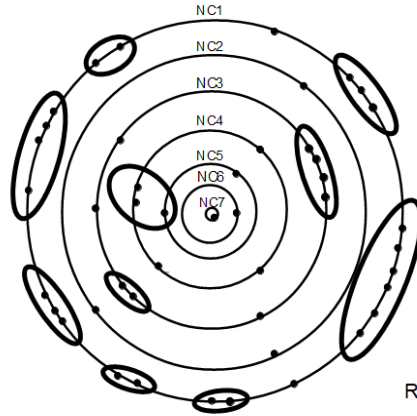
Une « conscience » très élémentaire:

Niveaux de « conscience »:

- conscients
- non conscients
- ◌ Attachement

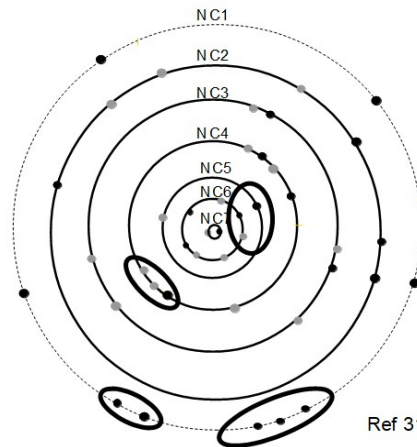
- NC 1 : Observation simple
- NC 2 : Observation attentive
- NC 3 : Observation soutenue
- NC 4 : Observation très soutenue
- NC 5 : Méditation
- NC 6 : Méditation profonde
- NC 7 : Méditation très profonde

- Informations de nature matérielle:  
Actions, personnes, objets etc...  
stockées ou émises  
par la « conscience »



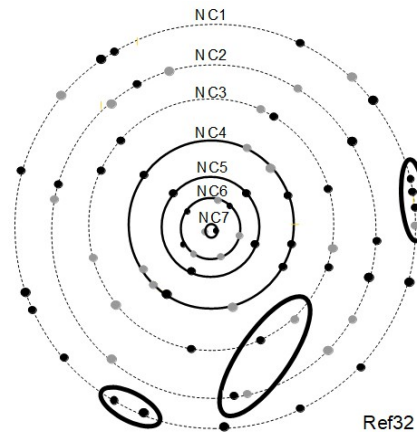
Ref 30

Une « conscience » un peu plus « consciente »:



Ref 31

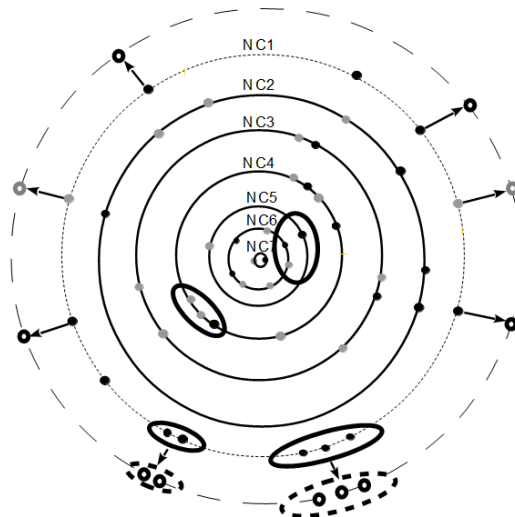
Une « conscience » encore plus « consciente »:



Ref32

## Puis la « conscience » s'incarne dans un corps physique:

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Informations matérielles stockées ou réalisées par la conscience analytique, le cerveau, le corps
  - Mémoires sensations, sentiments, pensées...dans la conscience analytique, le cerveau, le corps
- Corps physique, cerveau et conscience analytique
- Niveaux de « conscience »:
- conscients
  - non conscients
- NC 1 : Observation simple  
 NC 2 : Observation attentive  
 NC 3 : Observation soutenue  
 NC 4 : Observation très soutenue  
 NC 5 : Méditation  
 NC 6 : Méditation profonde  
 NC 7 : Méditation très profonde
- Attachement dans la « conscience »
- Attachement dans le cerveau, la conscience analytique



Ref 7

Le corps physique + le cerveau + la conscience analytique, sont représentés par le cercle extérieur en traits pointillés très espacés. **Les plus gros points noirs avec des petits point blancs au centre**, représentent des actions, des personnes, des objets qui sont stockés dans la conscience analytique/cerveau/corps. **Les plus gros points gris avec des petits point blancs au centre** représentent des sensations, des sentiments, des pensées qui sont stockées dans la conscience analytique/cerveau/corps. **Au moment de l'incarnation**, des informations et des attachements qui sont utiles à notre fonctionnement matériel pour cette incarnation, sont transférés de la « conscience » vers la conscience analytique/ cerveau (flèches sur le dessin ci dessus). C'est à dire que certaines informations ne sont pas transférées des niveaux de « conscience » à la conscience analytique/cerveau. Il y a donc plus d'informations dans la « conscience » que dans la conscience analytique/cerveau. **Comme toutes les informations et les attachements qui sont dans le cerveau/la conscience analytique sont aussi dans la**

« **conscience** » ; et comme, pour un être qui aurait un grand nombre d'informations et d'attachements dans sa conscience analytique/cerveau/corps cela surchargerai le cercle de la conscience analytique/cerveau/corps:

**Toutes les informations et attachements de la conscience analytique/cerveau/corps ne figureront pas systématiquement sur le cercle du corps/cerveau/conscience analytique, dans les dessins qui suivront, sauf lorsque sera nécessaire à la compréhension de ce qui est expliqué.**

(comme par exemple lors d'un transfert d'informations entre la « conscience » et la conscience analytique).

Dans une vie incarnée, une « conscience » peut:

- Acquérir de nouvelles informations.
- Mettre en place de nouveaux attachements, ou supprimer des attachements existants.
- Rendre des niveaux de « conscience » « conscients ».

Dans la transition entre deux incarnations,

la « conscience » ou le « Bain de « conscience » peuvent, dans les niveaux de « conscience » de la « conscience »:

- Intégrer de nouvelles informations.
- Mettre en place de nouveaux attachements, ou supprimer des attachements existants.
- Rendre des niveaux de « conscience » « conscients » ; soit par un travail de prise de « conscience » de la « conscience » ; soit pour préparer la prochaine incarnation de la « conscience », par exemple dans une forme de vie plus « consciente » (action du « Bain de conscience »).

Et avant de s'incarner dans un nouveau corps physique, des informations sur les vies antérieures passent (le cas général) dans des niveaux de « conscience » non « conscients ».

## Chapitre 5

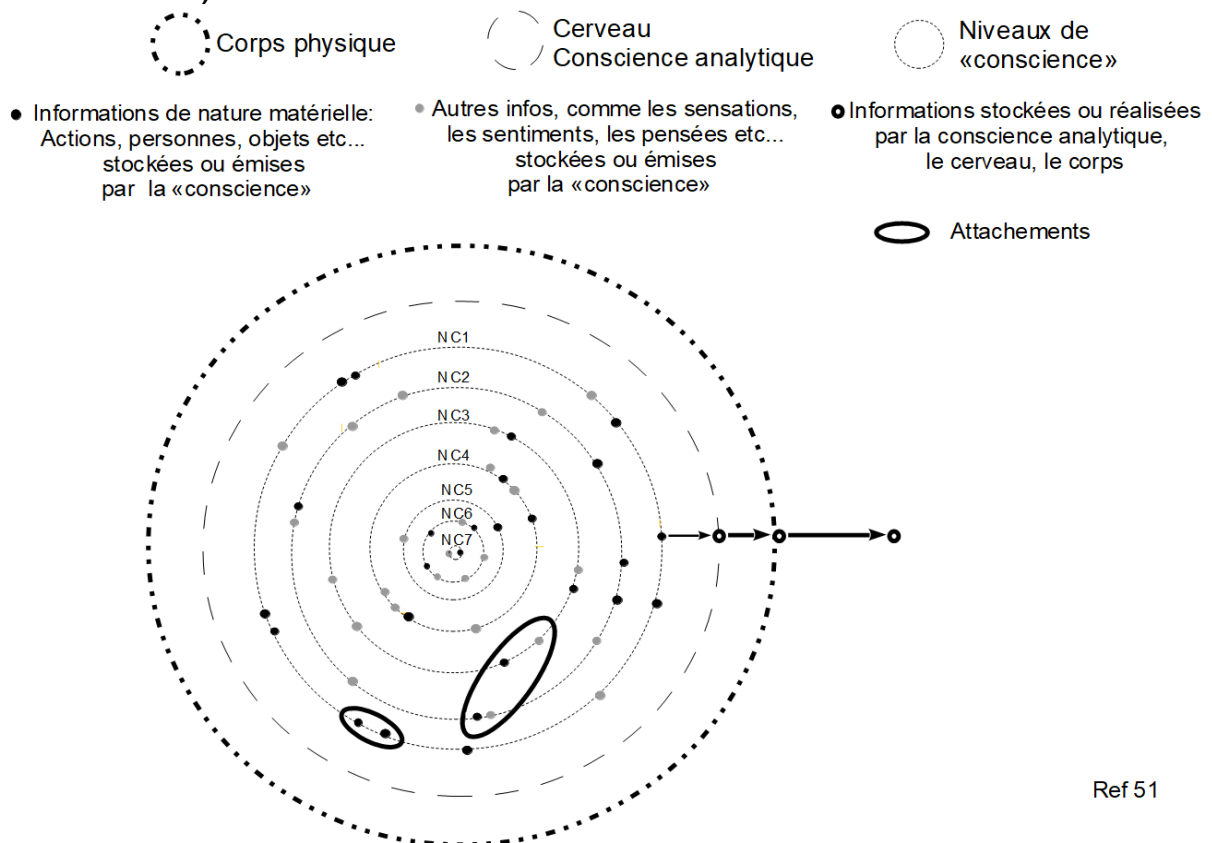
### Fonctionnement de l'être avec sa « conscience ».

Sur le dessin ci dessous, le corps physique est représenté par le cercle extérieur en trait pointillé plus épais.

Le cerveau et la conscience analytique est représenté par le cercle un peu plus petit en traits pointillés fins espacés.

**Et on voit des transferts d'informations:**

- Entre les niveaux de « conscience » de la « conscience » et le cerveau/conscience analytiques.
- Puis entre le cerveau/conscience analytiques et le corps.
- Puis le corps transmet les informations (par des paroles, des gestes etc...) à l'extérieur :



Ref 51

**Une information dans les niveaux de « conscience » est représentée par un point plein (noir ou gris).**

**Alors qu'une information dans le corps physique et le cerveau/la conscience analytique est représentée par un point noir (ou gris) avec un point blanc en son centre.**

**Et cela pour bien différentier :**



- **Une information** dans le corps physique, dans le cerveau (échanges chimiques, électriques...) dans la conscience analytique. **Donc dans le monde matériel.**

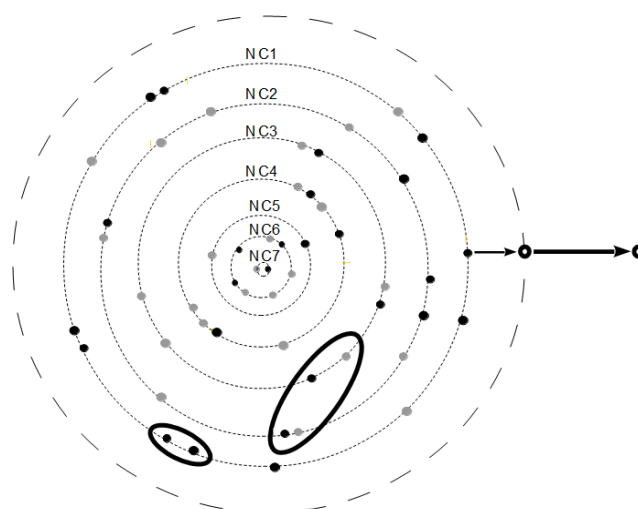
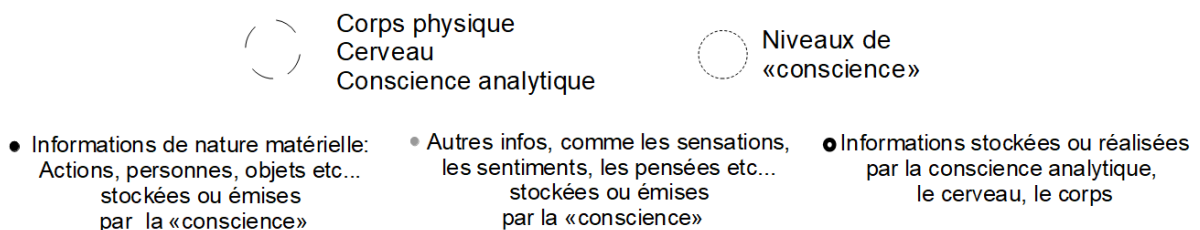
- **D'une information** dans les niveaux de « conscience » de la « conscience ». **Donc dans le monde non matériel.**

Sur le dessin ci avant, on constate que la « conscience » peut envoyer (donc piloter) une information de sa «conscience» vers le cerveau/conscience analytique (qui ensuite fera agir le corps physique) ; **donc que la « conscience » (non matérielle) peut agir sur la matière.**

Mais pour simplifier la lisibilité de tous les dessins qui suivront; **j'ai regroupé en un seul cercle, le cercle du corps physique et le cercle du cerveau/conscience analytique.**

Car cela n'amène rien de plus à la compréhension des fonctionnements et échanges d'informations qui vont suivre; cela ne fait que de surcharger les dessins.

Avec cette convention cela va donner:

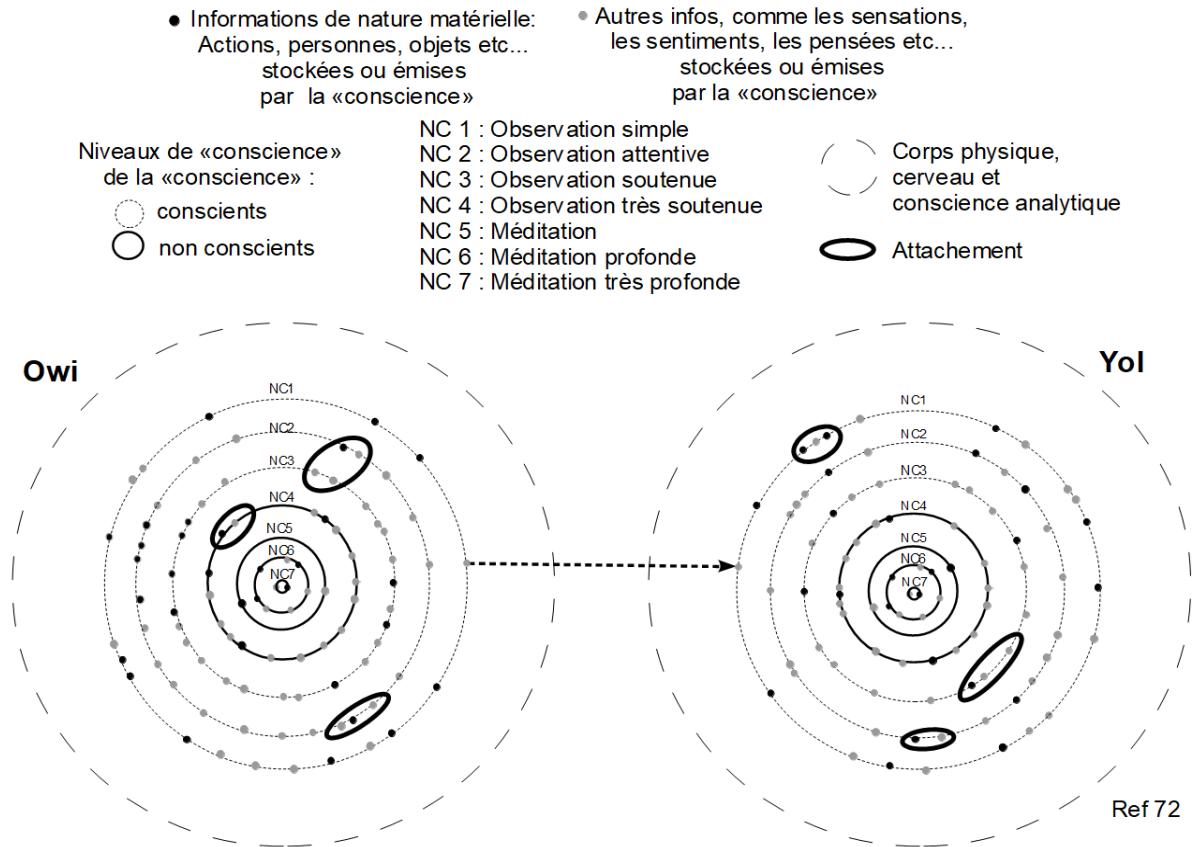


Ref 52

Effectivement c'est plus simple.

Les « consciences » de certaines personnes peuvent communiquer de manière subtile, de « conscience » à « conscience » sans passer par le corps physique:

### Exemple de transmission subtile d'une pensée.



Dans cet exemple Owi transmet une pensée à Yol. Par exemple la « pensée : Je t'aime ».

Cette pensée est représentée sur le dessin par un point gris .

Ce n'est pas une parole (une parole appartient à la famille matérielle des « personnes, actions » et est représentée par un point noir).

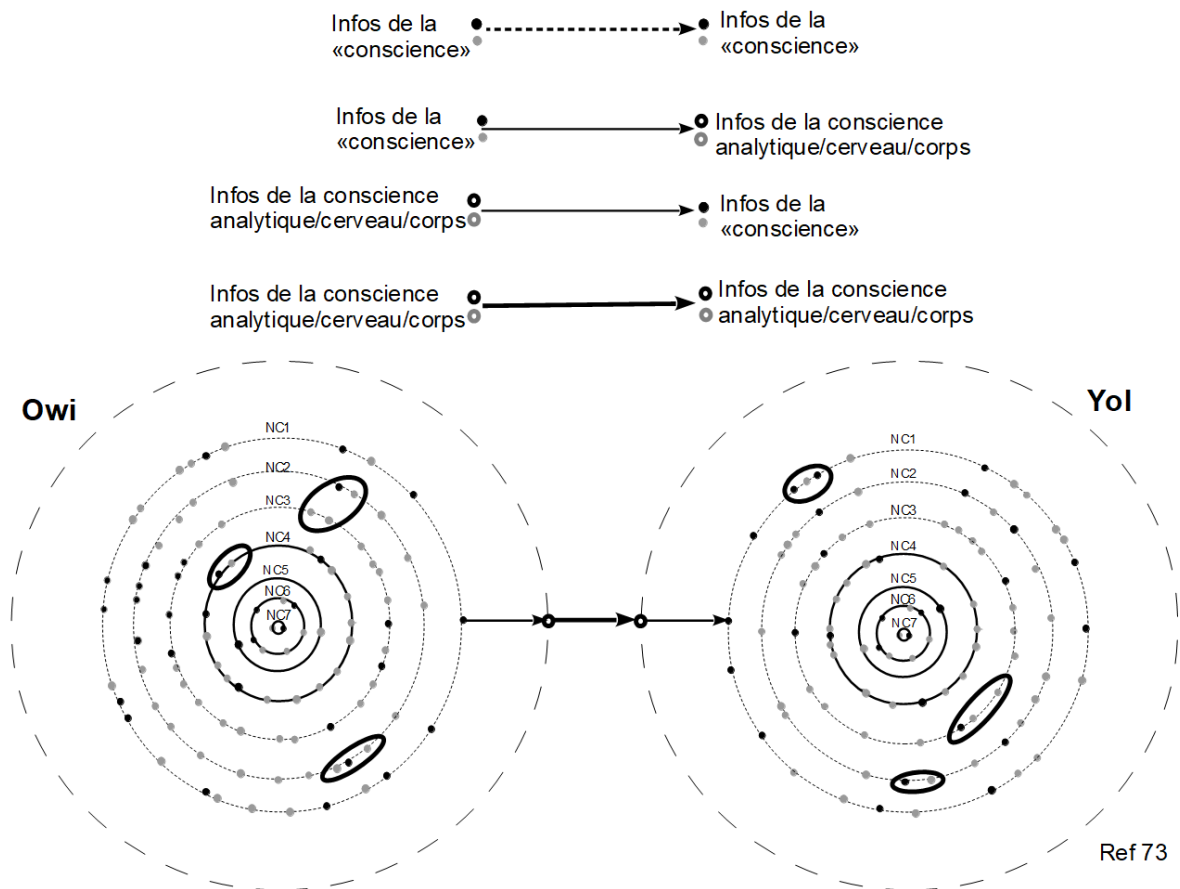
Et comme c'est une pensée elle ne peut pas être transmise par le corps : Elle est transmise de manière subtile.

Si Yol perçoit les informations subtiles (par transmission de pensée ou aussi appelé parfois 6 ième sens) Yol percevra cette pensée.

Si Yol ne perçoit pas les pensées subtiles, Yol ne percevra rien.

**Ces transferts d'informations de niveau de « conscience » à niveau de « conscience » sont représentés sur les dessins par des flèches en pointillés.**

## Exemple d'envoi d'une « parole: Je t'aime ».



L'information est émise par la « conscience » d'Owi, Et comme c'est une information « de dire au corps de parler », elle appartient à la famille matérielle des « personnes, actions », et elle est représentée par un point noir.

Sur ce dessin, pour bien faire prendre « conscience » que la première première flèche est **une transition de la « conscience » vers le cerveau/corps**, cette première flèche est représentée en **trait continu fin**.

L'action du corps de dire « la parole : Je t'aime » est représentée par le point noir avec un petit point blanc au centre.

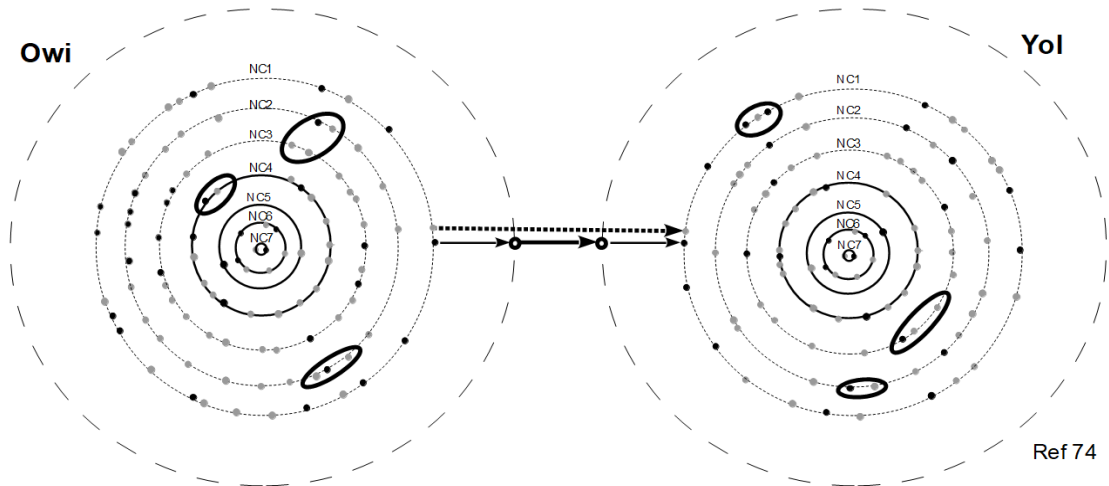
**Le transfert de la parole dans le monde matériel** (la deuxième flèche) est représenté par une flèche en **trait continu épais**.

Et l'information est reçue par Yol.

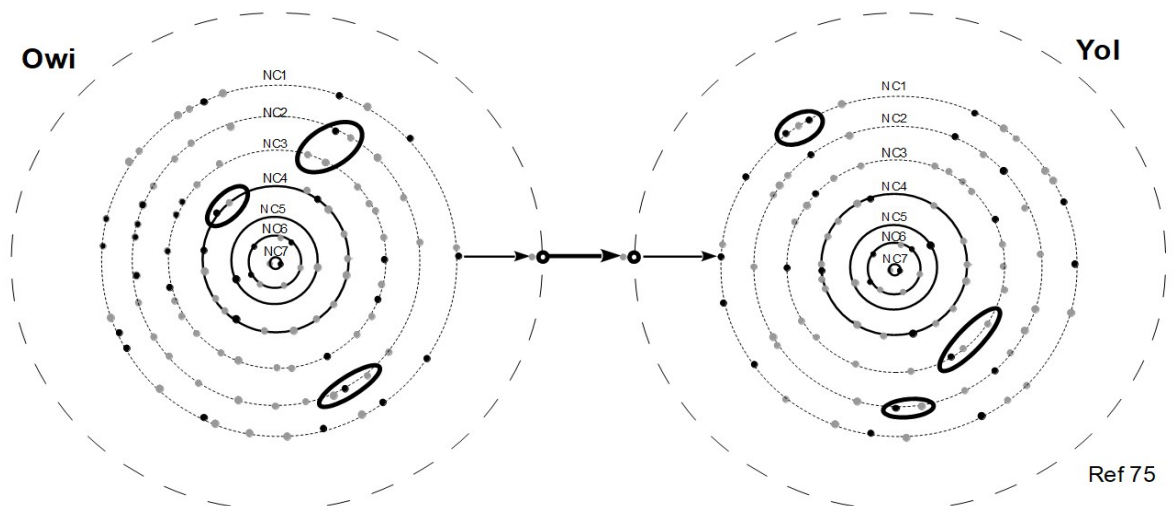
La troisième flèche indique une transition du Corps/cerveau de Yol à la « conscience » de Yol.

**Mais en général, dans la réalité, les 2 informations la « pensée : Je t'aime »(point gris), et la « parole : Je t'aime » (point noir) sont envoyées en même temps.**

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Informations matérielles stockées ou réalisées par la conscience analytique, le cerveau, le corps
  - Mémoires sensations, sentiments, pensées...dans la conscience analytique, le cerveau, le corps
- Corps physique, cerveau et conscience analytique
- Niveaux de « conscience » :
- conscients
  - non conscients
- NC 1 : Observation simple  
 NC 2 : Observation attentive  
 NC 3 : Observation soutenue  
 NC 4 : Observation très soutenue  
 NC 5 : Méditation  
 NC 6 : Méditation profonde  
 NC 7 : Méditation très profonde
- Attachement dans la « conscience »



Sur le dessin ci dessus est représenté un échange de deux informations (une information pensée + une information parole). Mais comme dans les exemple suivants il y a des suites d'échanges, et que doubler les flèches complique la lisibilité. Dans la plupart des cas je représenterai (dessin ci dessous) ce type d'échanges de la manière suivante:



Dans le dessin ci avant on constate que la pensée et la parole sont envoyées à Yol.

Si Yol perçoit les communications subtiles (transmission de pensée ou 6 ième sens) il intégrera dans sa « conscience » les deux informations, représentées par le point noir et le point gris (c'est le cas représenté sur le dessin ci avant).

Mais si Yol ne perçoit pas les communications subtiles, il n'intégrera pas dans sa « conscience » la pensée ; et sur le dessin n'apparaîtra que le point noir (cas non représenté sur un dessin).

**Remarque: Si je prend un autre exemple** (non représenté sur un dessin), d'une discussion entre Yol et Owi.

Si Yol « pense qu'Owi est un imbécile » et dit à Owi les paroles :

Tu es intelligent;

Les deux informations sont envoyées à Owi: une matérielle (parole) et l'autre subtile (la pensée).

Si Owi n'a pas de perception subtile, il va croire que Yol pense de lui qu'il est intelligent.

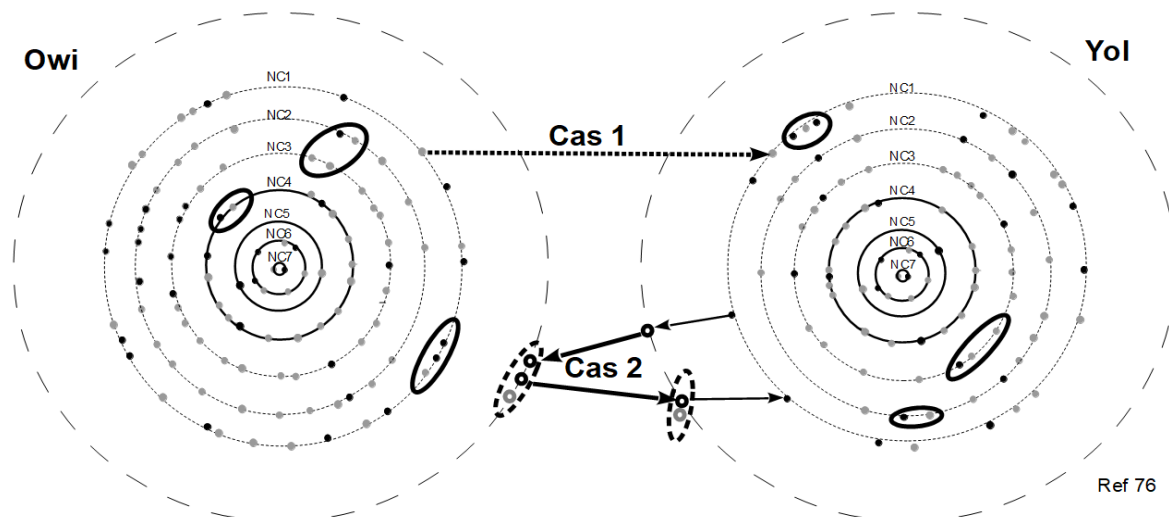
Mais si Owi perçoit les informations subtiles (on dit parfois que certaines personnes ont un 6 ième sens), alors en entendant les paroles « tu es intelligent » de Yol ; Owi va ressentir une incohérence entre ce qu'il entend et ce qu'il ressent ; et viendra peut être, dans ce cas, à la « conscience » d'Owi :

Est ce que Yol n'est pas en train de me prendre pour un imbécile

**Mais attention, de bien comprendre la différence entre un point gris plein, et un plus gros point gris avec un petit point blanc au centre.**

Pour cela je vais commenter le cas 1, et le cas 2 représentés sur le dessin ci dessous :

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Informations matérielles stockées ou réalisées par la conscience analytique, le cerveau, le corps
  - Mémoires sensations, sentiments, pensées... dans la conscience analytique, le cerveau, le corps
- Corps physique, cerveau et conscience analytique
- Niveaux de « conscience » :
- conscients
  - non conscients
- NC 1 : Observation simple  
 NC 2 : Observation attentive  
 NC 3 : Observation soutenue  
 NC 4 : Observation très soutenue  
 NC 5 : Méditation  
 NC 6 : Méditation profonde  
 NC 7 : Méditation très profonde
- Attachement dans la « conscience »



**Le cas 1** (comme évoqué dans des pages précédentes) est l'envoi d'une sensation, d'un sentiment ou d'une pensée, mais de manière subtile (transmission de pensée, 6 ième sens ). On ne passe donc pas par le matériel (pas de paroles, pas de gestes...).

**Le cas 2** c'est le déclenchement d'un attachement qui se situe dans la conscience analytique/cerveau/corps (ellipse en traits pointillés). Cet attachement a été mis:

- Soit avant l'incarnation ou au moment de l'incarnation.
- Soit dans cette vie à l'occasion d'un événement marquant.

**Prenons un exemple:**

- Le point noir avec un petit point blanc au centre, situé du haut dans l'attachement, est « agresser » ;
- Le point noir au dessous est « crier »
- Le point gris est « avoir peur ».

Si Owi est « agressé » ( information entrante), comme cette information est présente dans l'attachement, alors automatiquement vont se déclencher les deux autres informations présentes dans l'attachement : « crier » et un « sentiment de peur » va être ressenti par Owi.

Comme « crier » appartient à la catégorie des informations matérielles (comme une action, une personne, un objet), crier sera perçu par Yol.

Mais comme « la peur » est un sentiment (qui appartient à la catégorie des point gris); ce sentiment ne sera perçu par Yol que si Yol perçoit les informations subtiles (transmission de pensée, 6ième sens).

Si Yol ne perçoit pas les informations subtiles (exemple pris dans ce cas), les informations subtiles n'apparaîtront pas dans la « conscience »: C'est pour cela que le point gris (représentant le sentiment de peur d'Owi), n'apparaît pas sur le dessin à côté du point noir (sur le cercle extérieur des niveaux de « conscience » NC1).

### **Mise en place d'un attachement, et son déclenchement.**

Nos attachements peuvent avoir été mis par le « Bain de conscience » pour nous faire agir automatiquement, principalement dans 2 cas:

**1- Si tous nos niveaux de « conscience » sont non conscients**, et que nous n'avons pas de programmes d'attachements (pas d'ellipses noires): nous avons donc uniquement des informations libres mais non «conscientes»; et si une sollicitation nous parvient comme nous ne sommes pas conscient, les informations en réponse vont se faire au hasard. Et, par exemple, pour assurer notre survie matérielle dans une vie incarnée, il peut être utile d'avoir des comportements de défense automatiques. D'où la mise en place (si nécessaire) par le « Bain de conscience » (par exemple avant une nouvelle incarnation) d'attachements qui créent des réponses automatiques de protections, d'alertes ou autres.

**2- Si l'être à des niveaux de « conscience » conscients ;** mais pour forcer l'être à agir d'une manière donnée ; et pas en choisissant ce que l'être veut parmi ses informations libres. Et cela, pour faciliter notre fonctionnements (par exemple mécanismes de croissance, de respiration, de défense, etc...); pour protéger l'être, ou pour lui faire prendre conscience des conséquences de réactions automatiques à certaines sollicitations extérieures (ce qui le fera évoluer).

**Des attachements peuvent aussi s'être inscrits, à l'occasion:**

**1- D'un plaisir.**

**2- D'une souffrance** (ou d'un danger qui nous conduirait à souffrir). **Comme par exemple un choc physique ou émotionnel:**

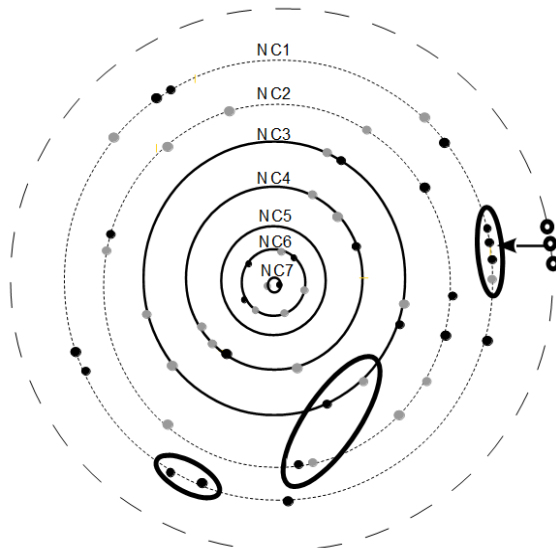
Dans ce cas, nous sommes souvent submergé par nos émotions, c'est aussi parfois très dur physiquement; et nous avons souvent du mal à faire face à ces situations, qui sont parfois tellement douloureuses, que nous préférons ne pas les voir.

Alors, ces informations s'inscrivent souvent dans un niveau de « conscience » non conscient.

**3- D'une perception que quelque chose est vrai.**

**Donc, pour le cas:**

**1- Mise en place d'un attachement lié au plaisir:**



Ref 61

**Sur ce dessin, 3 actions (les 3 points noirs avec un point blanc au centre) sont représentées sur le cercle de la conscience analytique /cerveau/corps physique:**

Le point noir du haut représente l'action de voir une pomme.

Le point noir au dessous représente l'action de cueillir une pomme.

Le point noir avec un point blanc au centre, encore au dessous représente l'action de manger une pomme.

La personne : 1-va voir la pomme, 2-la cueillir et 3-la manger;

comme toutes les informations présentes dans la conscience analytique/cerveau sont en même temps dans la « conscience »,



et qu'au même moment la personne a une sensation de grand plaisir sucré; cette sensation de « grand plaisir sucré » (point gris) va s'inscrire en même temps que les trois autres informations (les trois points noirs) dans sa « conscience ».

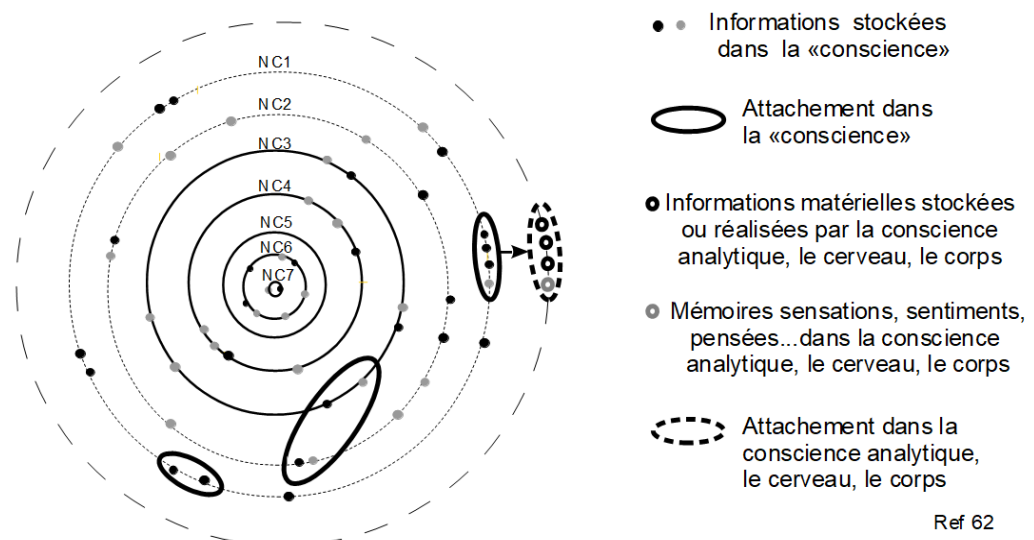
Dans les cas courants, où il n'y a pas de circonstances très fortes et profondes associées, les informations s'inscrivent dans le niveau de « conscience » le plus superficiel: Le cercle NC1 le plus à l'extérieur.

Si l'information est, par exemple, associée à une perception d'un plaisir très profond, ou à un stress profond, ou nous parvient d'un niveau de « conscience » profond d'un autre être; l'information s'inscrira dans un niveau de « conscience » plus profond que NC1.

Je reviens à l'exemple de la pomme: **La personne ressent une sensation de « grand plaisir » sucré en mangeant la pomme; plaisir qu'elle aura plaisir à retrouver ; cette personne va inscrire dans sa « conscience » un attachement regroupant les informations:**

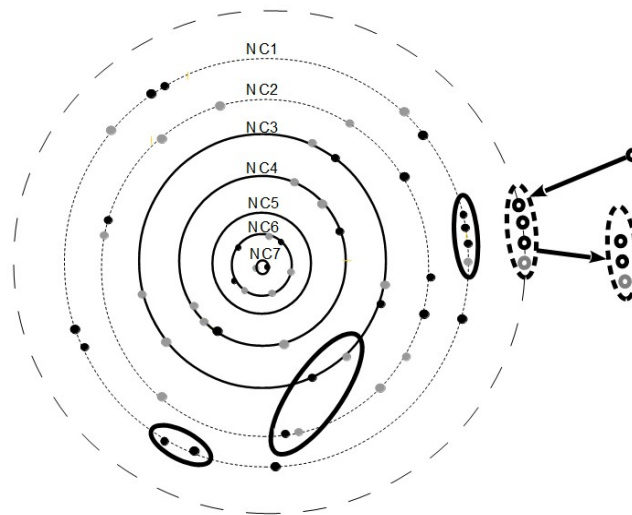
1-«Voir une pomme», 2-«cueillir une pomme», 3-«manger une pomme», 4-«grand plaisir sucré».

Ensuite, une fois la pomme mangée, cela va laisser un attachement dans la « conscience » (représenté dans le dessin ci après par une ellipse en trait continu), et aussi laisser un attachement transféré dans la conscience analytique/cerveau/corps (ellipse en traits pointillés).



Ref 62

Plus tard, si la personne voit une pomme (sur le dessin ci après représenté par un point noir isolé avec un point blanc au centre); comme **l'information « voir une pomme » est présente dans un de ses attachements, cela déclenche automatiquement les 3 autres informations présentes dans cet attachement :**  
 La mémoire d'une sensation de grand plaisir sucré, et les actions de cueillir et de manger la pomme.



Ref 63

**L'ellipse en traits pointillés** autour des deux points noirs et du point gris (avec des points blancs au centre) informe **que ces informations viennent d'un attachement.**

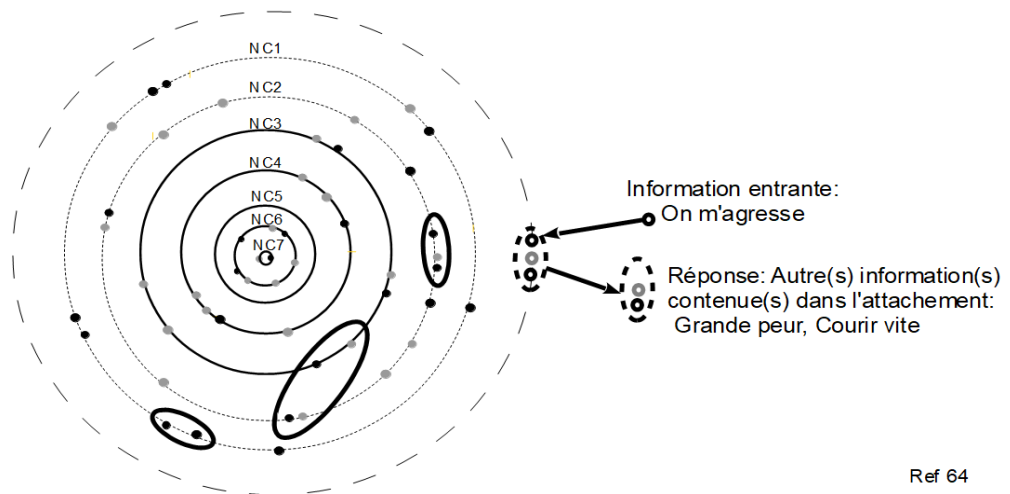
Un être au niveau de « conscience » méditation, perçoit en général si des informations reçues proviennent d'un attachement.

**Le mécanisme est le même avec de la souffrance** (ou une perception de danger qui nous conduirait à souffrir).

Par exemple: Une personne veut en agresser une autre personne, et lui court après avec un couteau, la personne agressée a un « sentiment de grande peur », elle court très vite et s'en sort indemne.

**Le choc, le stress associé à son « sentiment de grande peur », inscrit un attachement** (un comportement automatique) regroupant les informations: « Action d'être agressée avec un couteau, sentiment de grande peur, action de courir vite ».

Plus tard, de manière automatique, chaque fois que cette personne percevra une agression avec un couteau (représenté par le point noir avec un point blanc au centre, en haut dans l'ellipse), elle aura un sentiment de grande peur et elle courra très vite:



Ref 64

C'est un mécanisme similaire au cas précédent d'attachement à un plaisir. Car un attachement peut s'inscrire:

- Pour reproduire un plaisir.
- Pour éviter une douleur.

**S'il y avait** eu une 2<sup>ème</sup> ellipse contenant l'information « agression avec un couteau », et qui contienne en plus l'information « crier » ; et qu'une « agression avec un couteau » survienne ; cela aurait alors déclenché automatiquement les actions présentes dans les 2 ellipses:

- Courir vite (présent dans la 1<sup>ère</sup> ellipse).
- Crier (présent dans la 2<sup>ème</sup> ellipse).

### **Autre cas d'attachement lié à la souffrance:**

#### **Suite de 2 chocs à 1 an d'intervalle (émotionnel et physique).**

Dans cet exemple, Juliette a 7 ans, sa mère la bat violemment.

Juliette ayant la capacité de percevoir les informations subtiles, Juliette perçoit aussi intuitivement (6<sup>ième</sup> sens) les pensées et les sentiments de sa mère: Qu'est ce qu'elle m'énerve, je ne peux pas la supporter, et son sentiment de grande colère.

Toutes ces perceptions matérielles (les coups), et intuitives (les pensées et les sentiments de sa mère) sont insupportable pour Juliette. Juliette préfère ne pas les voir; et va les occulter (stockage

dans un niveau non « conscient » de sa « conscience »); peut être pour ne pas devenir folle, face à quelque chose d'intolérable pour elle. Face à ses sentiments de peur et de détresse, elle va aussi fuir et ne plus parler. Un attachement va se mettre en place, regroupant les informations extérieures présente à ce moment là, plus les informations présentes chez Juliette à ce moment là (ses actions, ses perceptions, ses sentiments, ses pensées).

**Dans cet exemple, les informations présentes dans l'attachement (l'ellipse sur le dessin) seront:**

**4 Informations extérieures à Juliette à ce moment là:**

Action de sa mère : Me bat violemment (point noir).

Pensée de sa mère: Qu'est ce qu'elle m'énerve (point gris).

Pensée de sa mère : Je ne peux pas la supporter(point gris).

Sentiment de sa mère: Forte colère (point gris).

**+ 4 Informations chez Juliette à ce moment là:**

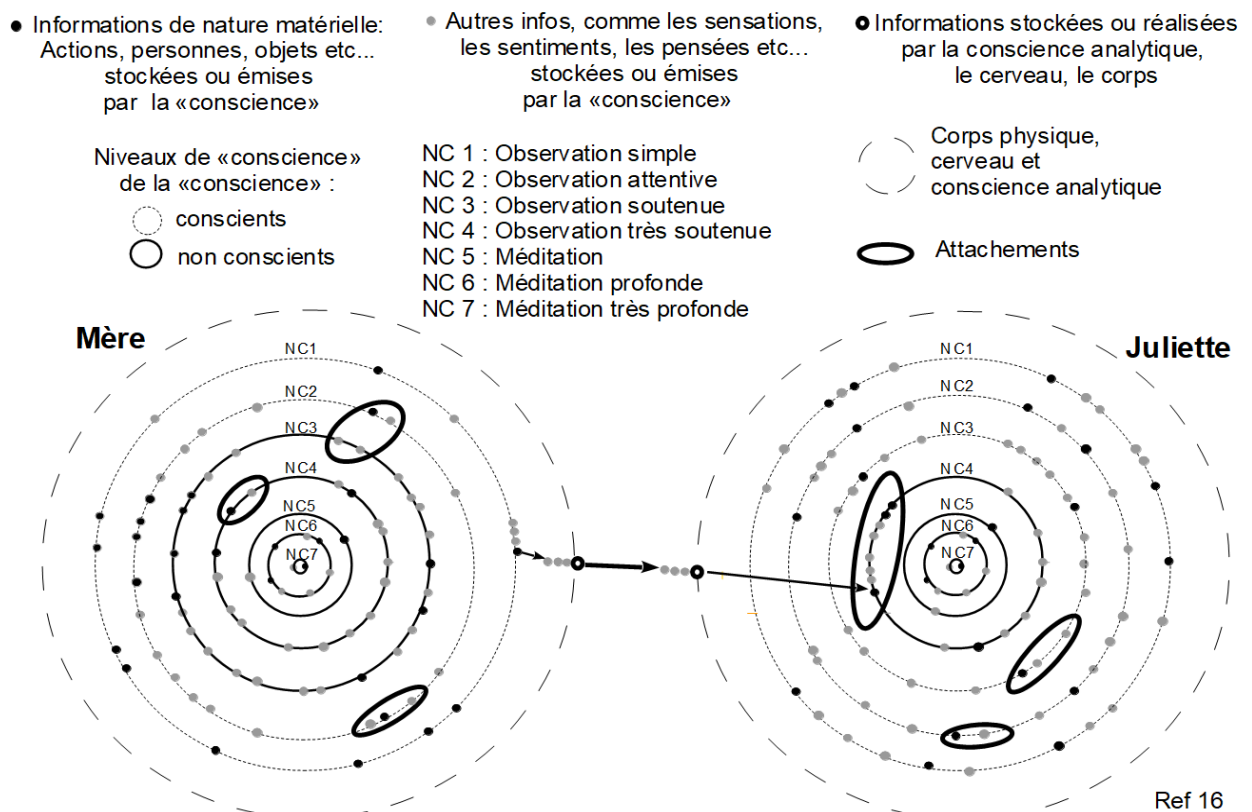
Sentiments de peur (point gris).

Sentiment de détresse (point gris).

Action de fuir (point noir).

Action de ne plus parler (point noir).

**Dessin de la mise en place de cet attachement:**



Par exemple, si 6 mois plus tard, Juliette est frappée par quelqu'un, Juliette recevra donc l'information « **on me frappe** » qui est présente dans un de ses attachement (celui que l'on vient de voir); et **Juliette déclenchera automatiquement les autres informations présentes dans l'attachement** (dans l'ellipse).

Dans ce cas, cela déclenchera automatiquement chez elle:

- La pensée : J'énerve les autres (point gris).
- La pensée: Les autres ne peuvent pas me supporter (point gris).
- Un sentiment de colère (point gris).
- Un sentiments de peur (point gris).
- Un sentiment de détresse (point gris).
- Une action de Fuite (point noir).
- Une action de ne pas pouvoir parler (point noir).

**Puis, 1 an plus tard, Juliette à 8 ans,**

(lors du premier choc Juliette avait 7 ans)

**Juliette va avoir un deuxième choc (de la même nature):**

Sa mère très énervée, la frappe à nouveau, et lui jette une chaussure.

Juliette a, à nouveau, un sentiment de peur, de détresse, elle fuit et ne peut pas parler.

Juliette va inscrire une deuxième choc (renforçant le premier attachement), plus les informations présentes lors de ce deuxième choc.

Dans la pratique, **comme ces deux chocs concernent le même type de situation; les 2 attachements vont se regrouper en 1 seul** attachement, qui regroupera les informations présentes lors du premier et du deuxième choc.

Dans ce cas s'ajoutera à la liste des informations du premier choc l'information: Lancer une chaussure (les autres informations présentes lors du deuxième choc, étaient déjà présentes lors du premier choc).

Si le niveau de stress chez Juliette est différent entre le premier et le deuxième choc ; les informations inscrites lors du premier et du deuxième choc peuvent être inscrites à des niveaux de « conscience » différents.

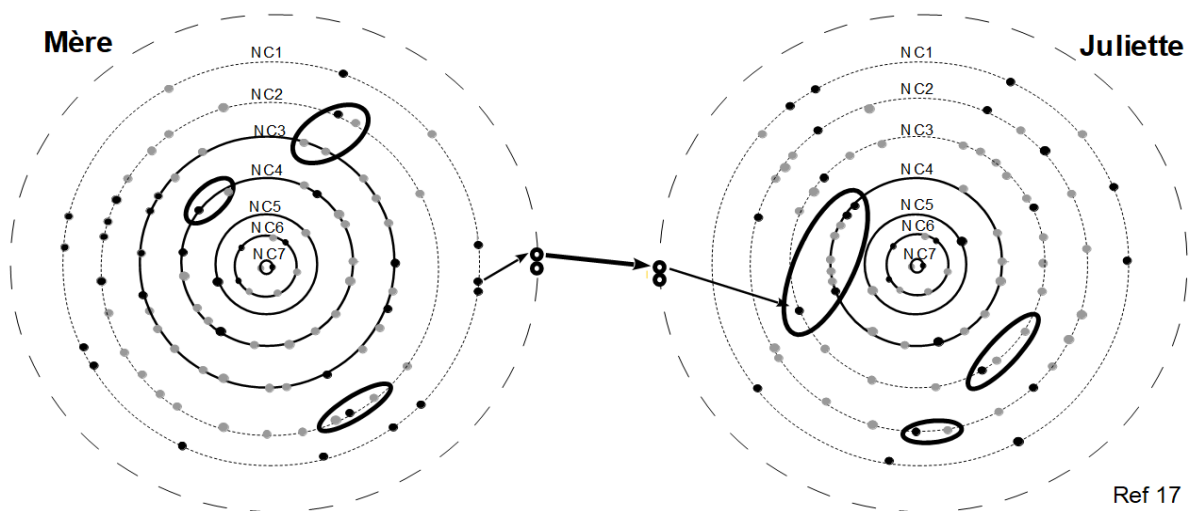
Dans le dessin ci après, les informations qui ont déclenchées **le deuxième choc** sont:

« L'action de battre », représentée par le premier point noir avec un petit point blanc au centre ;

Et « l'action de lancer une chaussure », représentée par le deuxième point noir avec un petit point blanc au centre.

Et comme le stress de Juliette était plus faible lors du deuxième choc. L'information : « Lancer une chaussure » s'est inscrite à un niveau de « conscience » moins profond.

### **2ième choc, renforcement de l'attachement:**



Avant le 2 ième choc, les informations de cet l'attachement étaient toutes au niveau de « conscience » NC4.

Le deuxième choc, avec un niveau de stress chez Juliette moins important que lors le premier choc, rajoute l'information « lancer une chaussure » dans cet attachement; mais au niveau de « conscience » NC3 moins profond que lors du premier choc.

L'action « de battre » étant déjà dans l'attachement (point noir sur le cercle NC4) ; c'est pour cela qu'il n'apparaît pas au NC3 à côté de l'action lancer une chaussure.

**Le déclenchement d'un comportement automatique, d'une allergie, d'une maladie, peut se faire alors que l'on a 40 ans, 50 ans, 60 ans, 70 ans...**

Et on peut se demander:

Pourquoi je n'avais pas ce comportement avant ?

Cela peut être:

- Parce qu'avant il n'y avait jamais eu de déclencheur de cet attachement avant; et qu'un élément à déclenché l'attachement (par exemple personne ne m'avais jamais quitté avant ; et mon/ma conjoint(e) me quitte alors que j'ai 40 ans, 50 ans, 60 ans...
- Parce que mon attachement c'est inscrite dans une vie antérieure alors que j'avais cet age là (40 ans, 50 ans, 60 ans...).
- Parce que c'est un attachement qui m'a été transmise par une personne avec laquelle j'étais (ou je suis) en lien subtil ; et que cette personne à inscrit cette réactivité à cet age là (40 ans, 50 ans, 60 ans...). Cette personne peut être quelqu'un de ma lignée familiale: père, mère , grands parents... (attachement familial), de ma lignée culturelle, ou d'un groupe avec lequel j'avais, à cette époque, un fort lien subtil (génocide d'un groupe ethnique par exemple).

**J'ai représenté sur ces dessins quelques ellipses** représentant les attachements (comportements automatiques, raisonnements récurrents) des personnes.

En réalité, les personnes ont beaucoup plus d'attachements (50, 100, 500 etc...). Et ces attachements (ellipses sur les dessins) forment des sortes de couches.

Cette succession de couches est parfois comparée aux différentes peaux d'un oignon.

Dans des échanges entre 2 êtres; si les 2 êtres fonctionnent principalement sur leurs attachements; et que l'on compare les attachements (les ellipses) à des boucliers sur lesquels rebondissent automatiquement les informations échangées : **C'est un peu comme du ping pong** sans « conscience » ; les réponses sont prévisibles si on connaît les comportements automatiques et les raisonnements récurrents des personnes.

**Dans ces échanges, les personnes ne sont pas réellement libres, car elles agissent comme des robots pilotés par leurs attachements.** Elles n'ont qu'une illusion de liberté, mais elles n'en sont pas « conscientes », car elles s'identifient à leurs comportements automatiques et raisonnements récurrents.

**Quittons maintenant les fonctionnements automatiques, Pour évoquer les échanges d'informations en « conscience ».**

Dans ces cas, pour qu'une information soit reçue par la « conscience » d'une personne, cette information ne doit pas être présentes dans un (ou plusieurs) attachement de cette personne. Par exemple, un être (Yol) émet des informations vers un autre être (Owi) ; et Owi reçoit ces informations.

Ce qui prime avant toute réponse d'Owi, c'est de savoir si une des informations entrantes dans le champ de « conscience » d'Owi, correspond à une information présente dans un attachement d'Owi.

La « conscience » d'Owi balaye donc tous les attachement d'Owi, dans tous ses niveaux de « conscience » (cela n'est pas un travail mental, mais effectué par la « conscience », cela est donc instantané).

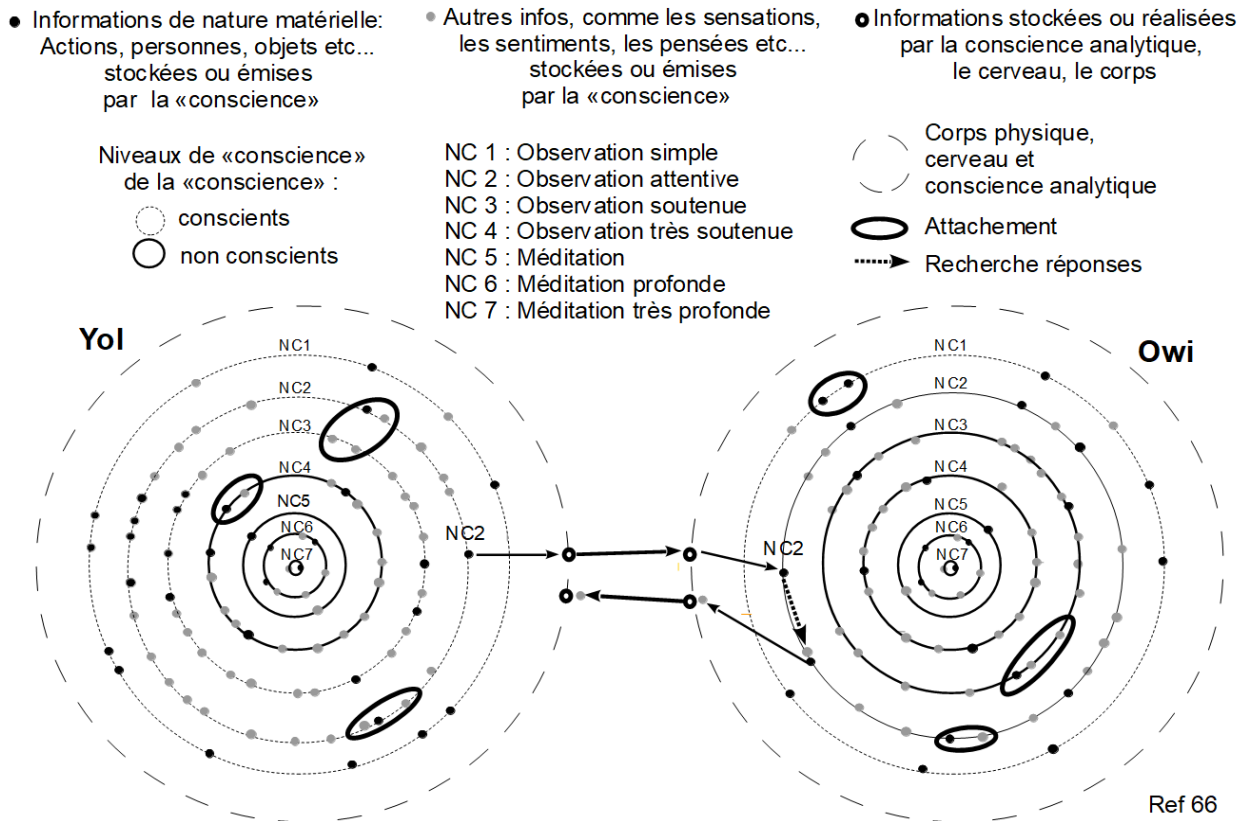
**Si aucune information entrante n'est présente dans un attachement d'Owi ; alors Owi (sa « conscience ») va pouvoir répondre de manière libre.**

Pour cela, Owi a dans ses différents niveaux de « conscience » tout un tas d'informations, **stockées sous forme de champ de possibilités** (Informations libres sans attachement, donc sans ellipse noire autour).

**Et c'est au moment où une information extérieure entre dans le champs de « conscience » de l'être, que la « conscience » de l'être définit quelles informations sont sélectionnées parmi les informations « conscientes ».**



Dans le dessin ci dessous, le choix va donc se faire parmi les points qui sont sur des cercles en pointillés (qui représentent des niveaux de « conscience » « conscients »). Cette recherche d'informations et de choix, est représentée par la flèche en traits pointillés fins.



Puis ces informations en réponse (dans les niveaux de « conscience ») sont envoyées au cerveau/conscience analytique pour les actions matérielles.

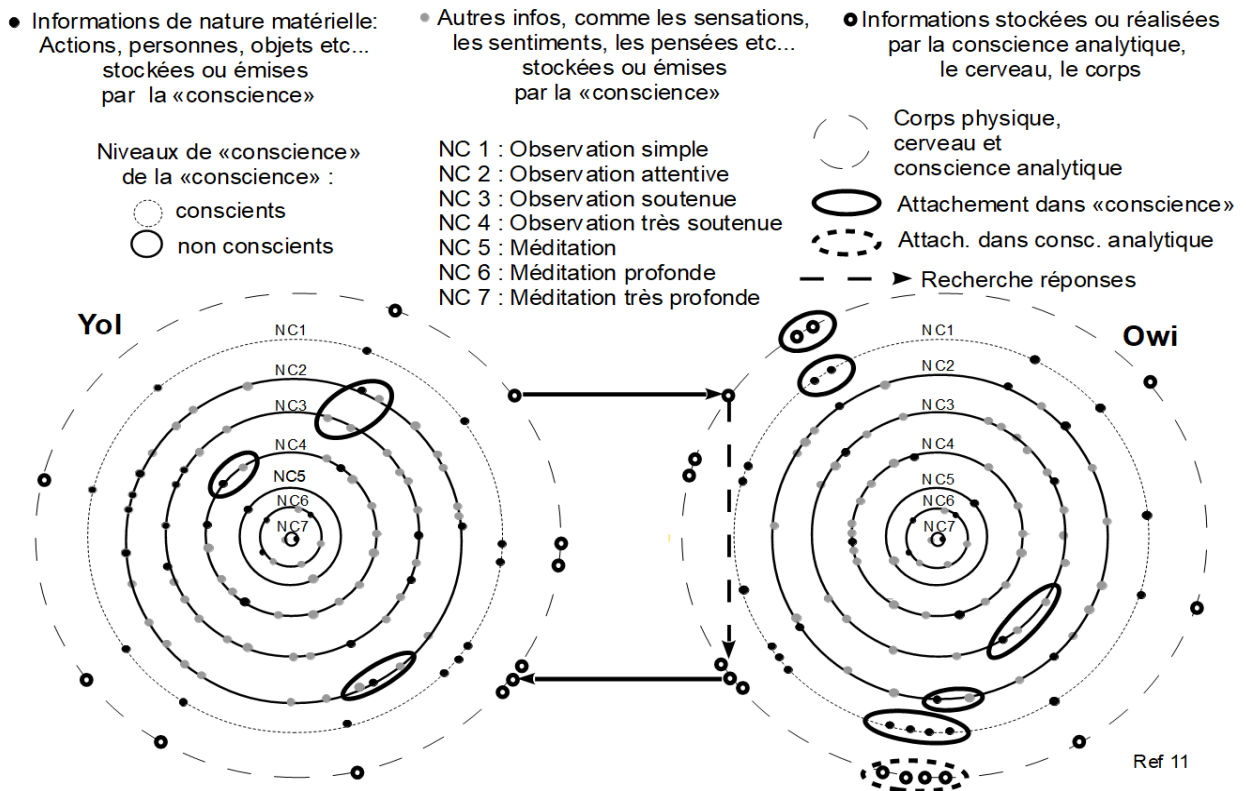
Si nous n'avons pas dans nos niveaux de « conscience » « conscients », d'informations libres qui sont en adéquation avec les informations que l'on vient de recevoir, nous allons rester sec, sans savoir quoi faire.

Mais si nous sommes dans un état d'ouverture (de méditation ou de pleine « conscience »); après une période « d'inspiration », notre « conscience » peut rendre « conscient » un niveau de « conscience » plus profond, pour qu'une information adaptée devienne « consciente ».

**Maintenant, échanges d'informations via la conscience analytique/le cerveau (donc pas en « conscience »).**

**La conscience analytique perçoit bien sûr l'échange, mais c'est un état de perception où l'on dit que l'on est « dedans »: Dans ses sensations, dans ses sentiments, dans ses pensées ; au lieu d'observer en « conscience » (comme si on était sorti de son corps et que l'on observait).**

Si nous recevons une information (même si nous avons des niveaux de « conscience » « conscients »), **si nous ne sommes pas en « conscience », nous pouvons répondre, mais via notre conscience analytique/cerveau**



**Maintenant, comparons une réponse à une information, faite par la « conscience », ou faite par la conscience analytique/cerveau.**

En regardant les dessins, on peut penser que le trajet pour répondre est plus court et plus rapide si on passe par la conscience analytique/cerveau plutôt que de passer par la « conscience ».

**En réalité non. Pourquoi ?**

Parce que le temps de réflexion (la flèche en traits pointillés espacés dans le dessin ci dessus) dans le cerveau prend du temps. Et vous avez certainement constaté que cela peut prendre parfois 5 secondes, parfois 1mn, ou plus, pour réfléchir et répondre .

Alors que dans le domaine de la « conscience »(non matérielle), les transferts d'informations du cerveau à la « conscience » sont instantanés. Comme sont instantanés les traitements des informations, leurs sélections et leurs transferts au cerveau. Seuls les temps de transfert de l'information du cerveau vers le corps (pour agir) prend un peu de temps (mais ce temps existe aussi dans le cas d'un traitement complet de l'information par le cerveau).

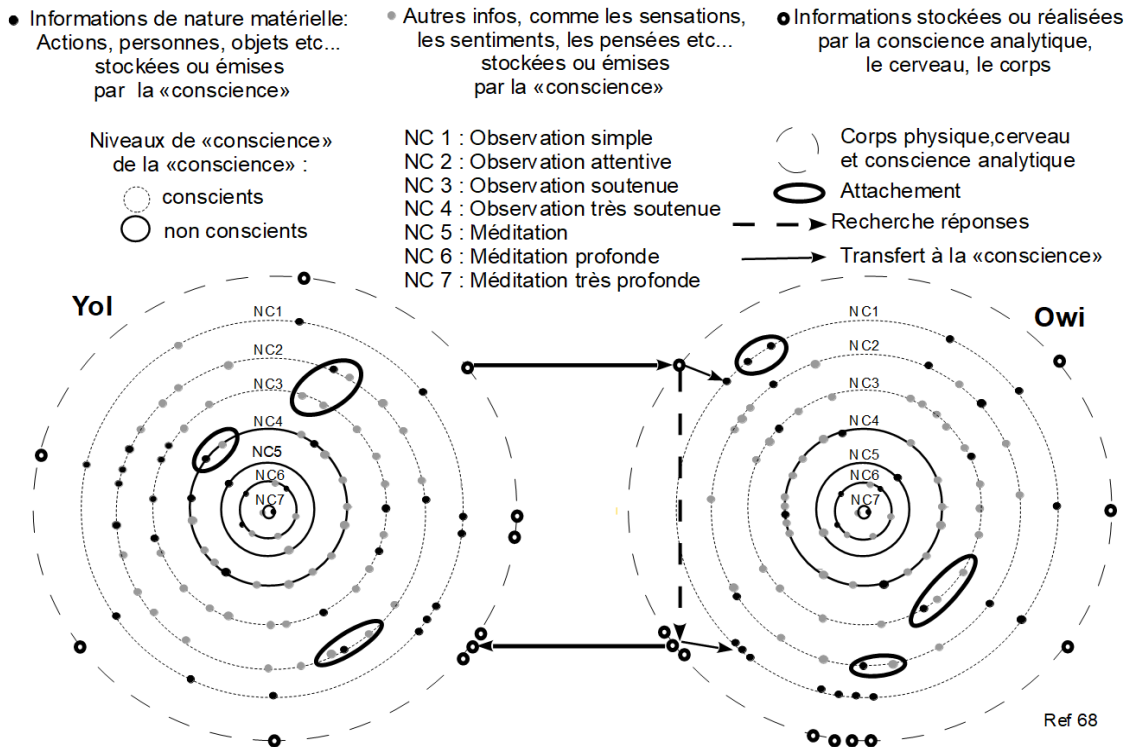
**Ce qui veut dire que la réponse en passant par le «conscience» est quasiment instantané (à part les temps du transfert de l'information du cerveau vers le corps); alors qu'en passant par le cerveau/la conscience analytique c'est quasiment toujours supérieur à 1 seconde (voir 5 secondes, 1minute ou plus...).**

**Mais une des plus grandes différences entre la « conscience » et la conscience analytique/le cerveau c'est le nombre d'informations stockées ou accessibles.**

Car dans notre cerveau le nombre d'informations stockées, bien qu'il soit élevé, est beaucoup plus faible que le nombre d'informations qui sont dans nos niveaux de « conscience » « conscients ».

Car toutes les informations présentes dans la conscience analytique sont systématiquement transférées dans la « conscience ».

Même dans les cas où l'on répond à une sollicitation par un raisonnement mental, comme dans l'exemple ci après:



On constate, via les 2 flèches qui partent du cerveau/corps d'Owi et qui aboutissent à son premier niveau de « conscience », que les informations reçues et envoyées par la conscience analytique sont transférées dans la « conscience ».

C'est parce que toutes les informations qui sont dans notre cerveau sont aussi dans notre « conscience », que lorsque notre « conscience » est sans corps (parce que nous sommes décédé par exemple, que notre corps est détruit, dont notre cerveau) que nous gardons nos mémoires.

C'est pareil pour les attachements : Tous les attachements (programmes automatiques) présents dans la conscience analytique, sont aussi systématiquement présents dans la « conscience ». Mais il y a des attachements qui ne sont présents que dans la « conscience ». Il y a donc beaucoup plus d'attachements (programmes automatiques d'attachement) dans la « conscience » que dans la conscience analytique.

De plus, en ce qui concerne le nombre d'informations accessibles, lorsque nous élevons nos niveaux de « conscience » d'autres informations deviennent « conscientes ».

Entre autre celles que nous avons accumulées, dans toutes nos vies antérieures. Et ce nombre d'informations est tellement grand qu'elles ne tiendraient pas dans notre cerveau.

D'autre part, avant de se réincarner dans un nouveau corps, une partie des informations qui étaient « conscientes » passent dans des niveaux de « conscience » non « conscients » (donc plus profonds). Mais elles ne sont pas perdues ; elles sont seulement accessibles si nous atteignons le niveau de « conscience » auxquelles elles sont désormais inscrites.

D'autre part, comme ma « conscience » a émergée du « Bain de conscience » (comme toutes les autres « consciences » ), et que les « consciences » sont toujours restées en lien entre elles et avec « le « Bain de conscience » .

Par ces liaisons, les « consciences » peuvent communiquer.

On comprend pourquoi la « conscience » de l'être a une capacité de résolution des problèmes très supérieure au mental, dans la collecte (si on est au niveau de « conscience » auxquelles elles ont été inscrites) et le traitement des informations.

Donc, quand une information émerge de ma « conscience », sous la forme d'une « intuition », c'est en réalité une information holistique, c'est à dire qu'elle prend en compte plus de composantes de l'environnement, plus d'aspects, plus d'êtres. (et leur nombre dépendant de la profondeur de notre niveau de « conscience », puisque nous avons alors accès à plus d'informations lorsque nous approfondissons nos niveaux de « conscience »).

Cela peut paraître surprenant, mais les réponses sont parfois d'une **grande simplicité**, et on peut être déçu de ce qui remonte.

Mais l'efficacité d'une information ou d'une action ne réside pas dans son aspect extraordinaire ou compliqué, mais dépend de sa justesse par rapport à ce qui est à résoudre.

Et comme dans le domaine de la « conscience » sont pris en compte beaucoup d'informations : Les événements, les autres êtres, les liens qui nous relient, les causes, en intégrant un passé lointain, mais aussi avec une vision du court/moyen/long terme ; cela conduit à la perception globale que l'altruisme est une évidence pour le bonheur de tous, et cela développe l'ouverture et l'amour de ce qui est.

**Et c'est parce que nous ne savons pas qui nous sommes** réellement, que nous n'avons pas atteint un niveau de « conscience » suffisamment profond ; que notre mental ne perçoit pas les capacités de notre « conscience ».

**Maintenant, je vais évoquer les périodes où nous avons accumulé des attachements.** Puis un moment clé où nous avons pris « conscience » de notre « conscience ». Et du processus de déconnexion des attachements; suivi de la baisse du nombre de nos attachement, libérant ainsi progressivement l'expression de notre «conscience». **Je vais commencer par représenter un exemple d'être,** dans une de ses vies antérieures, où il avait un seul niveau de «conscience» «conscient».

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la «conscience»
- Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la «conscience»
- Informations stockées ou réalisées par la conscience analytique, le cerveau, le corps

○ Corps physique, cerveau et conscience analytique

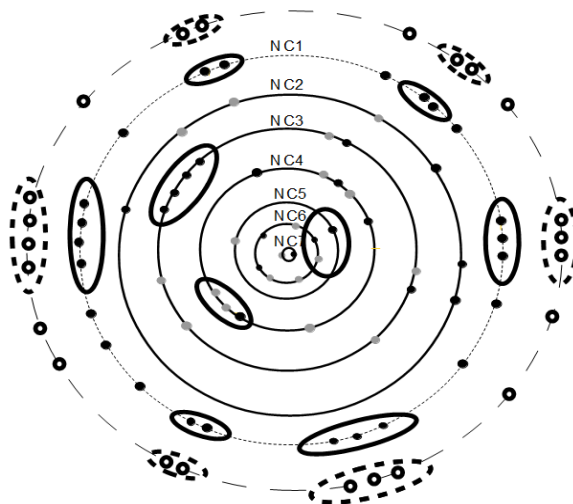
Niveaux de «conscience»:

- conscients
- non conscients

- NC 1 : Observation simple
- NC 2 : Observation attentive
- NC 3 : Observation soutenue
- NC 4 : Observation très soutenue
- NC 5 : Méditation
- NC 6 : Méditation profonde
- NC 7 : Méditation très profonde

○ Attachement dans la «conscience»

○ Attachement dans le cerveau, la conscience analytique



Ref 14

On constate que seul le niveau de « conscience » NC1 est « conscient » parce qu'il est représenté en traits pointillés fins. Les autres niveaux de « conscience » sont non « conscients » car ils sont représentés par des cercle en traits continus. On constate aussi un certains nombre d'attachements sur le cercle extérieur de la conscience analytique/cerveau/corps (ellipses en traits pointillés) ; et que ces attachements sont en lien (même type de contenu) avec des attachements (ellipses en traits continus) inscrits dans la « conscience », et qu'il y a aussi des attachements en plus dans la « conscience ».

**Au cours de cette vie incarnée, la « conscience » d'être va intégrer de nouvelles informations, prendre des attachements en plus, et ne va pas rendre « conscient » un niveau de « conscience » de plus: L'être va rester avec un seul niveau de « conscience » conscient.**

Un des intérêt d'avoir le 1ier niveau de « conscience » « conscient », c'est que l'on peut déconnecter un attachement qui se situe au premier niveau de « conscience » (car on peut déconnecter un attachement, si on traverse l'événement qui l'a inscrit, avec un niveau de « conscience » égal ou plus profond, que le niveau de « conscience » auquel cet événement a été inscrit). Mais, même si c'est possible, il faut que cette technique de déconnexion des attachements soit assimilée; ce qui se produit en général quand on a un niveau de « conscience » plus profond.

**Durant cette vie, avec 1 seul niveau de « conscience » « conscient », l'être a fonctionné:**

89% avec ses attachements (comportements automatiques).

10% avec son mental/conscience analytique/cerveau.

1% avec sa « conscience ».

**Puis l'être va passer des vies incarnées, en restant avec 1 seul niveau de « conscience » « conscient ».**

L'être est « consciente » de ce qu'il fait, et de ses conséquences; il peut donc évoluer. Mais à ce stade, n'ayant pas encore appris à déconnecter ses attachements, le nombre de ses attachements ne fait que grandir.

Sa conscience analytique/cerveau constate ses comportements automatiques, ses raisonnements récurrents ou basés sur ses croyances, et la personne s'identifie à eux, elle croit que c'est sa personnalité, la personne s'identifie à son Ego.

**Ma définition de l'Ego d'une personne** (je préfère la préciser, car il y a d'autres définitions de l'Ego) **est l'ensemble de ses:**

- **Raisonnements mentaux basés sur ses croyances,**
  - **Raisonnements mentaux récurrents,**
  - **Comportements automatiques,**
- auxquels cette personne s'identifie.**

Sur les dessins, l'Ego est représenté par le cercle extérieur de la conscience analytique/cerveau (fonctionnement mental) avec les infos et les attachements qui sont dedans **plus** l'ensemble des attachements (comportements automatiques) qui sont dans les niveaux de « conscience ».

**La « conscience »** est représentée par l'ensemble des cercles des niveaux de « conscience » (qu'ils soient conscients ou pas, car un niveau de conscience masqué fait quand même parti de la « conscience) **plus** les informations dans les niveaux de « conscience » (Mais bien sûr sans les attachements qui font parti de l'Ego).

Dans sa dernière dernière vie avec **1 niveau de « conscience » « conscient »**,

**la personne a fonctionné:**

80% avec ses attachements (comportements automatiques).

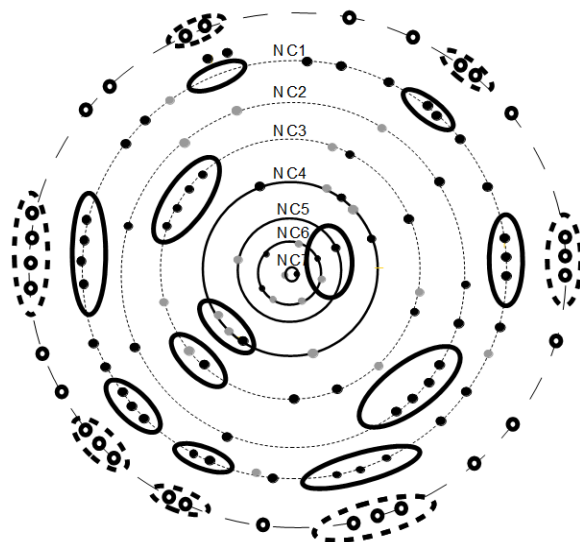
17% avec son mental/conscience analytique/cerveau.

3% avec sa « conscience ».



**Puis la « conscience » de la personne va rentrer dans les incarnations humaines.**

Et après un certain nombre d'incarnations humaines, la « conscience » de la personne va se retrouver avec **3 niveaux de « conscience » « conscients »**, beaucoup d'informations dans ses niveaux de « conscience », et beaucoup d'attachements en plus: Car chaque fois que la personne a eu un grand plaisir elle s'est attachée à la recherche de ce plaisir ; et chaque fois qu'elle a eu de fortes souffrances, elle a mis en place des comportements automatiques de fuite de cette souffrance (attachements) , et la personne n'a pas encore appris à déconnecter ses attachements.



Ref 15

**La personne fonctionne désormais** (en % de son temps):  
69% avec ses attachements (comportements automatiques).  
25% avec son mental/conscience analytique/cerveau.  
6% avec sa « conscience ».

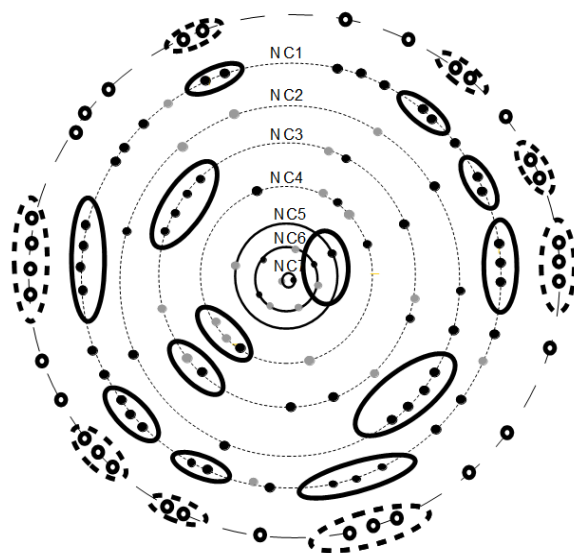
Parce que la personne n'a toujours pas appris à déconnecter ses attachements, et que la personne s'identifie toujours à ses attachements et à son fonctionnement mental (elle croit que c'est sa personnalité).

D'ailleurs à ce stade, souvent la personne ne croit pas qu'elle a une « conscience » non matérielle, elle croit simplement que sa conscience analytique est une production de son cerveau.

**Puis après d'autres incarnations humaines la personne commence à s'intéresser aux médecines douces, fait un peu de yoga, et est ouverte à la possibilité d'une « conscience » non matérielle.**

**Et son niveau de « conscience » s'approfondit d'un niveau supplémentaire (4 niveaux de « conscience » « conscients »):**

- Informations de nature matérielle: Actions, personnes, objets etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Autres infos, comme les sensations, les sentiments, les pensées etc... stockées ou émises par la « conscience »
  - Informations stockées ou réalisées par la conscience analytique, le cerveau, le corps
- Corps physique, cerveau et conscience analytique
- Niveaux de « conscience »:
- conscients
  - non conscients
- NC 1 : Observation simple  
 NC 2 : Observation attentive  
 NC 3 : Observation soutenue  
 NC 4 : Observation très soutenue  
 NC 5 : Méditation  
 NC 6 : Méditation profonde  
 NC 7 : Méditation très profonde
- Attachement dans la « conscience »
- Attachement dans le cerveau, la conscience analytique



Ref 18

Mais à ce stade la personne s'identifie encore souvent à ses comportements automatiques et à son fonctionnement mental.

**La personne fonctionne (% de son temps):**

60% avec ses attachements (comportements automatiques).

30% avec son mental/conscience analytique/cerveau.

10% avec sa « conscience ».

**Puis la personne commence à faire du développement personnel** et commence à déconnecter ses attachements situés dans ses niveaux de « conscience » les plus superficiels. La personne est passée à **5 niveaux de « conscience » « conscients »**.

**La personne fonctionne désormais (% de son temps):**  
50% avec ses attachements (comportements automatiques).  
35% avec son mental/conscience analytique/cerveau.  
15% avec sa « conscience ».

**Après un travail soutenu en développement personnel et en méditation, la personne perçoit maintenant directement sa « conscience », et 6 de ses niveaux de « conscience sont désormais « conscients »**.

La personne fonctionne désormais (% de son temps):  
40% avec ses attachements (comportements automatiques).  
35% avec son mental/conscience analytique/cerveau.  
25% avec sa « conscience ».

**Aujourd'hui, la personne continue de travailler sur elle même, et commence à faire un peu d'accompagnement.**

elle est toujours à **6 niveaux de « conscience » « conscients »**, et sa pratique est régulière et profonde.

**La personne fonctionne aujourd'hui (% de son temps):**  
30% avec ses attachements (comportements automatiques).  
30% avec son mental/conscience analytique/cerveau.  
40% avec sa « conscience ».

**Suite à cette histoire, une étape cruciale dans l'évolution du % de son temps en « conscience », c'est la perception de sa « conscience » (6 ième niveau de « conscience » « conscient).** Car on perçoit comment sa « conscience » s'exprime (émergences de perceptions, « d'intuitions »), par exemple lorsque l'on est en pleine « conscience » ou en méditation. **Et on perçoit ce qu'est son Ego (appelé aussi le faux soi), et son fonctionnement.**

Je rappelle ma définition de l'Ego (déjà évoquée auparavant)

**l'Ego d'une personne c'est l'ensemble de ses :**

- **Raisonnements mentaux basés sur ses croyances,**
  - **Raisonnements mentaux récurrents,**
  - **Comportements automatiques,**
- auxquels cette personne s'identifie.**

Car si je suis convaincu que je suis mes raisonnements mentaux et mes comportements répétitifs ; que c'est moi, que c'est mon caractère, que « je suis comme ça » ; **je peux penser que je ne peux pas fondamentalement me changer, puisque « je suis comme cela », que c'est ma personnalité, que c'est moi.**

Et laisser sa destinée aux mains de ses raisonnements mentaux récurrents et de ses comportements automatiques, c'est en réalité limiter son libre arbitre, et nier ce que l'on est profondément: sa « conscience ».

Et si je ne vais pas bien, guidés par mon Ego dans un environnement difficile, et que je nie ma « conscience » ; c'est comme si je voulais diriger un navire dans une zone accidentée nouvelle, et que je laissais les commandes aux programmes d'un ancien système de pilotage automatique devenu dépassé (comme mes raisonnements et comportements automatiques figés dans le passé), et que je reste enfermé (ma « conscience ») dans ma cabine ; le navire risque de se cogner sur les rochers (ou les icebergs): Repassez plus tard, pour le Titanic on a déjà donné.

### **Pourquoi sommes nous incarnés:**

- Pour découvrir des plaisirs nouveaux, qui sont propres à l'incarnation: Des plaisirs matériels ?
- Pour approfondir nos niveaux de « conscience », notre « amour » pour ce qui est ?
- Pour développer nos connaissances ?
- Pour tester notre libre arbitre, et voir les conséquences de nos décisions sur des exemples concrets, dans un cadre protégé et limité ?
- Pour créer, expérimenter nos capacités de création ?
- Pour apprendre, évoluer, grandir ?

### **Et quoi de mieux pour apprendre, évoluer, tester, grandir, que de regarder les conséquences de ses intentions/actes sur des exemples concrets:**

Je suis observateur (et acteur), et je regarde le film, les actions: leurs origines, leurs conséquences.

Et si je n'ai pas compris et assimilé les leçons de cette vie et grandi; je risque de reprendre une vie de plus; me réincarner à nouveau.

En espérant, lors de ma prochaine incarnation, que ma « conscience » soit connectée, pour comprendre pourquoi je suis venu.

Car en étant incarné, je vais mieux apprendre:

Se sont des exemples concrets,

**un peu comme les travaux pratiques à l'école.**

Je crois qu'après la mort physique de mon corps, ma « conscience » garde avec elle son cahier d'exercice (la mémoire de mes comportements automatiques, de mes expériences passées, de mes raisonnements, de mes croyances etc...) pour continuer mon enseignement.

Et que des comportements automatiques que j'ai inscrit lors de mes incarnations précédentes peuvent se retrouver dans cette vie, et me perturber parfois.

**Aussi, compte tenu de ces éléments**, dans les chapitres suivants, je ne détaillerai pas toutes les techniques de développement personnel (ou de coaching).

**Je me concentrerai sur le point qui est pour moi le plus important en développement personnel et en coaching: La «conscience».**

**En évoquant entre autre :**

- Le rôle de la « conscience » en développement personnel et en coaching.
- Comment se mettre en « conscience »
- Comment rester en «conscience ».
- Comment reconnaître si on est en « conscience ».
- Comment revenir en « conscience ».
- Comment développer ses niveaux de « conscience ».
- Les liens entre notre « conscience » et les informations stockées en nous.
- Les liens qui existent entre la déconnexion de nos attachements et nos niveaux de « conscience »
- Où se situe notre « conscience ».
- Les perturbations entre « consciences ».
- L'évolution de notre « conscience ».

## Chapitre 6

### Déconnexion des attachements.

**L'évolution de notre « conscience », se fait principalement en se libérant de nos attachements**, ce qui nous aide à approfondir nos niveaux de « conscience », et qui révèle et développe des manières d'être qui sont en harmonie avec le bonheur de tous les êtres, dont nous même.

Pour cela, j'approfondirai:

- Les cas A, où des chocs inscrivent en nous des comportements automatiques.
- Les cas B, où nous nous sommes attachés à des raisonnements, mentaux.
- Les cas C, d'attachements à des plaisirs, des personnes.

#### **Donc, commençons par, les cas A, où des chocs inscrivent en nous des comportements automatiques.**

Dans ces cas, le mécanisme d'inscription d'un comportement automatique suite à un choc émotionnel/physique est le suivant:

##### **Point 1 Le choc origine. Je vais prendre un exemple:**

Marie, fillette de 6 ans a une mère très occupée, qui l'écoute peu, et qui ne s'intéresse pas (ou pas assez) à elle. Un jour Marie a très envie que sa mère s'occupe d'elle, mais sa mère ne s'intéresse pas à elle, ne l'écoute pas, la délaisse.

Marie ressent une grande frustration.

Marie pique une grosse colère, sa mère la frappe à la tête et lui donne des coups de pied dans les jambes.

Marie a encore plus de colère, un très grand sentiment d'injustice, cela la met hors d'elle, Marie perd tout contrôle, elle crie, elle pète les plombs ;

**et Marie inscrit (inconsciemment) en elle même le comportement répétitif:** Si l'on ne m'écoute pas ou si on ne prête pas attention à moi, cela génère automatiquement en moi de la frustration, de la colère, un sentiment d'injustice, cela me met hors de moi, je perd tout contrôle, je pète les plombs, je ressens des coups dans la tête et ses douleurs dans les jambes.

## **Point 2 Chocs successifs.**

Il peut se produire qu'une autre non attention importante, une autre écoute importante non satisfaite (des mois, des années plus tard...) engendre une autre situation très conflictuelle, qui engendre un autre choc qui va renforcer le choc initial.

**Comme par exemple**, un an après le choc origine, Marie qui a désormais 7 ans, a envie que sa mère l'écoute, que sa mère s'occupe d'elle ; et sa mère n'a pas le temps ; Marie s'énerve, et sa mère lui dit qu'elle en a marre de ses caprices, et sa mère la frappe à nouveau à la tête.

C'est à nouveau un choc pour Marie, parce que si elle le demandait c'est qu'elle en avait besoin, et cette agression injuste pour elle renforce son traumatisme initial.

Et il peut y avoir à la suite, au cours du temps, 2, 3, 4 chocs etc... qui viennent renforcer le choc initial (dans l'exemple pris, limitons nous à 2 chocs). Chocs qui engendrent des comportements automatiques de plus en plus douloureuses.

## **Point 3 Comportement automatique.**

Après ce deuxième choc, Marie continue d'avoir son comportement automatique qu'elle a inscrit à 6 ans; **mais il est renforcé dans son intensité, par ce deuxième choc où elle avait 7 ans.** Et chaque fois que Marie ne se sentira pas écoutée, que l'on ne s'occupera pas d'elle (**surtout s'il y a un lien affectif avec la personne, comme avec ma mère**) ; elle continuera de ressentir des coups dans tête, des douleurs dans les jambes, de la frustration, de la colère, de l'injustice, de l'énervement, cela la mettra hors d'elle, elle perdra tout contrôle, et elle pétera les plombs.

**Pour que Marie désactive ce comportement automatique, elle devra retraverser en « conscience » les événements qui ont inscrits ce comportement automatique ; avec un niveau de « conscience » au moins aussi profond que le niveau de « conscience » auquel ces événements ont été inscrits** (plus des actions complémentaires que je détaillerai un peu plus loin dans ce chapitre).



**Donc aujourd'hui, Marie devenue adulte, viens consulter un coach par la « conscience ».**

Remarque: En auto coaching le mécanisme de déconnexion est le même (même si l'exemple choisi correspond à un sujet à traiter avec un accompagnant).

Marie explique au coach qu'elle vient, parce qu'elle pique des colères au moins une fois par semaine, et que cela lui pourri la vie, ainsi qu'a son entourage (surtout à son conjoint) ; et qu'elle souhaite régler ce point, qui est devenu aujourd'hui le plus important pour elle.

**D'abord prendre « conscience » des situations répétitives de souffrance : Point 3 évoqué précédemment ;** et chercher quels sont les déclencheurs de ces comportements automatiques.

Dans l'exemple pris : qu'est ce qui déclenche mes colères noires ?

**En « conscience »** Marie laisse émerger:

Quand on ne m'écoute pas, quand on ne me porte pas attention à moi.

Puis, lors de vos colères noires, quelles sensations, sentiments, pensées sont présentes?

Dans l'exemple pris, réponse de Marie:

Lors de mes colères noires ou pétages de plombs, je ressens de la frustration, de la colère, un grand sentiment d'injustice, de l'énervement, des coups à la tête, des douleurs dans les jambes.

**Puis rechercher un choc (un événement du passé) qui vous rappelle ce comportement automatique : Point 2 évoqué précédemment.**

Donc, question au coaché en « conscience »:

Quel événement du passé cela vous évoque t'il ?

Dans l'exemple pris, **Marie se met en « conscience »**, elle se remémore qu'a 7 ans, elle veux que sa mère l'écoute, sa mère n'a pas le temps et lui dit qu'elle en a marre de ses caprices, la frappe à la tête .

Après avoir identifié cette situation ancienne, **la revivre en « conscience » (événements, actions, sensations, sentiments, pensées...) pour déconnecter ce choc (et le comportement automatique engendré par ce choc);**

mais d'un niveau de « conscience » le plus profond possible. Car retraverser une situation douloureuse qui a été inscrite dans une couche profonde de « conscience », si on est dans un niveau de « conscience » léger, ne désactive que la partie superficielle du comportement automatique.

C'est pour cela qu'il faut parfois revivre en « conscience » plusieurs fois l'événement, en allant chaque fois à un niveau de « conscience » plus profond, pour désactiver ce qui est inscrit dans les couches profondes. Et que le fait de se faire accompagner permet d'atteindre plus facilement des niveaux de « conscience » profonds. Et on se sent aussi plus en sécurité pour revivre ces moments difficiles.

### **Rechercher ensuite s'il y a un choc similaire, mais plus ancien : Point 1 évoqué précédemment.**

On pose donc la question au coaché (qui est en « conscience ») s'il perçoit un événement similaire antérieur au choc qu'il vient de trouver ?

S'il n'en trouve pas on passe à **l'étape suivante.**

S'il trouve un événement antérieur similaire, le coaché re traverse cet événement en « conscience ».

Dans l'exemple pris il y a 2 chocs distants d'une année. Mais comme il peut y avoir une suite de 3, 4 etc...chocs successifs. Après chaque choc trouvé, on repose la question : Y a t'il un choc antérieur similaire. Jusqu'à ce que le coaché ne perçoive plus d'autres chocs antérieurs similaires.

On peut retraverser en « conscience » tous les événements trouvés.

Mais dans le cas de chocs successifs, **lorsque l'on traverse en « conscience » un choc C** (avec un niveau de « conscience » aussi profond que le niveau de « conscience » auquel s'est inscrit l'événement), on déconnecte ce choc C, mais **on déconnecte aussi les chocs similaires qui lui sont postérieurs, si le niveau de « conscience » de ce choc C est plus profond ou égal à celui des chocs suivants.**

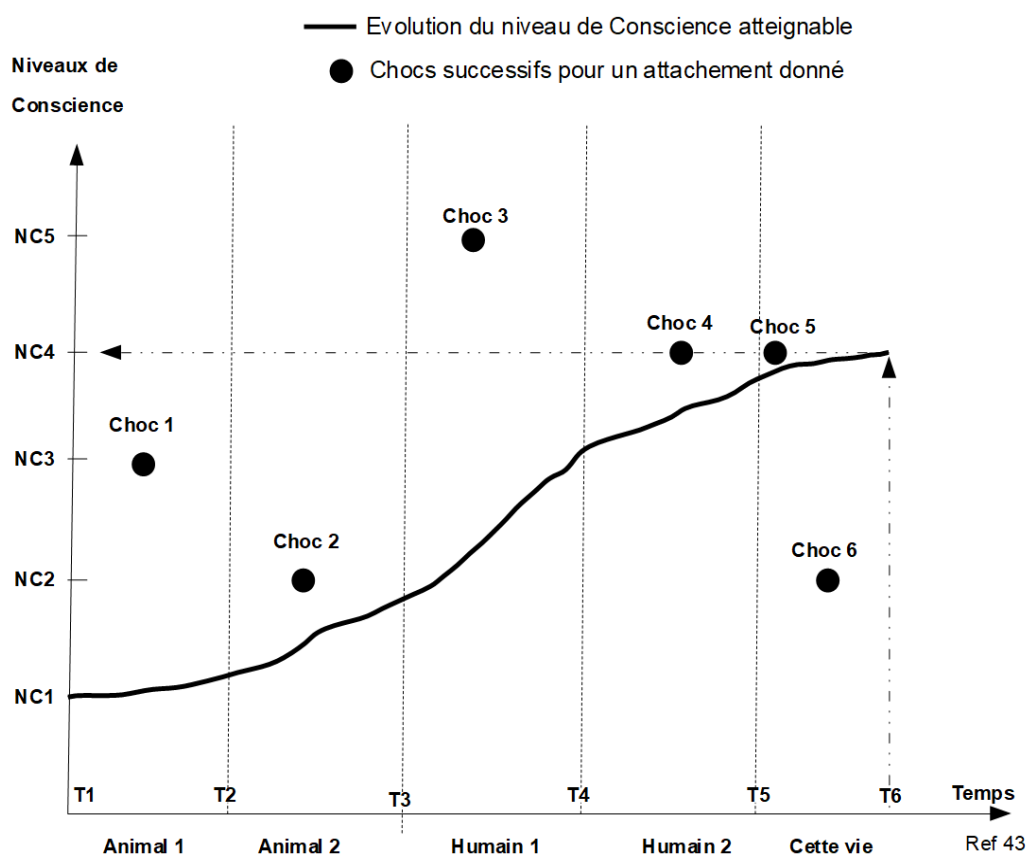
C'est à dire que si l'on a par exemple un premier choc C, puis 5 chocs successifs similaires, que l'on localise le premier choc C, que l'on traverse en « conscience » l'événement où s'est produit ce premier choc C (et que ce premier choc C soit inscrit avec un niveau de « conscience » plus profond ou égal aux 5 chocs suivants); quand on libère le premier choc C, on libère les 5 chocs suivants.

On a donc pas à retraverser en « conscience » les 5 chocs suivants.

**Ci après, figurent sur le dessin:**

- **L'évolution du niveau de « conscience »** d'un être au cours de sa vie actuelle et de quelques vies antérieures;
- **Et les chocs** qui ont inscrits et renforcés le même comportement automatique.

**La suite de ces chocs concerne le même type d'attachement, donc le même type de comportement automatique.**



Même si je travaille avec 7 niveaux de « conscience » (de NC1 à NC7 pour le plus profond); dans l'exemple pris aucun des chocs n'a été inscrit à un niveau de « conscience » supérieur à NC5.

On constate qu'au temps T6 l'être est capable d'atteindre un niveau de « conscience » NC4 ;

L'être peut donc déconnecter le choc 6 (s'il le retransverse en « conscience »), car ce choc 6 est inscrit à un niveau de « conscience » NC2, qui est inférieur au niveau de « conscience » NC4 qu'il peut atteindre.

L'être peut aussi déconnecter le choc 5 si l'être porte sa « conscience » dessus ; car ce choc est inscrit au NC4, et que l'être peut atteindre désormais NC4.

Si l'être a déconnecté les chocs 5 et 6 ; mais s'il ne croit pas aux vies antérieures, et qu'il ne transverse pas en « conscience » les chocs inscrits dans ses vies antérieures; il continuera d'avoir un comportement automatique concernant cet attachement; mais avec des réactions un peu plus faibles (car il a libéré les chocs 5 et 6). Maintenant, imaginons que l'être soit ouvert à la possibilité des vies antérieures, et que lui remonte à la « conscience », en séance, l'événement où s'est produit le choc 1 ; et le retransverse en « conscience ».

L'être va pouvoir libérer ce choc 1, car il est inscrit au niveau de conscience NC3 ; et l'être peut atteindre désormais le niveau de « conscience » NC4 qui est plus profond.

Mais l'être va aussi libérer le choc 2 qui lui est postérieur (et qui a été inscrit à un niveau de conscience NC 2 plus faible).

Mais cela ne libérera pas les chocs 3 et 4 qui ont été inscrits dans des niveaux de « conscience » plus profonds (NC5 et NC4).

Au temps T6, l'être étant capable d'atteindre un niveau de « conscience » NC4, il peut libérer le choc 4 (qui est inscrit au niveau de « conscience » NC4) si il le transverse en « conscience ». Mais il ne peut pas déconnecter le chocs 3 qui a été inscrits à un niveau de « conscience » NC5.

L'être doit donc continuer à travailler sur lui même.

Et, lorsqu'il pourra atteindre le niveau de « conscience » NC5 ; il pourra déconnecter le chocs 3, en le retransversant en « conscience ». Et son comportement automatique sera complètement libéré.

Mais le travail personnel ne se fait pas en voulant absolument progresser dans ses niveaux de « conscience », avec pouvoir, exigence ou obligation (ça, c'est la volonté de l'Ego).

Mais simplement avoir envie d'évoluer pour le bonheur de tous les êtres dont soi même; et ça arrive quand ça arrive: On est interpellé; **et pas quand l'Ego le veut.**

### **Je reviens à l'exemple avec Marie:**

Marie a déconnecté dans une séance précédente le choc où elle avait 7 ans. Mais, même si ses crises sont un petit peu moins fortes, elle continue d'avoir son comportement automatique.

Le coach lui pose la question : Y a t'il un choc antérieur similaire ?

En « conscience » **Marie retrouve le choc où elle avait 6 ans.**

Puis Marie traverse en « conscience » ce choc:

J'ai 6 ans, on ne m'écoute pas, je ressens de la frustration, je fais une colère pas possible, ma mère me frappe à la tête, me donne des coups de pied dans les jambes, j'ai de la colère, un sentiment d'injustice, je pète les plombs.

Ce qui déconnecte le choc où elle avait 6 ans (si son niveau de « conscience », lorsque elle a re traversé cet événement, est au moins aussi profond que le niveau de « conscience » auquel il a été inscrit).

**Si Marie avait trouvé tout de suite le choc origine** où elle avait 6 ans et l'avait traversé en « conscience »

(et que le choc origine avait été inscrit à un niveau de « conscience » plus profond ou égal au 2 ième choc),

**Marie n'aurait pas eu à re traverser le choc où elle avait 7 ans,** il aurait été libéré par son travail sur le choc où elle avait 6 ans.

### **Etape suivante.**

D'autre part, pour faciliter la déconnexion d'un comportement automatique, et faciliter la découverte de comportements nouveaux qui nous feront grandir;

**On peut revivre en « conscience » la situation origine, mais en réécrivant le scénario du choc origine:**

Revivre en « conscience » une nouvelle histoire, comme on aurait voulu qu'elle se passe (avec notre niveau de « conscience »

d 'aujourd'hui). Et vivre cette situation comme si on y était, comme si on la vivait réellement; en observant en « conscience » ses sensations, ses sentiments, les actions, les paroles...

### **Exemple de réécriture du scénario par Marie:**

Maman j'ai besoin que tu m'écoutes, que tu me prennes dans tes bras. La mère exprime son besoin d'avoir un peu de temps pour terminer ce qu'elle a en cours, et qu'elle sera disponible dans 5mn. Marie (qui revit la situation comme s'il avait 6 ans) est d'accord pour attendre 5mn. 5mn après, sa mère l'écoute, lui parle chaleureusement et la prend dans ses bras. Observez en « conscience » ce qui émerge. Dites (ou écrivez) ce que vous avez à dire.

**Je rappelle que la traversé en « conscience » (au même niveau de « conscience » où l'événement a été inscrit, ou plus profond) d'un événement où s'est inscrit un comportement automatique déconnecte le déclenchement automatique de ce comportement.**

**Déconnecte l'attachement à l'envie présente dans la situation.** (par exemple : Attachement à l'envie d'être écoutée, prise dans les bras...)

**Et c'est l'attachement à l'envie que l'on déconnecte, Pas l'envie.**

**Car ensuite on est libre d'avoir cette envie, mais sans la réaction automatique associée.**

Donc apprendre à avoir envie tout simplement, sans l'exigence associée.

**Lorsque l'on a eu un choc, on peut se poser la question :**

Pourquoi ai je eu ce choc ?

Pourquoi moi ?

**Et là, on peut se rappeler une des causes de la souffrance:**

**Alerte que l'on a peut être eu dans le passé un comportement non harmonieux pour le bonheur des êtres.**

Donc on a peut être reçu ce choc parce que nous avons eu dans le passé un comportement inapproprié similaire?

Et la nature du choc peut nous donner une indication sur la nature éventuelle, de notre comportement inapproprié dans le passé.

Par exemple :

-Abus de pouvoir.

-Obligation.

-Violence.

- Etc...

**On se pose donc la question: Ai je eu dans le passé un comportement inapproprié ? (qui ressemble à ces événements)**

Et on écoute en « conscience » ce qui remonte.

Si on trouve dans le passé (ou dans une vie antérieure) un comportement inapproprié; on retrace en «conscience» l'événement; en observant nos actes, nos paroles, nos sensations, nos émotions, nos pensées.

On peut réécrire le scénario si on le ressent.

On peut aussi, si le coaché le ressent, retraverser l'événement; mais **en le vivant en étant dans la peau de la personne à laquelle on a fait subir, par exemple, de la violence.**

On peut ensuite retraverser cette histoire en réécrivant le scénario, **en modifiant notre comportement.**

Et, que l'on ait trouvé (ou pas) un comportement inapproprié dans le passé ; On se pose la question :

**Pour mon évolution, qu'est ce que cela peut m'apprendre pour développer ma manière d'être ?** pour plus de bonheur pour tous.

Par exemple pour Marie: Améliorer mon attention aux autres, pour mieux comprendre leurs besoins et leurs préoccupations ; exprimer mes besoins ; et voir ce que l'on peut faire ensemble pour régler ces points, dans le respect des deux.

**On appelle parfois mantra** une phrase que l'on répète chaque jour, plusieurs fois, pour intégrer cette notion.

Par exemple pour Marie:

Je développe mon attention aux besoins et aux préoccupations des autres, et j'exprime systématiquement mes besoins, pour trouver ensemble des solutions qui respectent les deux.

**Puis, Quel acte j'ai envie de poser (faire) pour intégrer ces points et grandir?** (ce point peut être traité dans la même séance que les points précédents, ou lors d'une autre séance).

Par exemple pour Marie:

- Aller demander à une personne ses besoins, ou dire à une personne ses besoins.
- Aller au zoo écouter les besoins des animaux.
- Vider son sac: Écrire une lettre « symbolique » à sa mère (par exemple si elle est décédée), expliquant la totalité de ses besoins, et tout ce qu'elle a envie de dire.

**On peut écrire , de manière condensée, les différentes étapes de la libération de ses attachements sur un document;** pour mieux en prendre « conscience », prendre du recul, les intégrer, les digérer, pour mieux s'en libérer.

Exemple de document:

Date	1-Effets du programme: sensations sentiments pensées, actions comportements...	2- Qu'est ce qui a déclenché ces effets: événement? situation? parole? personne?	3-Événement, "choc" antérieur qui a inscrit ce programme?	4-Événements "chocs" antérieurs similaires?	5-Événement, "choc" origine qui a inscrit ce programme?	6- Réécrire l'histoire ?	7- Quel comportement n'était pas Harmonieux ?	8-Actes? Mantras? Pour comportement harmonieux

Ref 47

Mais attention, ce n'est pas un travail mental, c'est un travail qui se fait en « conscience ».

Mais vous connaissiez déjà la musique... et les paroles.

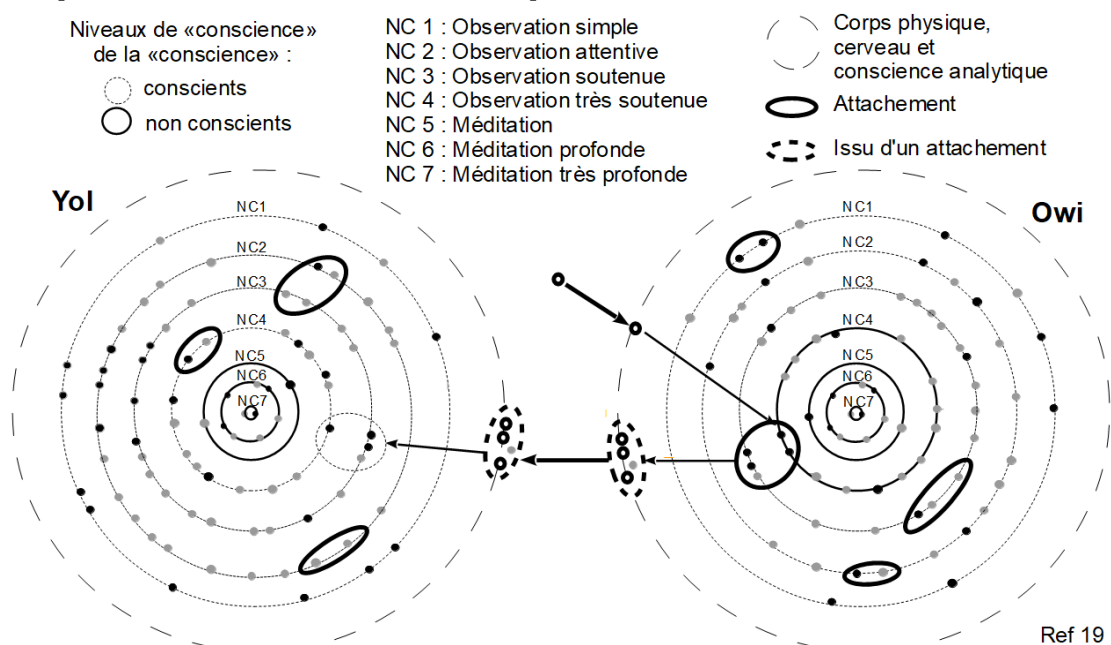


**Maintenant pour mieux vous expliquer les mécanismes d'inscription et de déconnexion des attachements, je vais vous présenter ces mécanismes sur des dessins.**

En préambule je souhaite rappeler que, sur les dessins, lorsque des points sont entourés par une **ellipse noire**, c'est un **attachement** à un raisonnement, à une croyance, à un comportement. Et si une information extérieure, qui rentre dans le champs de « conscience » de l'être, correspond à une information présente dans un attachement, la réponse est automatique (les autres informations présentes dans l'attachement se déclenchent), sans choix parmi d'autres possibilité.

Cela veut dire que **le choix des possibles a été figé dans le passé**, et qu'il n'y a plus qu'une seule option de réponse: Les informations présentes dans l'attachement (l'ellipse sur le dessin). **Enlever un attachement ; c'est rouvrir le champs des possibles qui avait été figé**: Les information restent (sur les dessins, les points restent); mais l'attachement est dissout (sur les dessins, l'ellipse noire disparaît). On a donc alors **le choix d'agir**, comme ce qui était inscrit dans l'ancien attachement dissout, **ou autrement**.

**Déclenchement d'un attachement d'Owi, et réception des informations par Yol:**



Le point noir avec un petit point blanc à l'intérieur, à l'origine de la suite de flèches, représente l'information: «Être traité d'imbécile». Cette information arrive sur un attachement d'Owi (une ellipse noire contenant 2 points noirs et 1 point gris inscrits dans le niveaux de conscience NC3, et 2 points noirs inscrits dans le niveaux de conscience NC4).

Ces 5 informations qui sont dans l'attachement d'Owi sont:

- Point noir: Action : Lever le bras (dans le 3 ième niveau).
- Point noir : Action (parole) : Crier fort (dans 3 ième niveau).
- Point gris : Sentiment : Énervement (dans le 3 ième niveau).
- Point noir: Action : Attaquer(dans le 4 ième niveau).
- Point noir: Action (parole): Être traité d'imbécile (dans le 4 ième niveau).

Owi ayant été traité d'imbécile, et cette information figurant dans un des attachement d'Owi: Cela déclenche donc automatiquement les 4 autres informations présentes dans cet attachement:

- Action de lever le bras.
- Sensation d'énervement.
- Action de crier fort.
- Action d'attaquer.

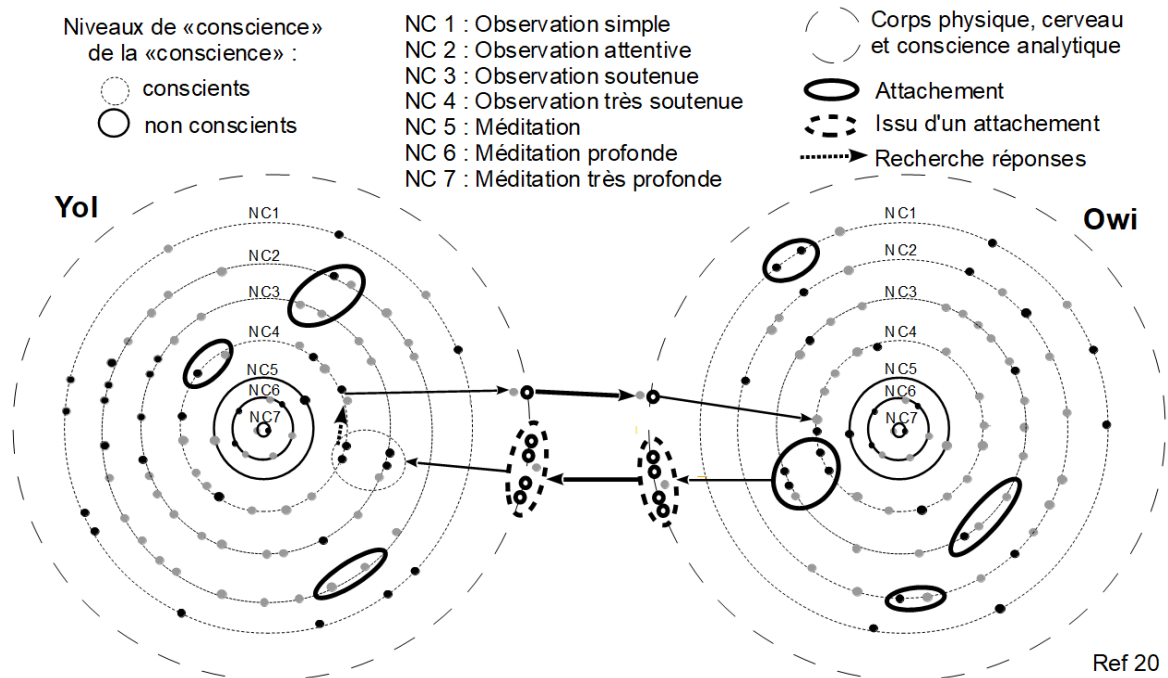
Yol reçoit l'information que ces informations proviennent d'un comportement automatique car Yol est en « conscience » profonde (les informations sont dans une ellipse en traits pointillés).

Si ces informations reçues ne stressent pas Yol (on va dire que c'est le cas). Yol ne va pas inscrire d'attachement en lui: Il n'y aura donc pas apparition d'une ellipse noire dans les niveaux de « conscience » de Yol.

Si aucune des 4 informations reçues par Yol, ne sont présentes dans un de ses attachements (ellipses), admettons que c'est le cas ; Yol va intégrer ces informations («bras levé», «énervé», «crier fort», «attaquer») dans ses niveaux de «conscience», aux même niveaux de «conscience» auxquelles elles ont été émises.

Puis Yol va choisir parmi les informations qui sont dans ses niveaux de « conscience » « conscients » les informations qui lui semble les plus appropriées pour répondre.

Ce choix est représenté par la flèche en traits pointillés (chez Yol):



Admettons que Yol sélectionne 2 informations:

Point gris : La pensée « attaquer est peut être un comportement réactif, on peut aussi regarder calmement les solutions pour régler la situation ».

Point noir: L'action de dire « attaquer est peut être un comportement réactif, on peut aussi regarder calmement les solutions pour régler la situation ».

**Comme Owi à une connexion subtile avec Yol ;**

**que Yol est au niveau de « conscience » conscient NC4 ;**

**Owi va rendre « conscient » son niveau de « conscience » NC4.**

(au début, lors du déclenchement de l'attachement d'Owi ; le niveau ce « conscience » conscient d'Owi était NC3).

Et comme Yol transmet ces 2 informations à partir de son niveau de « conscience » NC4;

Owi va donc pouvoir désormais les recevoir, et les percevoir de manière « consciente » au niveau de « conscience » NC4.

Cet approfondissement du niveau de « conscience » d'Owi va aussi lui permettre de prendre « conscience » de toutes les informations qui sont contenues dans son attachement.

Comme désormais Owi est « conscient » de son attachement: Si on me traite d'imbécile, je lève le bras, je suis énervé, je crie fort et j'attaque; Owi va pouvoir désactiver cet attachement (s'il le souhaite).

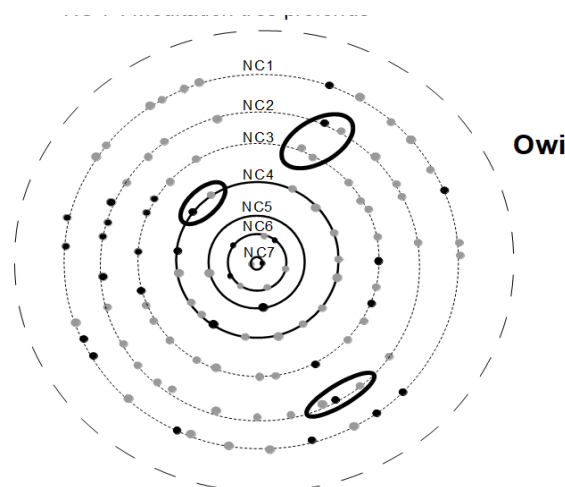
Si c'est le cas, Owi va rechercher le (les) choc qui a inscrit cet attachement.

Et en retraversant en « conscience » l'événement qui a inscrit ce choc, Owi va désactiver cet attachement (qui a été inscrit au NC3 et NC4, et qu'Owi peut désormais enlever parce qu'il est au niveau de « conscience » NC4).

Owi aura, après ce travail de déconnexion, le choix, si on le traite d'imbécile: De lever le bras, de s'énerver, de crier, d'attaquer, **ou toute autre action qui lui paraîtrait plus adaptée dans une nouvelle situation.** Cela se traduit, après la déconnexion de cette réactivité, par la disparition de l'ellipse noire entourant les 5 points (uniquement les points vont rester):

Et comme Owi peut désormais choisir le comportement le plus approprié à la situation (pas toujours le même), Owi répond mieux à la sollicitation ; ce qui génère une réponse plus adaptée à la sollicitation, donc plus de bonheur.

### **Pourquoi existe t'il des attachements, dans des niveaux de « conscience » conscients ?**



Ref 22

Des attachements peuvent exister dans des niveaux de « conscience » conscients.

Par exemple dans le dessin ci avant, l'ellipse noire du bas située au niveau de « conscience » NC2 .

Il est possible de trouver un attachement (ellipse noire) dans des niveaux de « conscience » conscients.

Car pour désactiver un attachement il y a 2 conditions:

1- Que l'attachement soit dans un niveau de « conscience » conscients.

2- **Mais aussi**, que la « conscience » ai traversé en « conscience » l'événement où s'est produit le choc origine de cet attachement, avec un niveau de « conscience » suffisant ; et qu'il n'y ai pas de chocs suivants inscrits dans des niveaux de « conscience » plus profonds que le choc origine. Sinon il faudra aussi retraverser ces chocs au niveau de « conscience » auxquels ils ont été inscrits.

Ce qui veut dire, que si un attachement X est dans un niveau de « conscience » conscient; **que la « conscience » se porte sur cet attachement X** et le désactive ;

**mais que la « conscience » ne se porte pas sur un attachement Y qui se trouve lui aussi au même niveau de « conscience » conscient** : l'attachement Y ne sera pas désactivé.

Cet attachement Y sera désactivé quand la « conscience » se portera dessus (et traversera en « conscience » l'événement origine).

### **Continuons avec, les cas B, où nous nous sommes attachés à des raisonnements mentaux (dont l'attachement à nos croyances et valeurs)**

Parfois nous faisons un raisonnement.

Nous le ressentons profondément juste, il nous plaît; et nous le gardons, nous nous l'approprions, et nous intégrons cette notion dans notre mental.

Parfois l'attachement à une croyance est devenu une certitude (comme par exemple au moyen age: la terre est plate); et nous sommes sincères dans ces cas.

Mais parfois les informations que nous avons pour élaborer nos raisonnements mentaux étaient partielles, incomplètes, erronés,

voire trompeuses ; mais nous étions si sûrs; que nous avons inscrit un attachement à ce raisonnement récurrent, à cette croyance, à cette valeur.

Parfois notre mère, notre père, une personne que l'on aime ou respecte, une figure qui fait autorité et qui est reconnue comme « juste » nous dit quelque chose:

Par amour, respect... on prend cette information comme « juste », on l'intègre en nous, et nous nous attachons à ce raisonnement, à cette croyance, à cette valeur (Par exemple : Si on est gentil avec les autres, c'est bien).

Que ce raisonnement, cette croyance, cette valeur, soit juste (pour le bonheur de tous les êtres) dans beaucoup de cas, c'est vraisemblable;

Mais si ces préceptes pré écrits sont respectables; comme ils sont toujours les mêmes, sont ils adaptés à toutes les situations nouvelles, inédites, imprévisibles ?

Si on souhaite s'en libérer, et faire confiance à notre « conscience » qui est amour et qui tient compte de tous les êtres;

Le mécanisme est le même que précédemment:

Revivre en « conscience » le moment, l'événement où nous nous sommes attaché à ce raisonnement, à cette croyance, à cette valeur.

Mais attention de ne pas accuser notre mental de tous les maux: Le mental est utile, avec ses capacités de tri mécanique, de calcul, et pour échanger physiquement (via notre conscience analytique et notre cerveau) avec les autres.

Le problème se ne sont pas les informations qui sont stockées dans notre mental,

**Mais l'attachement à ces informations stockées, ce n'est pas pareil.**

**Et on peut avoir intégré des informations: Un raisonnement donné, une croyance, une valeur, mais sans y être attaché (ce qui est plus favorable au bonheur de tous les êtres).**

Pour illustrer mes propos,  
**exemples de raisonnements, croyances, valeurs, qui, si j'y suis suis attaché, peuvent me faire souffrir ou faire souffrir les autres:**

- Si j'agis pour le bien des autres j'ai forcément raison?
- La terre est plate, ceux qui pensent différemment doivent être enfermés dans un asile psychiatrique?
- Je dois penser à moi, les autres penseront à eux ?
- C'est injuste si les autres souffrent ?
- Si on m'agresse, je dois agresser pour me protéger?

Et si je travaille sur mes attachements à mes raisonnements, croyances et valeurs ; en les déconnectant, cela va peut être me permettre de développer:

- Mon acceptation des autres tel qu'ils sont ?
- Mon respect des autres, de ce qu'il disent, pensent ?
- Mon écoute aux autres ?
- Ma compréhension du sens de la souffrance ?

**Continuons avec,**  
**les cas C, d'attachements à des plaisirs, des personnes.**

Lorsque l'on ressent un grand plaisir, on a envie de le reproduire (le début d'un attachement ?).

Imaginons que nous soyons sûr que ce plaisir n'arrivera plus, quelle va être notre attitude ?

De la tristesse? Du regret? La dépression?

Mais à quoi sert cette tristesse ? Ce regret? cette dépression?

A rien ? Cela ne nous apporte rien ?

Que de nous épuiser et nous détruire ?

Alors pourquoi le faisons nous ?

Par ce que l'être humain fonctionne comme cela, et lorsqu'il perd une personne, quelque chose à laquelle il est attaché, il passe par les 8 étapes du deuil (de la perte).

Etapas du deuil:

- 1 - Le Choc** : Juste après l'annonce de la perte, cela nous laisse sans émotion apparente, comme sidéré.
- 2 - Le Dén**i : On n'y crois pas, ce n'est pas possible, pas vrai.
- 3 - La Colère** : Révolte tournée vers soi ou vers les autres.
- 4 - Le Marchandage** : On pense qu'en faisant telle ou telle chose, la situation originelle pourrait revenir.
- 5 - La Dépression** : Un état de désespérance, de tristesse, d'effondrement.
- 6 - La Résignation** : L'abandon de la lutte, plus trop de visibilité sur quoi faire, agissement au gré des circonstances.
- 7 - L'Acceptation** : L'acceptation de la perte (on est capable de garder les bons moments comme les moins bons), on se sent un peu mieux, et l'avenir nous semble moins noir qu'avant.
- 8 - La Reconstruction** : Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles, à développer de nouvelles attitudes et comportements, et à développer sa confiance en soi.

Et nous traversons en « conscience » ces phases pour nous libérer par exemple de l'attachement à une personne décédée.

Nous revivons en « conscience » les événements de cette perte.

Pour nous libérer de cet attachement, et pouvoir apprécier ensuite ce qui est, les personnes, les situations, que l'on aime, mais sans les attachements associés.

Sachant (ou pas) que tout est impermanent.

Et c'est peut être parce que nous n'avons pas intégré

l'impermanence des « choses » matérielles et des êtres matériels que nous souffrons.

Mais quel est le sens de l'impermanence et de la souffrance?

Imaginons: Si nous étions attaché à quelque chose, qu'il n'y ai pas d'alerte, et que nous soyons éternel.

Alors nous pourrions nous enfermer pour l'éternité dans des cycles d'attachements à ces plaisirs, sans jamais en sortir ?

Mais serais ce encore du plaisir ?

Serions nous devenus des robots qui tournent toujours dans leurs attachements ?



Alors il y a des « alertes » pour nous faire prendre « conscience » de cela: Que cette souffrance viens peut être parce que nous nous sommes attaché à un comportement, à une personne, à un plaisir...

**Aussi, un réflexe que l'on peut avoir lorsqu'il y a de la souffrance, est de se poser la question:**

- **Quel attachement chez moi peut en être la cause?**
- **Quel attachement chez l'autre peut en être la cause?**

Mais le plaisir c'est OK, cela fait parti de la vie;  
c'est l'attachement au plaisir le problème, pas le plaisir.

Et si, par exemple, nous souffrons de la séparation d'avec notre ancien(ne) compagnon (compagne).

Préférerions nous ne l'avoir jamais connu; pas connu nos plaisirs ensembles ?

Ou accepter ces plaisirs que la vie nous a donné, et accepter que maintenant c'est fini?

Mais il me reste dans mes souvenirs ces plaisirs inoubliables, que je n'oublierai peut être jamais.

Aussi on peut « méditer » sur:

- Le plaisir que l'on a eu, et que l'on est heureux d'avoir eu, plutôt que rien.
- L'amour que l'on porte peut être encore à son ex conjoint, que l'on respecte son libre arbitre, et l'arrêt de la relation.
- Que l'on peut apporter de l'aide à quelqu'un que s'il le demande. Sinon notre action ne sera peut être que de la dictature de notre part. Et ne servira a rien, si ce n'est pas en relais de la décision de l'autre. Et qu'au contraire, si on intervient sans la décision de l'autre, cela ne fera qu'empirer les choses.
- L'impermanence des « choses » matérielles: les objets, les relations matérielles, les personnes physiques, la forme physique.

**Si le coaché trouve l'inscription origine d'un comportement automatique, d'une certitude mentale, d'un raisonnement mental récurrent, dans une vie antérieure ?**

(Pour faciliter les explications qui vont suivre ; le terme comportement regroupera les termes comportement et raisonnement).

Pour désactiver un comportement automatique lié à un choc (un événement) qui s'est produit dans une vie antérieure ; **c'est comme pour un choc de cette vie: Retraversez en « conscience » l'événement où ce choc s'est produit (comme si vous le viviez et l'observiez aujourd'hui).**

Comme par exemple: Si dans une vie antérieure humaine vous avez été poussé dans le vide; et que vous avez le vertige dans cette vie ? Retraversez en « conscience » l'événement où on vous a poussé dans le vide.

Si dans une vie antérieure humaine vous avez été enterré vivant, (ou êtes mort enfermé avec privation d'air), vous pouvez être claustrophobe dans cette vie ? Retraversez en « conscience » l'événement où vous êtes mort enterré.

Si dans une vie antérieure humaine vous êtes mort noyé, vous pouvez avoir la phobie de l'eau ? Retraversez en « conscience » l'événement où vous vous êtes noyé.

Si dans une vie antérieure animale vous étiez un petit rongeur et que vous avez été mangé par un chat, vous pouvez avoir la phobie des chats ? Retraversez en « conscience » l'événement où vous avez été mangé par un chat.

Pour désactiver un tel comportement; retracez en « conscience » la situation, en vous assurant que vous traversez aujourd'hui cet événement avec un niveau de « conscience » au moins aussi profond que le niveau de « conscience » auquel il a été inscrit.

Un moyen simple de savoir, si on a traversé l'événement avec un niveau de « conscience » suffisant ; c'est d'observer si le comportement automatique est toujours présent dans les semaines qui suivent.

Si le comportement automatique est toujours présent, cela peut vouloir dire que vous ne l'avez pas traversé avec un niveau de « conscience » suffisamment profond (vous étiez peut être dans vos sentiments, au lieu de les observer ?).

Mais cela peut aussi vouloir dire qu'il y a un choc antérieur et similaire non localisé (dans cette vie antérieure, ou dans une autre vie antérieure plus ancienne).

Aussi, après chaque déconnexion d'un choc, posez vous systématiquement la question :

Y a t'il une situation antérieure et similaire ?

Et voyez ce qui émerge.

Et même s'il s'agit d'une vie antérieure, réécrivez le scénario.

Rappelez vous aussi que si on a reçu une « agression » c'est peut être (la loi du Karma) parce que l'on a fait subir la même chose à un quelqu'un d'autre auparavant ?

Alors, regardez si cela fait apparaître un attachement que vous avez.

Voyez le comportement inapproprié.

Voyez le nouveau comportement qui est en harmonie avec le bonheur de tous les êtres.

Écrivez un mantra.

Posez un acte.

Je n'oblige bien sûr personne à me croire. Mais si vous arrivez à débloquent un de vos comportements automatiques inscrits dans une vie antérieure, et que vous allez mieux après ; votre avis sur les vies antérieures va peut être évoluer ?

**Si une personne perçoit un choc dans une vie antérieure, et qu'elle est hésitante sur les vies antérieures ?**

**Il est possible de revivre ce choc «comme au cinéma»:**

Comme si la personne regardait un film de fiction.

Et la personne va traverser en « conscience » ce qui remonte: la situation, ses sensations, ses sentiments, ses idées...

pour déconnecter le comportement répétitif.

On voit donc qu'il est possible de déconnecter le déclenchement d'un comportement répétitif, suite à choc inscrit dans une vie

antérieure (si les vies antérieures existent bien sûr), sans forcément croire aux vies antérieures.

Il suffit de traverser en « conscience » ce que l'on perçoit: Vrai, imaginaire, symbolique ?

**Aussi, même si une situation vous paraît comme dans un rêve, comme une histoire imaginaire ; que cela ne vous paraît pas être une histoire réelle que vous avez vécu;**

**vous pouvez la traverser en « conscience », telle qu'elle vous apparaît, avec ce que vous percevez.**

Vous pouvez aussi ensuite réécrire le scénario (imaginaire, rêvé...) comme vous souhaiteriez maintenant que cela se passe.

Vous pouvez aussi voir: Quel attachement en est la cause, les nouveaux comportements que cela vous inspire, les actions que vous souhaitez entreprendre.

**Et regardez ensuite les effets que cela a sur vous, sur votre entourage, et sur votre vie.**

Je constate que la perception d'attachements anciens (dans des vies antérieures) sont en général inscrits dans des niveaux de « conscience » profonds. Car juste avant une nouvelle réincarnation, les informations sur nos vies antérieures ont été mises dans des niveaux de « conscience » profonds.

C'est pour cela qu'il est difficile de les atteindre, et donc de pouvoir les désactiver. Mais c'est possible.

Je constate parfois, que pour un attachement donnée, que l'on a désactivé en traversant un choc dans notre vie actuelle ; que si une part de l'attachement est dissous par la traversée en « conscience » de ce choc dans cette vie (ce qui a en général fait diminuer l'intensité de nos réactions, et parfois supprime certains boutons déclencheurs de la réactivité), la réactivité n'est pas encore complètement désactivée. Souvent parce que l'on n'a pas retrouvé le choc origine ; et que l'on ne pense pas à le chercher dans une de nos vies antérieures.

D'autre part, après avoir désactivé un attachement, le bien être peut être immédiat. Mais cela peut parfois prendre parfois quelques jours à se mettre en place.

C'est comme après une opération réussie, on a encore un peu mal, on est un peu déstabilisé; et il nous faut du temps pour stabiliser notre état, et en ressentir tous les bienfaits.

**En restant dans les attachements;**

**il peut y avoir des liens avec notre lignée familiale**

**(ou d'autres êtres avec lesquels nous sommes en lien dans cette vie ou dans des vies antérieures).**

Les points que je viens d'évoquer précédemment concernent les attachement de la personne à ses comportements automatiques, à ses croyances/certitudes, à ses raisonnements récurrents.

Mais des attachements sont parfois en lien avec d'autres personnes (ou êtres). Aussi, lorsque l'on élimine un attachement, il est utile de se poser la question:

Est ce que mes grands parents, parents, enfants, personnes avec lesquelles je suis en lien, ou ai été en lien, ont le même attachement?

Par exemple, votre mère (ou un être avec lequel vous étiez en lien subtil) vous a peut être transmis cet attachement?

Ou vous avez peut être transmis cet attachement à vos enfants ?

Dans ce cas, **si vous êtes en lien subtil avec cet être;**

en déconnectant chez vous cet attachement, vous lui permettez de déconnecter plus facilement ce même attachement en lui. Mais c'est son choix, son libre arbitre.

Compte tenu de cela, si vous constatez un attachement (un comportement automatique par exemple) qui perturbe une personne avec laquelle vous êtes en lien subtil, et que vous souhaitez qu'elle aille mieux; vous pouvez regarder si vous n'avez pas ce même attachement (ce même comportement automatique) en vous même (même s'il est faible).

Si tel est le cas, trouver le ou les événements qui ont inscrit cet attachement en vous.

Et le/les traverser en « conscience » pour s'en libérer.

Puis, en ayant « conscience » de cette libération, ressentez votre connexion avec cette personne, et envoyer lui votre « amour ».

De même, s'il vous viens spontanément à la « conscience » un événement traumatisant concernant une personne avec laquelle vous êtes en lien subtil.

Par exemple si vous percevez de l'agression en voyant ou en pensant à une personne.

Alors, recherchez en « conscience » si vous avez agressé, ou si vous avez été agressé.

Et si vous trouvez un événement (même s'il est de plus faible importance), traversez cet événement en « conscience » pour vous en libérer, réécrivez le scénario, voyez quels comportements vous avez envie de développer, posez un acte en lien avec cet événement.

Et en ressentant cette libération en vous, en ressentant votre lien subtil avec cette personne, envoyez lui de « l'amour ».

### **Motivation et déconnexion des attachements.**

Il est motivant de déconnecter ses attachements (comportements automatiques, raisonnements mentaux récurrents).

Par exemple, si on déconnecte un comportement qui générerait en nous de la peur, de l'angoisse, de la souffrance; on se sent mieux après l'avoir déconnecté.

Cela amène aussi plus de bonheur pour notre entourage; car on ne réagit pas automatiquement, mais de manière plus libre et plus en harmonie avec la situation du moment.

De plus, nous devenons plus attentifs aux autres, source de plus de bonheur pour les autres et nous même.

Certes il faut parfois revenir en « conscience » plusieurs fois pour déconnecter un attachement; et cela est parfois une source de découragement, lorsque l'on voit revenir un comportement que l'on pensait avoir déconnecté.

Mais nous avons les outils pour les déconnecter.

Mais nous vivons parfois depuis des centaines de vies antérieures avec nos comportements répétitifs; et ces comportements nous sont tellement familiers qu'ils ont tendance à revenir.

C'est pour cela, lorsqu'un comportement a été enlevé; pour combler ce vide momentané, que l'on récite parfois un mantra.

Que l'on pose un acte pour bien ancrer notre nouvelle manière d'être, et éviter que notre ancien comportement ne revienne.

**Je rappelle aussi, que l'Ego est fait d'attachements** (nos attachements) **et que l'Ego s'identifie à eux. Aussi, l'Ego ne veut pas mourir; et il prend toute déconnexion d'attachement comme une attaque contre lui. Aussi l'Ego défend ses attachements** (ses raisonnements récurrents, ses croyances, ses comportements répétitifs). Par exemple en envoyant des pensées pour arrêter un processus de déconnexion; ou des douleurs pour nous empêcher de nous mettre en « conscience », des découragements etc...

Et lorsque nous sommes tout prêt de déconnecter un programme important (que nous avons trouvé l'événement origine, par exemple), l'Ego envoie parfois un « mur », c'est à dire une très forte vague de découragement disant d'arrêter, ou des souffrances pour nous faire renoncer. Il est important de reconnaître un « mur » . Pour cela posez vous la question en « conscience », et observez ce qui vient de suite. Vous pouvez aussi évoquer ce point avec un accompagnant. Car si c'est un « mur », cela veut dire que vous êtes sur la bonne voie, près du but, et qu'il faut maintenir votre «conscience» sur le sujet.

Le découragement est donc une arme fréquemment utilisée par notre Ego pour nous faire arrêter notre travail de déconnexion de nos attachements.

**Et un mécanisme qu'il est souhaitable de connaître, pour s'en protéger, c'est la manière la plus efficace pour décourager (et démotiver) quelqu'un, et que notre Ego utilise souvent:**

On peut penser que la manière la plus efficace pour démotiver et décourager une personne c'est de lui mettre une pression constante.

Pas du tout, même si c'est démotivant, décourageant ce n'est pas le moyen le plus efficace; car la personne qui reçoit des agressions régulières va se protéger, se construire une carapace, peut apprendre à résister en milieu hostile et donc apprendre à tenir dans un tel environnement.

Le plus efficace est certes de l'agresser, de la faire souffrir; mais à un moment donné d'arrêter l'agression, de lui faire croire que cela est fini, d'être gentil et ouvert avec elle, afin que la

personne se détende, s'ouvre, abandonne sa carapace ou ses protections, se sente en confiance ; et lorsque la personne croit que c'est fini, qu'elle se croit en sécurité, qu'elle est ouverte, alors asséner une agression soudaine, violente et maintenez cette agression un certain temps.

Après que la personne ai été très affectée par cette autre agression; revenez à une période calme, sereine, agréable, détendue, redonnez lui à nouveau l'espoir que maintenant c'est fini, qu'elle est sortie de cette situation horrible; et lorsque elle le croit à nouveau, lui asséner à nouveau une agression soudaine, violente, et maintenez cette agression un certain temps.

Les cycles sont plus destructeurs, car à un moment donné on ne croit plus que l'on va s'en sortir ; **et les chocs si on est ouvert sont bien plus destructeurs** que si on sait que l'on va recevoir des coups et que l'on s'en protège.

**Je communique donc cette information pour que vous puissiez vous protéger de ce processus d'agression que votre Ego utilise** pour vous démotiver, vous décourager, vous affaiblir, vous amener de la désespérance, et vous faire renoncer à votre fonctionnement en « conscience », et à votre travail de déconnexion de vos attachements.

Une autre source de découragement;

**c'est parfois la difficulté que nous avons à être à un niveau de « conscience » suffisamment profond .**

Certes si nous ressentons « intuitivement » que nous ne sommes pas à un niveau de « conscience » suffisamment profond pour déconnecter un attachement; **nous savons comment développer nos niveaux de « conscience »** (voir le chapitre développer l'expression de sa « conscience »).

Je comprend que l'on souhaite être capable d'atteindre rapidement un niveau de « conscience » profond. Mais pour une intégration profonde et durable, le processus prend en général du temps (même si parfois, les prises de « consciences » sont soudaines).

De même que l'on n'a pas appris à marcher en 1 jour,

Il faut commencer pas à pas ; et **centrer sa motivation sur le fait que l'on a les outils, que l'on pratique et que l'on progresse.**



Et savoir que si on est en « conscience », au niveau de « conscience » le plus profond que l'on peut, on est au mieux que l'on puisse faire aujourd'hui (ne nous demandons pas plus que ce que nous savons faire) ; on acceptera plus facilement les difficultés rencontrées.

Et même, si on n'a pas totalement éliminé une réaction automatique, parce que nous n'avons pas atteint le niveau de « conscience » nécessaire ; nous avons peut être déjà éliminé une partie de ce comportement automatique, en déconnectant ce qui était possible avec notre niveau de « conscience » actuel.

Et l'importance de la réaction est peut être plus faible.

Et connaissant l'événement à traverser (avec un niveau de « conscience » plus profond), cela nous aidera à approfondir nos niveaux de « conscience ».

### **Une autre difficulté, se sont les attachements inscrits dans nos vies antérieures.**

Et on peut être découragé en constatant, que pour certaines familles de chocs comme par exemple :

- Les manques de nourriture.
- Les frustrations sexuelles.
- Les sevrages précoces, les abandons, les séparations violentes.
- Les agressions mettant en cause notre sécurité.
- Etc...

Il y a parfois des centaines de chocs successifs (ou plus), concernant un même type de comportement automatique, dans cette vie et dans nos différentes vies antérieures.

Et on peut se dire, après avoir traversé un événement dans une de nos vies antérieures (pour déconnecter l'attachement correspondant) ; si le comportement resurgit à nouveau (mais l'intensité est peut être plus faible), que l'on n'y arrivera jamais. Mais rappelez vous que l'on n'est pas obligé de retraverser en « conscience » les cent chocs (par exemple) qui ont inscrits ou renforcés un comportement automatique: Il suffit de retraverser en conscience le choc origine (et parfois en plus, le choc qui a été inscrit au niveau de « conscience » le plus profond).

Alors restons calme, ces événements remonteront le moment venu ; et **je vous conseille, dans ce cas de vous concentrer sur le plus important pour progresser: La manière.**

- En vous concentrant sur votre pratique de mise en « conscience ».
- En développant votre niveau de « conscience » (les points décrits au chapitre: Développer l'expression de sa « conscience »).
- En observant régulièrement, dans votre vie, si vous êtes en « conscience », et de revenir en « conscience » (respiration, points de contact, observation...) si vous constatez que vous êtes passé en mode mental ou régis par un comportement répétitif.
- En balayant toutes les étapes de la déconnexion d'un attachement.

Je rappelle aussi que l'on n'est pas obligé de croire aux vies antérieures pour déconnecter un attachement qui aurait été inscrit dans une vie antérieure.

### **Croyez en vous, et persévérez:**

Lorsque je remonte en « conscience » dans mes vies antérieures; je perçois ma « conscience » associée à des êtres humains, à des animaux, à des végétaux...

Et si je perçois, par exemple, que ma réactivité à la rétention d'eau me vient d'une vie antérieure végétale avec sécheresse suivie d'une période avec abondance d'eau;

**je préfère dire objectivement que c'est ce qui remonte à ma « conscience », et c'est tout.**

Et au moyen âge (ou peut être aujourd'hui), on en a enfermé dans un asile (ou pire) pour moins que cela.

Car même si une perception est un constat, une réalité de perception, sa cause est parfois incertaine.

Donc prenons nos émergences d'information en « conscience » avec humour et tolérance.

**Mais on a le droit d'exprimer ses sentiments, ses perceptions,** même si ces émergences nous surprennent, même si les autres sont septiques.

Mais faut il renoncer à ce que je suis, à ce qui émerge de moi, sous prétexte que je dis des choses différentes des autres ?

Dois je bêler de la même manière que le troupeau pour me faire accepter, intégrer, plaire, me faire aimer des autres ?  
Et je constate que les avis des autres sur ce que je suis et exprime, ont significativement participé à développer en moi la tolérance, l'écoute, l'ouverture à ce que les autres expriment, et au respect des autres.

Car si quelqu'un exprime ce qu'il ressent, perçoit: c'est un fait, et c'est respectable.

Et ce n'est pas parce que l'on ne perçoit pas quelque chose (comme électromagnétisme au moyen age) que cela n'existe pas. Même si parfois la perception peut être un peu brouillée.

### **Une autre cause de découragement est lié à la perte.**

**Je rappelle** qu'en cas de perte (de deuil), l'être humain passe par les étapes:

- 1- Le Choc
- 2- Le Dénî
- 3- La Colère
- 4- Le Marchandage
- 5- La Dépression**
- 6- La Résignation
- 7- L'Acceptation
- 8- La Reconstruction

**Et que déconnecter (perdre) un attachement, cela peut être vécu comme une perte.** Si tel est le cas, l'être va passer par les étapes du deuil, dont l'étape de la dépression (certes parfois rapidement, ou pas).

**Ce qui peut expliquer que les personnes qui font un important travail personnel de déconnexion de leurs attachements (perte d'un attachement auquel ils s'étaient habitué, voire identifié) peuvent passer par des étapes de dépression.**

Et il est utile de méditer sur ses perceptions de dépression, d'énervements, d'impatiences ou de découragements.

Car les pistes de départ pour progresser, sont souvent les sensations, les sentiments ou les pensées qui nous gênent ou nous font souffrir, pour débusquer l'attachement qui en est la cause.

### **Compte tenu des éléments présentés:**

- Envoie par l'Ego de découragements.
- Réactivités qui reviennent et que l'on a parfois du mal à éliminer.
- Dépression éventuelle lié à la perte d'attachements.

Le chemin d'un fonctionnement en «conscience» de plus en plus profond, pour plus de bonheur ; est aussi pavé de difficultés, de doutes, de découragements et de souffrances ; **même s'il y en a moins que si on ne faisait pas de travail personnel .**

Mais c'est vrai qu'en développement personnel, on doit faire face à ses souffrances passées pour s'en libérer ; et que cela peut paraître parfois plus douloureux que si on ne faisait rien:

**Mais ce n'est qu'une perception de court terme.**

**Car sur le moyen terme si on ne fait rien, les difficultés et les souffrances vont revenir encore et encore, et souvent de plus en plus fortes, et le cumul de toutes ces souffrances sera beaucoup plus important que nos difficultés à traverser et à dissoudre maintenant nos attachements.**

Je décris donc un chemin où toutes vos difficultés, découragements et doutes ne vont pas s'évaporer dans le mois qui vient (mais pas de programmation; car les prises de «conscience» et les avancées se font parfois par bonds).

C'est un chemin fait d'attentions régulières, de mises en «conscience» régulières, d'éliminations régulières, de progressions, de stagnations, de régressions parfois, d'évolutions de sa maîtrise, de petites (ou grandes) victoires, qui dureront souvent toute notre vie.

Mais, même s'il y a tout au long de notre vie, des difficultés, des doutes, des découragements;

ce qui est important, c'est d'avoir un regard « conscient » sur l'évolution de notre bien être et celui des autres:

- Est ce que j'arrive à éliminer progressivement mes difficultés ?
- Est ce que j'ai confiance dans ma pratique pour aller vers plus de bonheur ?
- Est ce que je suis régulièrement en « conscience » ?
- Est ce que je regarde régulièrement si je suis en « conscience », et reviens en « conscience » si j'ai déconnecté ?

Est ce que je sens ma vie plus cohérente ?

Est ce que je me sens plus en cohérence avec moi même et avec les autre ?

Est ce que j'agis, et constate mes petites (ou grandes) victoires ?

Est ce que je connais bien toutes les étapes de déconnexion d'un attachement ?

Est ce que j'applique les étapes que je perçois en « conscience » nécessaire, pour désactiver mon attachement ?

Mais attention, car si vous n'êtes pas en « conscience », et que vous (votre Ego?) ressentez que vous n'avez pas envie de traverser un étape, que vous gêne ou que vous vous dites que ce n'est pas nécessaire, que vous n'avez pas le temps..., parce que cela vous conduirait peut être à faire face à la réalité, à votre comportement que vous ne voulez pas voir ; et qui vous empêcherai donc de déconnecter cet attachement.

### **Pour résumer ce chapitre,**

Les 12 étapes de la déconnexion d'un attachement sont, en étant à un **niveau de « conscience » au moins aussi profond que le niveau de « conscience » auxquelles ces informations ont été inscrites:**

1- Localiser et décrire les déclencheurs et les effets de mon attachement.

2- Traverser en « conscience » un choc de notre passé, ou le choc le plus ancien que je perçois.

3- Y a t'il un choc inscrit avec un niveau de «conscience» plus profond ?

4- Y a t'il un événement/choc antérieur similaire ?  
Jusqu'à trouver le choc origine.

5- Ai je fait subir dans le passé le même type de choc à quelqu'un d'autre ?

6- Traverser cet événement (dans votre peau, puis dans la peau de la personne qui a reçu ce choc).

7- A quoi suis je attaché ? Quel(s) attachement(s) en moi ?

8- Réécrire le scénario.

9- Nouveau comportement.

10- Mantra.

11- Poser un acte.

12- Écrire le résumé des étapes de la dissolution de mes attachements.

**Faites comme vous le ressentez en « conscience »,** mais n'en faites pas trop en appliquant systématiquement toutes les étapes.

Faites les étapes que vous ressentez, ou d'autres choses suivant vos connaissances, votre ressenti,

**mais faites les en « conscience ».**

Et si vous ressentez en « conscience » qu'en traversant, par exemple, les étapes 1,2,3,4 et 9 que c'est libéré, c'est OK

Dans tous les cas, vous aller ensuite resté vigilant;  
et si un comportement automatique apparaissait à nouveau;  
observez le de suite en « conscience », retravaillez dessus si nécessaire avec un niveau de « conscience » le plus profond possible; et retraverser en « conscience » les étapes que vous ressentez de refaire ou une/des étapes que vous n'aviez pas traversé auparavant.

Et profitez du bonheur d'être là avec les autres.

## Chapitre 7

### Le coaching par la « conscience ».

Aussi appelé coaching de « l'intuition ».

#### Mais d'abord, c'est quoi le coaching ?

Car avant de parler du coaching par la « conscience », certains d'entre vous ont peut être une idée floue de ce qu'est le coaching, et de sa spécificité par rapport au conseil, à la thérapie. Aussi, je vais rappeler ce qui en fait sa spécificité:

- **Un conseiller** donne des conseils.
- **Un psychologue/psychothérapeute** traite les troubles ou difficultés psychologiques/psychiques d'une personne.
- **Un coach** accompagne une personne à utiliser au mieux ses capacités, afin qu'elle résolve le sujet pour lequel elle est venue.

Plus précisément, le coaché (le client) vient avec sa demande (ce qu'il souhaite) et l'exprime au coach.

Le rôle du coach, ce n'est pas de donner son analyse, de faire des synthèses, d'expliquer ce que le coaché doit faire, ou de prendre des décisions.

Le rôle du coach est d'accompagner le coaché, afin qu'il se mette au mieux de ses capacités, pour qu'il résolve lui même son problème: Ce n'est pas pareil.

Vous allez peut être penser: Mais c'est de l'arnaque ce truc: Non seulement il y a une contrepartie (argent, service...), et en plus c'est nous qui faisons le boulot et trouvons la solution !

Et oui c'est comme ça.

Et vous allez alors peut être vous dire: Ça c'est un métier qui m'intéresse, mais attendez la suite...

Car accompagner quelqu'un pour qu'il se mette au mieux de ses capacités: C'est un métier, et ça ne s'apprend pas après un stage d'un week end.

Car le coaché, tout seul, peut avoir de grandes difficultés pour résoudre son projet.

Le coaché peut s'enfermer dans ses schémas et bloquer; ou, sur des sujets sensibles pour lui, être ralenti par ses propres difficultés ou comportements automatiques, et être (s'il travaillait seul) à une faible partie de ses capacités; alors que la difficulté du sujet nécessiterai une plus grande mobilisation de son potentiel. Le coach est donc là pour l'aider à utiliser/révéler le meilleur de lui même.

On peut dire que le coaching, c'est une assistance, un accompagnement.

Le cheminement, les actions, les décisions ne sont pas prises par le coach, mais par le coaché.

Le coach c'est, entre autre, comme la direction assistée d'une voiture: C'est le coaché qui tourne le volant dans la direction qu'il veut. La direction assistée (le coach) ne fait qu'accompagner le coaché à révéler ses capacités.

Dans le cas du coaching, en plus de la meilleur utilisation possible des capacités du coaché, il y a un rôle de révélateur des capacités d'alerte (comme les indicateurs de risque de verglas, de passage de la ligne continue, de distances trop proches, dans certaines voitures...) qui permettent de ressentir les risques; ce qui aide le coaché à prendre ses décisions.

En séances de coaching, c'est donc le coaché qui traite son sujet, avec ses perceptions, son cheminement et ses décisions.

Et en séances, c'est une suite d'échanges entre le coaché et le coach. Le coach peut proposer des « intuitions », s'il a « conscience » que ces éléments peuvent faciliter l'émergence d'informations utiles au cheminement du coaché.



La spécificité du coaching par la « conscience »  
est de favoriser en séances des échanges en « conscience ». C'est à dire très majoritairement en pleine « conscience » ou en méditation (Pour moi se sont des états similaires, ce n'est qu'une question de profondeur le l'état de « conscience »).  
Et de limiter le plus possible le fonctionnement mental et les comportements automatiques du coaché.

Et les avantages d'un coaching par la « conscience » sont de :

- Permettre à une personne de se mettre au mieux de ses capacités (avec toutes ses capacités, dont celles de sa « conscience »), pour résoudre une situation difficile pour elle/lui.
- Converger au mieux qu'elle peut (la juste énergie nécessaire, le juste temps nécessaire).
- Développer son autonomie.

**Le coach est là pour que le coaché soit au mieux de ses capacités. En accompagnant le coaché à:**

- Écouter ses perceptions, besoins, propositions.
  - Établir une connexion (être sur la même « longueur d'onde ») entre le coaché et le coach.
  - Développer un état de «conscience» (de ses sensations, sentiments, pensées...) le plus profond possible.
  - Laisser émerger les informations qui vont lui permettre de faire son cheminement et de trouver ses solutions.
  - Développer ses «intuitions».
  - Savoir reconnaître lorsqu'une perception remonte, si elle provient d'un raisonnement mental, d'un comportement automatique ou de sa «conscience».
- Savoir, par exemple, qu'une «intuition» émerge instantanément après l'expression d'une demande (certes une remontée du mental peut aussi être instantanée) mais si une pensée s'exprime plus d'une seconde après une demande, c'est en général le mental qui à pris le contrôle.
- Revenir en « conscience » s'il a déconnecté de son état de « conscience » et qu'il est passé en mode mental.

- Se situer dans sa pratique, en ayant un retour, par le coach, de ses raisonnements mentaux et de ses comportements automatiques.
- Développer un fonctionnement en « conscience », afin qu'il développe son autonomie; et pratique seul s'il le souhaite.

Il est important de savoir reconnaître si on fonctionne avec sa « conscience », son mental, ou ses attachements.

Et si vous deviez évaluer, sur votre journée d'hier, les proportions de votre temps de fonctionnement:

- En « **conscience** »,
- Avec votre **mental**,
- Avec vos **comportements automatiques et raisonnements récurrents** (vos attachements).

Que diriez vous ?

- 60% temps: Comportements automatiques et raisonnements récurrents ?
- 30% temps: Mental ?
- 10% temps: En « conscience » ?

autre exemple:

- 20% temps: Comportements automatiques et raisonnements récurrents ?
- 30% temps: Mental ?
- 50% temps: En « conscience » ?

**Votre avis sur vous même ?**

- % temps: .....Comportements automatiques et raisonnements récurrents.
- % temps: .....Mental.
- % temps: .....En « conscience ».

## Capacités du coach par la « conscience ».

Comme le coach n'est pas là pour vous communiquer sa vérité sur ce que vous devez penser ou faire; mais de vous accompagner, avec votre manière de faire, avec vos choix ;

**une capacité principale d'un coach est d'être en état d'ouverture et de vous laisser cheminer, agir.**

Et que, si quelque chose émerge du coach, c'est uniquement pour faciliter vos émergences, vous interpeller, pour que vous puissiez vous mettre au mieux de vous même, et prendre les décisions qui vous permettront de résoudre au mieux ce pourquoi vous êtes venu.

Et pour cela, **la principale capacité du coach par la « conscience » est d'être relié à sa « conscience » ; et de pouvoir atteindre des niveaux de « conscience » profonds ; pour aider le coaché à se mettre à un niveau de « conscience » suffisamment profond, pour pouvoir atteindre les informations qui sont inscrites à ce niveau de « conscience ».**

Le coach peut vous proposer des manières possible pour fonctionner en séance; mais c'est à vous, à votre « conscience » et celle du coach, de définir ensemble les manières de fonctionner que vous avez envie de mettre en place.

Exemples de manières de fonctionner:

- Priorité à ce qui émerge de la « conscience » du coaché et du coach.
- Si le coach a la perception que c'est un comportement automatique qui se déclenche chez le coaché, l'évoquer.
- Rester en « conscience » sur la plus grande durée d'une séance de coaching.
- Se reconnecter à sa « conscience », dès que l'on constate que l'on a déconnecté, et que l'on est passé en mode mental.
- Respirer en « conscience » dans les sensations qui remontent.
- Traverser en « conscience » les événements associées à ces comportements anciens, pour les déconnecter...

## Éthique et Positionnement.

Un point fondamental dans la relation coaché-coach, c'est l'éthique. Car avec cette confiance profonde de sécurité, le coaché peut accepter de s'ouvrir, de laisser sa connexion profonde avec sa « conscience » se mettre en place, et laisser émerger ce qui le bloquait, le faisait souffrir jusqu'alors.

Mais le coaché peut se dire: Tu vas te faire manipuler, il va peut être rentrer dans ton mental, trouver tous tes secrets, et même s'il te paraît sympathique, c'est peut être un charlatan qui va profiter de toi, ne va t'il pas tout casser dans ta tête?

Vous avez raison de vous poser des questions, de garder votre esprit critique, votre lucidité, et de ne pas faire confiance aveuglément aux autres.

Ayez confiance en vous.

Certes on peut se tromper, mais décider par vous même aiguise votre « intuition » et accroît votre confiance.

Car soit vous réussissez, soit vous en tirez des enseignements pour vous améliorer.

Et dans les deux cas c'est positif.

Alors que si vous aviez fait aveuglément confiance à quelqu'un d'autre et que cela ne marchait pas, vous seriez peut être rentré dans la spirale de la déception et du regret.

Alors décidez par vous même, assumez vos décisions, et constatez en les bienfaits à court et long terme.

En coaching c'est vous qui pilotez ; qui prenez vos décisions, qui décidez d'ouvrir ou pas telle porte, de dire ou de ne pas dire.

Vous faites ce que vous voulez.

Si vous voulez poser une question, vous la posez.

Et rappelez vous: Le rôle du coach est de vous accompagner pour que vous soyez au mieux de vos capacités, c'est tout.

Et pas de vous dire ce que vous avez à faire: Cela est de votre responsabilité.

En coaching comme dans ma vie de tous les jours (même si j'ai encore des progrès à faire) je reste le plus attentif possible à ce que l'on m'envoie (me dit) de manière directe ou subtile.

Et si je perçois un message subtil c'est parce qu'on me l'a envoyé. C'est parce que le coaché a décidé de me l'envoyer, que la « conscience » du coaché me l'a envoyé.

Et la « conscience » du coaché c'est le vrai patron.

La « conscience » du coaché sait ce qu'elle fait (même si le mental n'en est pas toujours conscient: Heureusement d'ailleurs, sinon il bloquerai peut être l'information).

Et si une information paraît utile à ma « conscience », pour accompagner le coaché au mieux de ses capacités, je propose l'information, je pose la question, et ma « conscience » écoute la réponse, l'échange continu.

Je peux rentrer en contact avec votre « conscience » que si j' y suis invité/autorisé par votre « conscience ».

Si la réponse est positive, je perçois ce que vous m'envoyez .

Si la réponse est négative je ne perçois rien.

Je ne sais pas rentrer de force dans votre tête, dans votre « conscience » sans votre accord.

Et la puissance de notre « conscience » est plus forte que la puissance de notre Ego. Et aucune volonté mentale ou désir égotique de contrôle ne peut franchir une porte que notre « conscience » a fermée.

Donc, vous dites au coach ce que vous décidez de lui dire.

Au coach de vous dire s'il perçoit une information en provenance de vous. S'il perçoit une porte fermée dans la communication, c'est ok, c'est votre choix, tout a fait respectable.

Le rôle du coach c'est aussi de vous faire part de ses perceptions éventuelles de blocage, s'il le ressent comme tel.

Et il est parfois nécessaire de passer à autre chose, et de revenir au sujet quand on se sentira prêt ; quand ce sera ok pour vous.

Respectez vous, avancez à votre rythme, c'est vous qui avez les manettes de commande.

Il n'est pas souhaitable d'être dans l'exigence de la performance.

Et il n'y a aucun jugement de valeur à porter sur la vitesse à laquelle vous avancez.

On laisse remonter en « conscience », c'est tout.

Et il se passe ce qui se passe.

Dans le cadre de l'éthique, tous les échanges entre le coaché et le coach sont du domaine personnel entre les deux personnes. Donc confidentialité totale sur **les échanges en séances**, quel que soit la personne (même le conjoint).

Car si, bien sûr, le coaché n'appréciera pas de voir le coach raconter leurs échanges à une tierce personne, le coach ne souhaite pas non plus voir le coaché raconter leurs échanges à **une autre personne, qui ne les prendra pas forcément dans le contexte, avec l'état d'esprit du moment et aggravé parfois par une perception mentale, donc complètement en dehors de l'esprit de l'échange.**

Si des questions extérieures se font pressantes sur le contenu des échanges ; le coaché peut rappeler qu'il a été convenu une confidentialité sur la nature des échanges en séances (pas de limite de temps).

Les informations générales concernant un coaching par la « conscience » (comme celles évoquées dans ce document ), peuvent être un élément de réponse à une demande de savoir comment cela se passe.

Il n'y a rien à cacher, mais certains sujets sont du domaine personnels.

Bien évidemment le coach ne communique jamais les noms des personnes qu'il coach (pas de limite de temps).

Si je souhaite que les autres grandissent, et prennent « conscience » de ce qui est harmonieux pour leur bonheur et le bonheur des êtres ; je crois qu'il est préférable de leur laisser faire leurs propres expériences (en les accompagnant, s'ils le souhaitent, à traverser ces périodes plus facilement), pour qu'ils puissent changer, avec leurs « consciences » et leurs libres arbitres.

Sinon, le changement par la force (en se pliant aux certitudes des autres) risque de n'être qu'un changement de surface, et qu'aucune intégration profonde sur un comportement harmonieux pour le bonheur de tous ne se fera.

Je respecte les êtres, leurs « consciences » même si elles sont parfois complètement enfouies et bloquées.

J'accepte leurs libres arbitres.

Pour qu'ils vivent ce qu'ils ont à vivre, et grandir.

la Loi du Karma pilotée par le « Bain de conscience » engendrera les réponses à leurs motivations et actes: C'est à dire que si leurs intentions et actions sont en harmonie avec le bonheur des êtres, le retour sera du bonheur ; mais que si leurs intentions et actions sont égoïstes et créent de la souffrance chez les autres, cela engendrera des alertes de souffrance chez eux.

Pour qu'ils apprennent ce qu'ils ont à apprendre.

Pour que leurs prises de « conscience », par leurs expériences, les fasse grandir.

Entretien préalable avec un coach et première séance.

**L'entretien préalable** se fait en contact direct: Le coaché et le coach (éventuellement au téléphone).

Dans un lieu calme, en ayant au moins 1 heure devant soi sans être dérangé (ce qui ne veut pas dire que l'entretien préalable va durer 1 heure, mais qu'il est souhaitable d'avoir du temps pour ne pas se sentir pressé, et d'échanger tranquillement sur les points que l'on souhaite).

L'entretien préalable est gratuit.

**Il y a des points « préalables », pour qu'un coaching par la « conscience » puisse fonctionner.**

L'entretien préalable est donc là pour voir, si ces points sont ok pour les deux parties.

Il est nécessaire que le coaché ai toutes les informations nécessaires pour décider; le coach va donc lui demander ce qu'il connaît du coaching, et du coaching par la « conscience ».

Le coach va lui préciser comment cela fonctionne et répondre à ses questions.

Mais comme cela peut être violent pour un coaché si on lui dit qu'on ne le prendra pas en coaching ; car il(elle) peut se dire : Je ne suis pas assez bon(ne) ? ou ce coach est vraiment un(e) imbécile il n'a rien compris, je souffre, il me reballe, je suis encore plus désespéré(e), j'avais mis de l'espoir dans cette pratique etc...

Il est donc nécessaire d'aborder l'entretien préalable de coaching par la « conscience » en expliquant qu'il y a un certain nombre de points, qui, s'ils ne sont pas remplis, feront que le coaching par la « conscience » de toute façons ne fonctionnera pas ; et qu'**il vaut mieux les détecter avant, et éviter de constater après, que cela n'a pas fonctionné; entraînant encore plus de déception.** Nous allons donc regarder ces différents points, **sur lesquels chaque partie se positionnera.**

1 - Le Coaché est il d'accord sur les rôles:

C'est le coaché qui décide de ses cheminements, de ses orientations, de ses actions.

Le Coach accompagne le coaché pour qu'il révèle et utilise au mieux ses capacités.

2 - Le coaching par la « conscience » travaillant avec la « conscience » du coaché et du coach ; le coaché doit croire à quelque chose de non matériel dans le monde, et en lui même.

3 - Confidentialité, quel que soit la personne, sur ce qui se passe en séance.

Confidentialité illimitée dans le temps.

Le coach ne communique pas les noms des coachés.

4 - Respect de l'autre, sincérité réciproque, engagement réciproque, confiance réciproque.

5 - Ce coaché et le coach doivent être en « conscience » durant les séances ; le coaché doit donc pouvoir être en état de méditation (ou de pleine « conscience »), et de pouvoir maintenir cet état de « conscience » sur la plus grande partie de la séance (seul ou avec l'aide du coach).

6 - Ensuite, dans cet état de « conscience », demander au coaché s'il perçoit un lien, une communication subtile avec le coach, si le courant passe, s'il se sent sur la même longueur d'onde.

7 - Demander au coaché quel est sa demande.



La demande doit être un sujet, une problématique réelle et importante pour le coaché.

Est ce que la demande viens de la « conscience » du coaché ou de son Ego ?

Parfois la demande vient de l'Ego. Mais en coaching par la « conscience » on travail avec une demande de la « conscience » du coaché. Si ce n'est pas très clair, on peut regarder ensemble s'il y a de l'exigence dans la demande, une obligation de vouloir absolument que cela soit comme le coaché le veut: Ce qui révélerai une demande de l'Ego.

Car si la demande viens de l'Ego, c'est le contraire que notre « conscience » risque de nous envoyer, pour nous montrer que l'on est dans un comportement d'attachement, d'exigence, de pouvoir. Si la demande émane de la «conscience» du coaché ; la demande n'a pas cette exigence, simplement l'envie profonde de réaliser quelque chose d'important pour soi en cohérence avec les autres. Il n'est non plus pas envisageable d'enclencher un coaching par la «conscience»:

-Si cela est inspiré par la curiosité (pour voir).

-Si c'est un sujet bateau pour tester la technique.

-Si le sujet concerne une autre personne, comme par exemple vouloir régler le problème de quelqu'un d'autre.

8 - Comment saurez vous que votre demande est traitée ?

Cela vous paraît il atteignable ?

Voyez vous des moyens complémentaires nécessaires ?

Voir ensemble si cela est cohérent.

9 - Évaluer le nombre de séances, leurs durées (et la souplesse nécessaire). Décider de ne pas prendre d'autres rendez vous trop près de la fin des séances.

De la nécessité d'un séance de clôture.

Définir la contrepartie (prestation, service...).

10- Ponctualité en début de séance, et présence aux séances.

Définir ensemble les règles en cas de retards, d'annulation.

Si les deux parties sont d'accord sur ces différents points et s'engagent, on peut enclencher la première séance.

## Première séance avec un coach.

Au début on prend le temps de créer un contact chaleureux, de se mettre à l'aise, de se détendre, de se poser, de se couper de l'agitation éventuelle d'avant, de se sentir au calme, en sécurité, en confiance.

On peut être assis sur 2 chaises, 2 fauteuils, 1 canapé...  
Le principal est que chacun se sente à l'aise et que la parité (égalité) soit respectée.

Pour favoriser un état d'observation en « conscience » on peut pratiquer, si on le ressent comme tel, quelques instants de respiration ventrale lente, sentir ses points de contact, observer ses sensations, ses sentiments, ses pensées ... Pour atteindre un état de pleine « conscience » ou de méditation.

C'est à dire être capable d'observer en « conscience » ses sensations, ses sentiments, ses pensées et les causes qui émergent ; et si c'est possible percevoir sa « conscience », voire l'unité.

Il n'y a rien de systématique, on définit ensemble les manières qui nous conviennent.

Ressentir le lien entre le coaché et le coach.

Lorsque le coaché et le coach ressentent qu'ils sont en « conscience », et ressentent un lien de communication entre eux, les échanges peuvent commencer.

**Le coaché précise sa demande, et comment il saura que sa demande est satisfaite.**

D'ailleurs, au cours des séances suivantes, il peut être utile de préciser certains points de la demande ; car, en avançant, cela peut faire émerger des points qui affinent la demande initiale.

**Puis priorité au spontané, à ce qui émerge.**

Le coaché peut démarrer s'il le souhaite, et exprimer ce qu'il a envie de dire. Le coach ne l'interrompt pas, sauf s'il lui paraît nécessaire de reformuler ce qui a été dit par le coaché, pour s'assurer qu'il a bien compris, ou préciser un point qui lui paraît fondamental.

Si quelque chose interpelle le coach, pour éviter de couper la parole au coaché (sans oublier ses perceptions de l'instant) il est utile d'avoir de quoi noter.

Ensuite, se sont des échanges entre le coaché et le coach.

Émergence des « intuitions », questions, réponses.

Cela permet d'approfondir la recherche d'éléments importants pour le cheminement, et de converger vers des actions à mettre en œuvre.

Le coaché et le coach peuvent évoquer ce qui les ont interpellés.

Et si une difficulté (Situation, événement, sensations, sentiments, pensées) survient : **Bonne nouvelle.**

Car c'est un point de départ qui va peut être permettre de trouver une piste, une réponse....

Le coaché porte donc sa « conscience » sur sa préoccupation, question ou difficulté, et laisse émerger en « conscience » ce qui remonte, sans saisir, ni fuir, ni interpréter ou alimenter ses pensées.

On peut aussi démarrer en regardant ce qui gêne le coaché chez les autres, et se dire que c'est peut être une piste pour le coaché ?

D'autres points sont détaillés dans le chapitre suivant:

Règles générales en séances avec un coach et clôture.

A la fin de la séance, le coaché voit s'il souhaite enclencher des actions, se concentrer sur une manière d'être ou autre.

On définit la date (ou les dates) de la prochaine séance.

On se pose, se détend, lorsque c'est ok pour les deux, on se dit au revoir chaleureusement.

### Règles générales en séances avec un coach.

Accueil chaleureux.

On se détend, on se pose.

Se sentir au calme, en confiance.

Comme je l'ai déjà évoqué, le point fondamental en séance, c'est le niveau de « conscience » du coaché.

Car plus le niveau de « conscience » (état de pleine conscience ou de méditation) du coaché est profond, plus ses « intuitions » émergent ; et plus le coaché peut prendre « conscience » des causes de ses difficultés, déconnecter ses blocages et trouver des solutions.

Il est souhaitable d'avoir une feuille et un stylo si on souhaite écrire quelque chose ; et pour se sentir à l'aise, pendant la séance ; on peut avoir des verres et une bouteille d'eau près de soi.

**Se sentir en sécurité** : On est adulte maintenant, on peut décider par nous même, avec plus de force physique et d'autonomie que lorsque l'on était enfant, dans un lieu où on se sent en sécurité.

Pour faciliter l'état de « conscience » :

Être dans un lieu calme, reposant, inspirant, protégé, où le coach et le coaché ne seront pas dérangés (couper les téléphones), et se sentirons à l'aise, dans une bienveillance réciproque.

On peut aussi pratiquer, si les deux le ressentent comme tel, au début de la séance, quelques instants de respiration ventrale lente, sentir ses points de contact, observer ses sensations, ses sentiments, ses pensées...pour atteindre un état de pleine « conscience » ou de méditation.

Au début d'une séance si le coaché souhaite parler, l'écouter:

Ce qu'il a envie de dire, comment il se sent, sur ce qui s'est passé depuis la dernière fois (suite à l'entretien préalable ou une séance), sur les actions qu'il a faites ou ses remarques éventuelles.

**Puis le coaché porte sa « conscience » sur sa préoccupation**, sa question, et laisse émerger ce qui remonte, sans saisir, ni fuir, ni interpréter ou alimenter ses pensées (le mental risque de bloquer les remontées d'information), Il observe, c'est tout; et il exprime ce qui remonte.

**Ensuite c'est un échange en « conscience » entre le coaché et le coach.**

Le coaché peut aussi respirer, et visualiser qu'il envoie sa respiration dans sa **préoccupation**; dans la partie de son corps sollicitée. Par exemple si en même temps il sent sa gorge nouée, de la tristesse dans le cœur, une pression dans la tête: Il peut visualiser que son inspiration va dans ces parties de son corps.

Une autre pratique est d'envoyer de « l'amour » (lors de son inspiration) dans la partie de son corps sollicitée, où dans un sentiment ou une pensée.

« L'amour » dissout/transmute les blocages associés à ces perceptions; et à l'expiration visualisez la lumière, la clarification. Cela facilite l'émergence des causes de ces souffrances, sensations, sentiments ou pensées. Mais attention de bien se comprendre lorsque l'on parle « d'amour ». Car il y a un seul mot, pour deux sens complètement différents.

Aussi pour les différencier, je ne mettrai pas de « » autour du mot amour pour le premier sens: Amour matériel: Plaisir (avec ou sans attachement) que l'on ressent envers une personne (un animal, un objet...). Par exemple on va dire j'aime ce gâteau: J'aime le plaisir qu'il me procure.

Et des « » entoureront le mot « amour » pour le deuxième sens: « Amour » du domaine de la « conscience », du « Bain de conscience »: « Amour » ouvert, sans rien en attendre en retour. **Et c'est ce deuxième type « d'amour » qui a des capacités de transmutation, de dissolution, et pas l'autre.**

Outre les informations qui remontent; le coaché peut donc voir émerger des liens entre ses difficultés/souffrances et un événement où s'est inscrit un comportement automatique (ou mis en place une croyance personnelle).

Et s'il est favorable d'avoir une demande (sans attachement); attention de ne pas être dans l'impatience/l'exigence, qui proviendrai de l'Ego, et qui ralentirai, voir bloquera les émergences de notre « conscience ».

Car dans le domaine de la « conscience », cela n'arrive pas quand le mental le veut, mais quand le coaché est prêt.

Il est donc préférable d'accepter ce qui est, de se mettre en « conscience » (de ressentir éventuellement son impatience), d'avoir confiance, de continuer, et d'accepter les occasions qui se présentent.

Car la vitesse « la plus rapide » n'est pas si le coaché se concentre absolument sur l'objectif qu'il veut atteindre ; mais sur la manière d'y arriver: En laissant émerger les informations issues de sa « conscience » quand elles arrivent.

Lorsque des points fondamentaux arrivent, et que le coaché est très affecté, voir déconnecte de sa reliance à sa « conscience » ; le coach doit maintenir sa propre reliance à sa « conscience » afin d'aider le coaché à se reconnecter, et à être à nouveau « conscient » de ses émotions, sensations...

Le coach peut lui demander éventuellement de porter sa « conscience » sur sa respiration, de ressentir à nouveau ses points de contact, et d'exprimer ce qui est là, de dire ce qu'il ressent.

Pour que le coaché puisse traverser en « conscience », avec le coach, cette situation et libérer ce qui doit l'être.

Il me paraît important que le coaché constate ses petites victoires, voit les points réglés, pour prendre de plus en plus confiance dans ses « intuitions ».

Si un découragement survient, en constatant que ressurgissent des points que le coaché pensait avoir résolu; et qu'il se dit qu'il n'y arrivera jamais;

il est important de savoir que lorsque l'on élimine un comportement automatique il y a parfois des restes.

Et lorsque ces restes remontent à nouveau, il est nécessaire de les éliminer, de se remettre en « conscience » sur ces sensations ou comportements, et de retravailler dessus (plusieurs fois si nécessaire).

Lorsque le coaché a localisé un comportement automatique **puissant** (qui est la cause de la difficulté pour laquelle le coaché est venu), et qu'il a travaillé plusieurs fois dessus pour le déconnecter ;

vers la fin de son élimination un « mur » **se dresse parfois** (que dresse l'Ego), et le comportement automatique se déclenche encore plus fort.

Si le coaché a l'impression que c'est un « mur », il peut en parler au coach; car le coaché peut se dire, compte tenu de l'importance de sa réaction, qu'il n'y arrivera jamais (c'est ce que souhaite l'Ego pour le faire renoncer).

Il est nécessaire de continuer sa mise en « conscience » sur ce point, car le coaché est près du but si un « mur » se déclenche.

Si le coaché abandonne sa mise en « conscience », son Ego a momentanément gagné.

Le coaché peut, s'il le souhaite, reprendre son souffle, respirer, se remettre en « conscience », et continuer la séance tout de suite.

Mais s'il préfère souffler encore un peu, il peut laisser passer un peu de temps, pour reprendre des forces, c'est aussi OK.

Voire arrêter, et reprendre lors d'une autre séance: C'est de la décision du coaché.

Lorsque le coaché localise un comportement automatique ou une croyance qui engendre de la souffrance, comment s'en libérer ?

Ce point est détaillé au chapitre Déconnexion des attachements.

Mais je vais donner **un autre exemple de déconnexion d'un attachement:**

Amandine, fillette de 5 ans est agressée par son père (que d'agressions dans le monde!).

Amandine passe en mode protection, elle fuit, elle va se terrer dans un coin, où elle pense qu'elle sera plus difficile à atteindre, elle ne fait plus de bruit, respire à peine, **et met tous ses sens en éveil pour savoir si son agresseur approche.**

Elle est terrorisée, c'est la plus grande confusion en elle; mais son comportement va peut être lui éviter de se faire agresser à nouveau.

Compte tenu de l'importance de ce choc, Amandine va inscrire en elle même, un mécanisme automatique de protection (processus automatique et non « conscient »); avec le comportement, les émotions, les sensations, les actions qu'elle vient de vivre.

Un comportement automatique d'attachement s'est mis en place, et a été enregistré dans une couche plus ou moins profonde de sa « conscience ».

Plus tard, lorsqu'elle sera plus âgée ; si elle se retrouve dans une situation où elle se sent agressée, elle aura tendance à enclencher automatiquement ce même type de comportement de protection: Elle fuira, ira se cacher, ne dira plus rien, et mettra tous ses sens en éveil (**développement par exemple d'une hypersensibilité de perception**, pour se protéger).

Ce comportement automatique d'attachement est « respectable », car il part d'une bonne intention: Protéger la personne.

Le problème, c'est que si Amandine se retrouve plus tard dans un environnement où elle se sent constamment agressée (à tort ou à raison d'ailleurs), mais dans notre monde moderne, il n'y a pas beaucoup à se forcer pour se retrouver dans un environnement agressif: Le travail, les transports, les personnes trop exigeantes, la conduite automobile, les médias... Amandine risque d'être constamment en mode de repli, d'isolement, de protection **et va renforcer son hypersensibilité** de protection, et souffrir de plus en plus.

Pour se libérer de ce comportement automatique, une possibilité est, en « conscience »:

- De localiser et de décrire les effets (actions, sensations, sentiments, pensées ...) de son comportement automatique. De trouver le bouton qui déclenche son comportement automatique (une situation, une parole, un comportement...).
- De trouver l'événement origine où s'est inscrit son comportement automatique.
- De re traverser cet événement origine en « conscience », avec les circonstances, les sensations, les émotions, les pensées présentes ; pour désactiver le comportement automatique. Mais avec un niveau de « conscience » du coaché au moins aussi profond que le niveau de « conscience » auquel s'est inscrit l'événement origine.
- D'effectuer, éventuellement, d'autres actions complémentaires qui sont décrites dans le chapitre Déconnexion de attachements.

Mais je suis coach, et mon rôle est de vous accompagner, pour que vous preniez les décisions qui vous paraissent justes, pour vous et votre environnement, pour vous aider à résoudre ce pourquoi vous êtes venu.

Et si vous prenez « conscience » en coaching, qu'un comportement personnel vous gêne; c'est à vous de décider, si vous le traitez en coaching ou si vous décidez de vous faire accompagner différemment.

Chacun dans son rôle.



Par exemple les métiers de coach et de

psychologue/psychothérapeute sont des métiers différents:

- Un coach accompagne une personne à utiliser au mieux ses capacités, afin qu'elle résolve le sujet pour lequel elle est venue.
- Un psychologue/psychothérapeute traite les troubles ou difficultés psychologiques/psychiques d'une personne.

Ce n'est pas la même chose, même s'il y a des points communs.

Mais dans tous les cas, le coach pourra vous accompagner dans votre décision, si vous le souhaitez.

Pour un comportement automatique,

si on connaît les causes de son déclenchement;

on peut anticiper sa venue, si les éléments déclencheurs risquent de se survenir.

Si, par exemple, je risque de me faire agresser lors d'un entretien difficile, et que je crains de déclencher un mécanisme automatique que je connais: me replier sur moi, ne plus parler.

Je peux me préparer à cette éventualité, prendre des actions préventives (avant bien sûr d'avoir pu déconnecter complètement ce comportement automatique; car l'idéal est bien évidemment de le déconnecter).

En prévention, je peux par exemple :

- Me faire accompagner (si c'est possible).
- Préparer l'entretien afin de rester connecté le plus possible à ma « conscience » durant l'échange, et répéter des remises en « conscience » (ancrage, respiration).
- Simuler des situations possibles.

Et il est plus facile de comprendre, de trouver des solutions, si le programme fonctionne toujours de la même manière.

Nos forces se sont : Nos idées et actions qui émergent de notre « conscience »: inattendues, profondes, globales.

On peut se poser la question:

(Je fais les questions et les réponses ; j'essaie simplement de répondre à ce qui peut vous interpeller)

Le coach peut-t'il décider de mettre le coaché dans un état de « conscience » profond ?

Dans une telle hypothèse le coach ne serait pas dans son rôle, car toute décision concernant le coaché est prise par le coaché lui-même. Mais si c'était possible ; le coaché ne risquerait-il pas alors d'avoir accès à tous ses comportements automatiques enfouis, en même temps, à ce niveau de « conscience » ? Et s'il était confronté, en même temps, à toutes ses souffrances passées et occultées, ne risquerait-il pas de péter les plombs ? **Non, parce que le coach ne contrôle pas le niveau de « conscience » du coaché, c'est le coaché lui-même qui le contrôle (intuitivement certes, mais c'est lui).**

**Le coach en étant dans un niveau de « conscience » profond aide simplement le coaché à se mettre au niveau de « conscience » qu'il peut atteindre, pour une situation donnée.** Et dans le domaine de la « conscience », **ne remontent que les informations qui sont nécessaires pour le sujet traité.** Tout n'est pas sélectionné; on n'est donc pas submergé par toutes les informations qui sont à ce niveau de « conscience » concernant d'autres attachements, d'autres situations, d'autres problèmes...

**Ce qui ne veut pas dire qu'il est facile de faire face aux sensations ou sentiments (parfois douloureux) qui remontent. Et il faut souvent du courage pour faire face et revivre en « conscience » les sensations et les sentiments inscrits lors d'un événement douloureux.**

Et il est parfois nécessaire de retraverser en « conscience » **la situation origine plusieurs fois, avec des niveaux de « conscience » de plus en plus profond** (le même jour ou à des jours différents, cela dépend du coaché), pour déconnecter complètement un comportement automatique, **en atteignant le niveau de « conscience » où toutes les informations ont été inscrites.**

On s'arrête dès que le coaché ressent la libération, lorsqu'il le dit. Mais attention à ce que l'Ego ne reprenne pas le contrôle, et simule chez le coaché un état de « conscience » (l'idée que se fait l'Ego des états de « conscience »), et nous dise que c'est bon, qu'il faut arrêter, pour nous faire renoncer.

Face à ce risque, l'échange avec le coach est souhaitable/utile.

Après avoir défini ou confirmé une durée pour la séance; si vers la fin d'une séance vous êtes en train de voir émerger des points profonds, il est possible d'envisager avec le coaché la possibilité de prolonger la séance.

(après accord des deux sur une durée complémentaire).

D'autre part, si l'on soulève un point important, très éprouvant pour le coaché, qu'on le traite en séance, et qu'il reste encore un peu de temps;

Il est possible d'arrêter la séance avant la durée prévue ; et de permettre au coaché de se poser, d'intégrer, s'il le ressent comme tel. (Accord des deux, si arrêt avant la durée prévue).

A la fin d'une séance, le coaché décide s'il souhaite enclencher des actions, ou se concentrer sur une manière d'être, ou autre.

On définit la date de la prochaine séance.

On se pose, se détend, lorsque c'est ok pour les deux, on se dit au revoir chaleureusement.

### Séance de clôture en coaching.

Après avoir traité en séances le sujet pour lequel le coaché est venu consulté un coach; il est nécessaire de faire une séance de clôture.

Lors de cette séance,

le coaché exprime ce qu'il a envie de dire.

Et on balaye ensemble:

- Si sa demande initiale est résolue.

Par rapport à la question: Comment saurez vous que, ce pourquoi vous êtes venu est traité.

- Si le coaché a découvert des points qui vont au delà de sa demande initiale.

- Ce que le coaché a apprécié.

- Ce qui pourrait être amélioré.

- Si le coaché se sent plus autonome.

- Tout autre point que le coaché souhaiterait exprimer.

- Si le coach a envie de dire quelque chose.

On se pose, se détend,

et on se souhaite chaleureusement bonne route...

## Chapitre 8

### L'auto coaching par la « conscience »

Pratiquant le coaching depuis 2002 ; et ayant développé le coaching par la « conscience » (ou coaching de l' « intuition ») en 2016; je pratique parallèlement sur moi même l'auto coaching par la « conscience » pour les cas de ma vie de tous les jours.

En coaching on est accompagné par un coach.  
Et cela peut paraître surprenant de faire de l'auto coaching.  
Mais on ne traite pas les même sujets, et de la même manière; même s'il y a des points communs.

Avec un coach on va pouvoir traiter des cas difficiles, avec des blocages importants, des situations avec des charges émotionnelles fortes.

Alors que dans un auto coaching on va:

- Traiter des cas de notre vie de tous les jours moins difficiles, avec moins de charge émotionnelle.
- Ou si on fait un coaching accompagné; pratiquer par exemple des séances d'auto coaching entre deux séances de coaching accompagné.

Dans le cas de l'auto coaching par la « conscience » ; c'est toujours la « conscience » de la personne qui va résoudre le sujet. Et pas son Ego (L'ensemble de ses raisonnements mentaux récurrents ou basés sur ses croyances et de ses comportements automatiques, auxquels on s'identifie).

#### **Les avantages de l'auto coaching par la « conscience » sont :**

- Premièrement: D'observer et de comprendre son système de fonctionnement en étant seul (en dehors des séances d'accompagnement par exemple).
- Deuxièmement: De pouvoir agir de manière autonome, sur soi même, pour des cas qui nous perturbent dans notre vie de tous les jours.

- Troisièmement: De localiser les cas où un accompagnement par un professionnel est nécessaire. Et dans ces cas, le fait de pouvoir s'observer, de continuer le travail seul, de mieux se connaître en pratiquant l'auto coaching par la « conscience », facilite et accélère le travail.

- Quatrièmement: Gagner en autonomie.

Je rappelle qu'en coaching, dans les cas difficiles où une personne décide de se faire accompagner, c'est la personne qui consulte (le coaché) qui traite sa préoccupation.

Le coach l'accompagne à se mettre au mieux de ses capacités.

La personne acquiert par la même plus d'autonomie (par exemple dans la résolution d'autres préoccupations futures).

Et cela est renforcé si on pratique l'auto coaching par la « conscience »: On développe encore plus son autonomie.

**Car pour traiter un problème personnel c'est toujours à nous de faire le travail.**

**Un accompagnant ne peut pas le faire à notre place.**

Un accompagnant nous aide à révéler nos capacités et à les utiliser au mieux, à développer éventuellement nos connaissances et nos techniques.

**Points préalables à l'auto coaching par la « conscience ».**

Il y a un certain nombre de points préalables, qui, s'ils ne sont pas remplis, feront que l'auto coaching par la « conscience », de toute façon ne fonctionnera pas.

Et qu'il vaut mieux les détecter avant; afin d'éviter de constater après que cela n'a pas fonctionné; entraînant plus de déception :

1- Croire que ma « conscience » (non matérielle) est ce que je suis profondément, durablement; et que ma « conscience » peut piloter mon mental (donc mon corps).

2- Etre capable d'être en état de pleine « conscience » ou de méditation ; donc en « conscience » de ses sensations, de ses

sentiments, de ses pensées ou plus... sur la plus grande partie d'une séance d'auto coaching (j'explique plus loin dans ce chapitre comment faire).

3- En état d'observation en « conscience », savoir reconnaître lorsqu'une perception remonte, si elle provient de sa « conscience », d'un raisonnement mental ou d'un comportement automatique (je détaille ce point au chapitre: L'expression de sa « conscience »).

4- Que le sujet que j'ai décidé de traiter n'ai pas une forte charge émotionnelle, qui risquerait de m'amener dans des situations trop émotives, qu'il me serait difficile de gérer seul.

Dans ce cas se faire accompagner par un professionnel.

5- Que ma demande soit une problématique réelle, importante pour moi. Que ce ne soit pas un sujet bateau pour voir, ou pour tester la méthode.

6- Que le sujet ne concerne pas une autre personne ; comme par exemple vouloir régler le problème de quelqu'un d'autre.

7- Que la demande vienne de ma « conscience » et pas de mon Ego.

Pour savoir si la demande vient de mon Ego; je regarde s'il y a de l'exigence dans ma demande (ou une obligation), ou que je ne prête pas (ou peu) attention aux autres.

Il est aussi important de savoir ; **si je veux quelque chose de manière Egotique (avec attachement, pouvoir, exigence; donc en général pas en harmonie avec le bonheur des autres)**; que ma « conscience » risque de m'envoyer des informations pour m'informer que mes actions/intentions ne sont pas en harmonie avec le bonheur de tous les êtres.

Et que pour m'en faire prendre conscience, **c'est exactement le contraire que ma « conscience » (ou le « Bain de conscience ») risque de m'envoyer.**

**Si la demande émane de la « conscience », la demande n'a pas cette exigence; simplement l'envie de réaliser quelque chose d'important pour soi, en cohérence avec les autres.**

8- Etre dans un lieu calme, reposant, où on ne sera pas dérangé (couper le téléphone), avoir aussi, par exemple, un verre d'eau près de soi.

9- Définissez vous un temps, avec un peu de sécurité, au cas où ce qui émerge soit plus important que ce que vous avez estimé (30mn par exemple, même si finalement la séance ne dépasse pas 20mn).

**Si ces 9 points sont OK , on peut passer à la suite;**  
(sinon utilisez une autre manière).

**Il y a un certains nombre de précautions à prendre lorsque l'on travaille seul:**

**Premièrement:** Ne pas s'enfermer dans ses schémas de penser. Pour cela le positionnement est l'observation en « conscience » (au lieu d'être pris dans ses sensations, ses sentiments, ses pensées).

**Deuxièmement:** Que cela ne renforce pas notre Égocentrisme. Pour cela, avant de commencer un travail sur un sujet (avant une suite de séances), ressentir l'interdépendance qui existe entre les êtres; et percevoir les conséquences de nos/leurs comportements sur notre propre bonheur et celui des autres. Par exemple imaginez que tous les êtres soient altruistes ; quels vont être les conséquences dans votre vie de tous les jours ?

**Troisièmement:** Ne commencez pas si vous vous sentez trop perturbé. Dans ce cas, traversez cette période, par exemple en respirant, en visualisant que vous inspirez du calme, et que vous évacuez les perturbations à l'expiration. Vous pouvez aussi écrire les perturbations que vous ressentez en vous ; allez vous promener ; parlez à une autre personne etc ... Et attendez de vous sentir en « conscience » avant de commencer une séance d'auto coaching.

**Quatrièmement:** Ne pas entreprendre un auto coaching sur un sujet qui a pour vous une forte charge émotionnelle.

Car le risque, si on devait pratiquer seul dans ces cas là, est de ne plus être en « conscience », mais d'être pris dans ses sensations, ses émotions réactivées, et de rester bloqué dedans, d'être submergé, et d'avoir du mal à sortir de cet état.

**Cinquièmement:** Pour utiliser au mieux ses capacités; il est nécessaire d'échanger, de temps en temps, avec une personne que vous avez choisi. Pour éviter de vous enfermer dans vos schémas ou de bloquer sur des points personnels.

Je vous conseille donc d'échanger avec une personne que vous avez choisi, par exemple après la première séance ou après quelques séances.

### **Comment se passe une séance d'auto coaching par la « conscience ».**

D'abord prenez du papier et un crayon; ce qui vous permet dès que quelque chose remonte, de le noter ; car il y a un risque d'oublier ensuite, ce qui vous était « passé par la tête » (surtout si ce qui remonte spontanément vous paraît incompréhensible ou bizarre).

Asseyez vous confortablement, le dos vertical; mais le plus important est de se sentir confortable.

Pour éviter de vous enfermer sur vous même, je vous conseille de dédier les bienfaits de cette séance au bonheur de tous les êtres (dont vous même). Cela ne peut être que favorable, car cela ouvre à l'altruisme et facilite l'accès aux niveaux de « conscience » plus profonds, qui sont ouverture et bienveillance vis à vis de tous ce qui est.

Portez votre « conscience » sur votre respiration (par exemple votre ventre se gonfle et se dégonfle).

Ressentez les points de contact de vos fesses avec la chaise (ou le sol, selon les cas) et de vos pieds avec le sol.

Observer les sensations dans votre corps (exemple : chaleur, douleur). Observer les sentiments qui sont en vous (Exemple : calme, énervement).

Observez vos pensées (Par exemple : qu'est ce que je fais là).

Mais n'alimentez pas vos pensées en enclenchant d'autres pensées, ne les repoussez pas non plus ; simplement observez.



Car (rappel), ce n'est pas la même chose:

- **D'observer en « conscience », comme si on était à l'extérieur de son corps, et que l'on observe** : Ses sensations, ses sentiments, ses pensées...
- **Ou d'être «dedans»** : Dans ses sensations, dans ses sentiments ou dans ses pensées : **Dans ces cas on n'est pas en «conscience».**

Ressentez que **vous êtes en sécurité**: Vous êtes plus fort(e) maintenant, vous avez plus de recul, vous pouvez décider par vous même, avec plus d'autonomie que lorsque vous étiez plus jeune, dans un lieu où vous vous sentez désormais protégé et en sécurité.

Visualisez, si vous le souhaitez, une présence bienveillante et aimante auprès de vous, qui vous écoutera, vous comprendra et vous accompagnera tout au long de la séance.

Quand vous vous sentez prêt,  
écrivez votre question, votre préoccupation,  
et comment vous saurez que votre demande sera résolue.  
Je rappelle que l'auto coaching par la « conscience » concerne les cas de préoccupations de tous les jours, où l'on ne sera pas submergé par ses émotions.  
Après avoir écrit votre demande,  
observez en « conscience » ce qui remonte spontanément.  
Vous ne faites qu'observer et écrire, sans interpréter ce qui remonte, sans alimenter vos pensées par d'autres pensées;  
observez, c'est tout ; et écrivez ce qui remonte, sans censure, sans modification ou altération, même si c'est incompréhensible ou absurde.

Si une interrogation, une question survient, observez la en « conscience ». Vous pouvez redire en « conscience » la question dans votre tête ; et ensuite laisser émerger ce qui remonte: Vos sensations, vos sentiments, des événements...  
et écrivez les points qui vous interpellent.

L'espace d'auto coaching est un espace réservé à la « conscience », sans prise de contrôle par le mental et sa suite de raisonnements qui interprètent ou jugent.

**Vous aurez tout le temps de penser et d'interpréter, si vous le souhaitez, après la séance d'auto coaching.**

Donc, si le mental essaie de s'immiscer dans une séance d'auto coaching par la « conscience », ou que vous soyez pris dans vos émotions, pensées, interprétations:

Revenez en « conscience » en observant votre respiration, en ressentant vos points de contact, en observant vos sensations, vos sentiments, vos pensées...

Et par une suite d'émergences successives de votre « conscience », un cheminement va se faire.

Vous pouvez, pour faciliter le processus, respirer en visualisant que vous envoyez votre respiration dans une perception que vous avez: une sensation, un sentiment, une pensée.

Par exemple, si vous sentez que vous avez la gorge nouée ; vous pouvez visualiser en « conscience » que votre souffle, lors de l'inspiration, va dans cette sensation (ou ce sentiment, ou cette pensée) .

Vous pouvez aussi visualiser que vous envoyez de « l'amour » dans ces zones.

**Cela facilite l'émergence d'informations liée à ce/cette sensation, sentiment, pensée.**

Si vous avez une sensation, un sentiment, un mal être qui remonte, posez vous la question: **C'est où dans mon corps?**

Et respirez dans cette partie de votre corps, avec cette sensation, ce sentiment, ce mal être.

Si rien n'émerge, observez en « conscience » encore, pendant un peu de temps, pour laisser la possibilité aux « choses » de se mettre en place, d'arriver à leur rythme.

Observez éventuellement votre attente ou votre impatience.

Mais ne vous forcez pas à penser, et si une pensée est présente comme : Tiens plus rien ne viens : Observez là, c'est tout.

Pour favoriser l'émergence des sensations, sentiments, événements ; vous pouvez aussi respirer avec des inspirations deux fois plus longues que les expirations, par exemple en comptant 2 à l'inspiration et 1 à l'expiration (ou 4 et 2), sans temps d'arrêt entre les inspirations/expirations et les expirations/inspirations.

Si vous aviez visualisé en début de séance une présence; (mais vous pouvez, bien sûr, visualiser une présence bienveillante et aimante à n'importe quel instant dans une séance), vous pouvez dialoguer, poser des questions à cette présence qui est près de vous.

Dans un autre domaine : Attention de ne pas tourner en rond en vous enfermant dans vos plaintes et vos douleurs, en étant « dedans » .

Au contraire observez vos douleurs en « conscience », en prenant la responsabilité de dire Je : J'observe, Je ressens.

### **Parfois on constate un comportement automatique ou une croyance répétitive qui nous perturbe.**

Dans ce cas, que va t'on faire pour s'en libérer ?

#### **Je vais l'expliquer sur un exemple.**

J'ai déjà pris des exemples de déconnexion d'attachements au chapitre : Déconnexion des attachements, et au chapitre : Règles générales en séance avec un coach et clôture.

En auto coaching le mécanisme est similaire.

**Exemple d'une personne** qui, lorsque on l'agresse verbalement ne dit rien, est triste, est gentille et supporte tout.

Je rappelle que pour commencer à « déconnecter » un comportement répétitif (ou une croyance récurrente) **le point de départ c'est d'en être « conscient »**, donc :

**1 ième point. Observez (et écrivez)** avec un niveau de « conscience » le plus profond possible, **les effets** que vous constatez : les gestes, les paroles, les sensations, les pensées, les sentiments présents etc...

Dans ce cas : Je ne dis rien, je suis triste, je supporte tout, et la pensée qui remonte est « je suis gentil ».

**2 ième point. Trouvez le « bouton » qui déclenche ce comportement automatique** (une situation, une parole...).

Dans ce cas: Ce qui déclenche mon comportement, c'est lorsque je me sens agressé ( Au travail, en famille ou avec des amis...).

**3 ième point. Retraversez en « conscience » un cas réel** où vous avez constaté ce comportement (récent ou plus lointain: Celui qui vous vient spontanément à l'esprit); avec les gestes, les paroles, vos sensation, vos sentiments, vos pensées...

Par exemple: La semaine dernière un ami s'est énervé contre moi, et je n'ai rien dit. Revivez l'événement en « conscience » : Les personnes, leurs paroles, leurs gestes. Observez en ressentant vos sensations, vos sentiments, vos pensées, ce que vous avez fait, ce qui vous vient.

On peut retraverser en « conscience » plusieurs fois un événement, **si on le ressens comme tel**.

En essayant d'aller chaque fois un peu plus profondément, et de découvrir un peu plus d'éléments, ou de mieux les percevoir.

Mais souvent une seule fois est nécessaire. Et ne faites pas un excès de passages pour vous assurer que tout est OK.

C'est simple : Dès que vous ressentez en « conscience » que c'est OK (réponse instantanée : ne réfléchissez pas) arrêtez vous.

**4 ième point. Posez vous la question (toujours en « conscience »), de savoir si cela vous évoque une situation, un événement ancien**, qui a des points communs avec votre comportement.

Il y a quelques années ? Dans mon enfance ?

Et, en état d'observation en « conscience », laissez émerger ce qui remonte.

**Par exemple**, dans ce cas, la personne voit émerger de sa « conscience » un événement lorsque elle avait 8 ans: Ma petite sœur de 4 ans ne faisait que de m'embêter, et ensuite mon père m'a disputé.

### **Le 5 ième point. Retraversez en « conscience »**

(avec un niveau de « conscience » le plus profond possible) **cet événement** ; avec tous les gestes, paroles, sensations, sentiments, pensées etc... présents à ce moment là.

J'insiste sur le fait que ce n'est pas un processus mental.

**Vous devez vous sentir observateur en « conscience » et ressentir complètement l'événement** (mettez vous en état de méditation si vous pratiquez la méditation, ou de pleine « conscience ») comme si vous reviviez l'événement ; mais cette fois ci en **n'étant pas dans vos émotions, pas dans vos pensées ; mais en les observant en « conscience »** (comme si vous regardiez ce qui se passe en vous, 1 m derrière votre corps).

**C'est ce qui fait la différence, et que ce processus peut désactiver le comportement automatique:**

**Ne pas être dedans, mais observer en « conscience ».**

**Par exemple:** J'ai 8 ans, ma sœur de 4 ans m'embête, je la dispute, à ce moment là, mon père (auquel je porte un très grand respect et affection) m'agresse verbalement:

Tu dois toujours être gentil avec ta sœur, ne lui crie pas après, et tu me déçois beaucoup.

Ça me fait comme un choc, je dis oui papa.

Je suis effondré, triste, je me renferme sur moi et je ne parle plus.

Vous retracez en « conscience » cet événement.

Une seule fois peut être suffisant ; à vous de sentir si vous souhaitez le retraverser en « conscience » une autre fois.

Entre autre si la fois précédente, vous étiez pris (un peu ou beaucoup) dans vos émotions; et que vous désirez retraverser l'événement en étant en état d'observation (en «conscience»).

Exprimez et écrivez ce que vous ressentez, ce qui remonte, ce que vous avez envie de dire ; videz votre sac.

### **6 ième point. Réécrivez le scénario.**

Revivez en « conscience » l'histoire comme vous auriez voulu qu'elle se passe, avec votre niveau de « conscience » actuel.

Par exemple :

Je me revois à 8 ans, ma sœur Emilie de 4 ans m'embête, je me sens énervé, mais je reste calme, je lui dis tu sais Emilie, je t'aime, mais ton comportement m'énerve et j'aimerais savoir pourquoi tu me taquines toujours ainsi?

Ma petite sœur me répond : Parce que je t'aime bien et que je veux encore jouer avec toi, et que tu me portes encore de l'attention ;

Je lui répond : Tu sais Emilie, j'aime bien jouer avec toi, mais j'ai aussi d'autres choses à faire, comme faire mes devoirs, aider les parents. Aussi je te propose de te le dire, lorsque j'aurais quelque chose d'autre à faire ; on rejouera encore un petit peu ensemble, puis j'irais faire ce que j'ai à faire ; et comme cela je ne serais plus énervé, et on pourra continuer de jouer ensemble régulièrement.

Est ce que cela te va ?

Emilie répond que cela lui va.

Mon père qui a vu la scène nous félicite tous les deux et nous embrasse.

**7 ième point.** Parfois il y a une suite d'événements qui renforcent l'événement origine.

aussi, **Posez vous la question : Y a t'il un événement antérieur similaire ?** (avant mes 8 ans dans ce cas).

Si rien n'émerge, passez au point 9 suivant.

Si vous trouvez un événement similaire antérieur, re traversez le en « conscience »; comme pour le point précédent.

Et réécrivez le scénario si vous le souhaitez.

Après avoir fait le travail de déconnexion sur ce choc; reposez vous la question:

Y a t'il un événement antérieur et similaire ?

Vous pouvez aussi ajouter: Et quel est le choc origine qui a inscrit ce comportement ?

Ou: Quel choc/événement le plus ancien a été inscrit au niveau de « conscience » le plus profond ?

S'il vous trouver un tel événement, le re traverser en « conscience » (et les actions complémentaires, si vous le ressentez);

jusqu 'a ce que vous ne trouviez plus de choc antérieur et similaire, ou inscrit à un niveau de « conscience » plus profond que ceux que vous avez déjà re traversé.

**8 ième point : Je prend « conscience » que je peux avoir un autre comportement** qui fonctionne. Et que j'ai le choix d'agir avec un autre comportement, qui me paraît plus adapté à la situation. Dans ce cas : Choix de dialoguer plutôt que de ne rien dire.

**9 ième point. Écrivez en « conscience » votre nouvelle manière de faire.**

Par exemple, dans le cas présenté: Si on m'agresse, je reste calme, j'écoute la personne, je vois avec elle quel est son besoin, sa difficulté (car souvent si une personne est énervée ce n'est pas parce que nous avons mal agis, mais parce qu'elle a un problème: Donc cherchons à comprendre son problème), et ensemble trouvons une/des solutions, et mettons la/les en pratique: Agissons. Relisez ou balayez (dans votre tête) régulièrement (le matin et le soir par exemple, ou quand vous pouvez) cette manière de faire. On appelle parfois mantra une petite phrase que l'on se répète régulièrement, pour mieux intégrer un point.

Dans ce cas un mantra peut être: Je suis calme, j'écoute les difficultés et les demandes, les besoins des autres, j'exprime ma demande, mon besoin, et nous trouvons ensemble des solutions qui satisfont les deux.

**10 ième point. Action.**

Je décide de « poser un acte » : Je repère une situation en lien avec ce même type de comportement, et j'agis.

Sélectionnez un cas facile pour démarrer.

Par exemple : La semaine dernière un ami s'est énervé contre vous, et vous n'avez rien dit.

Allez le voir, dites lui que vous souhaitez garder de bonnes relations avec lui ; et qu'après la discussion de la semaine dernière vous vous sentiez mal à l'aise, et que vous n'avez pas pu lui en parler dans l'instant ; mais que vous souhaitez savoir ce qui l'a affecté et comment on peut trouver une solution, pour que cela se passe au mieux entre vous.

Écoutez le, comprenez sa difficulté, son besoin, et voyez ensemble ce qui peut être fait, et faite le.

Si cela se passe bien: C'est OK.

S'il y a des difficultés, traversez en « conscience » en rentrant chez vous (en auto coaching) la discussion que vous venez d'avoir avec votre ami; et voyez ce qui émerge, les points à améliorer, et agissez à nouveau.

Vous pouvez vous rendre compte en faisant cela ; que vous avez peut être pris pour commencer un cas trop difficile.

Vous pouvez recommencer avec un cas plus simple ; et revenir à ce cas plus difficile plus tard.

Et rappelez vous, que ce n'est pas parce que vous avez une attitude adaptée que tout se passe comme vous le souhaitez.

Et donc, même si c'est la « meilleure » attitude, il peut y avoir quelques difficultés ; alors faites leurs face, lancez vous, testez; c'est important de vous rendre compte que vous pouvez agir, même modestement, aussi ayez confiance en vous, libérez une parcelle de vous (ou plus), lâchez vous, et agissez.

Une autre action possible est d'aller au contact des autres, d'aider une autre personne sur des points qui sont en lien avec ce que vous être en train de dépasser, que vous avez dépassé.

Par exemple si vous vous sentiez désespéré, vous pouvez accompagner une personne désespérée: Personne que vous rencontrez, ou que vous soyez bénévole dans une association. Et votre écoute sera d'autant plus aidante et crédible, si vous avez traversé le même type d'épreuves.

Sans expliquer, bien sûr, à l'autre ce qu'il doit faire (compte tenu de votre expérience), mais simplement en l'écoutant, en la laissant faire son propre cheminement, et en la laissant prendre ses propres décisions.

**L'action vous aide à ancrer l'élimination d'un attachement,** d'un comportement automatique; même si l'action est symbolique, comme :

- Écrire une lettre à une personne décédée.
- Jeter quelque chose.
- Courir dans la nature en criant.
- Plonger dans l'eau.
- Se couper les cheveux...



**Et cela (bien sûr) en lien avec votre attachement,**  
comme par exemple, si vous avez écrit votre attachement sur un  
bout de papier, vous pouvez ensuite brûler ce papier.

**Ensuite, posez vous la question,**  
**de savoir si votre action à fait bougé quelque chose en vous?**  
(parfois il faut attendre plusieurs jours avant de voir l'effet de ses  
actions).

### **11 ème point.**

Posez vous la question:

De savoir si vous êtes content d'avoir osé ?

Et si cela vous a fait apparaître une réflexion ou une action  
complémentaire ?

Félicitez vous de cette petite (ou grande) victoire sur vous même.

Et ressentez les bienfaits de ces actions pour votre bonheur et  
celui des autres.

### **12 ème point. Si un découragement devait survenir,**

en constatant que ressurgissent des points que l'on pensait avoir  
résolu, et que l'on se dit qu'on n'y arrivera jamais.

Il est important de savoir que lorsque l'on élimine un comportement  
automatique il y a parfois des restes.

Et si ces restes remontent à nouveau (restes qui ont peut être été  
inscrits dans des couches plus profondes de notre «conscience»);

**Il est alors nécessaire de les retraverser avec un niveau de  
« conscience » plus profond:**

Par exemple en étant dans un lieu plus calme, avec une période de  
respiration ventrale plus longue, en prenant plus de temps pour  
ressentir son calme intérieur, en ressentant son lien avec des  
personnes inspirantes...

Le fait de savoir, par avance, que l'Ego peut nous envoyer du  
découragement si nous sommes sur la bonne voie, renforcera  
notre détermination à maintenir notre « conscience » sur le  
comportement qui nous perturbe.

Et si vous le ressentez, faites vous accompagner.

**Si en séance d'auto coaching, vous décidez de terminer bientôt**, faites une légère pause, inspirez et expirez un grand coup, buvez une gorgée d'eau si vous le souhaitez.

**Remettez vous en « conscience »** (respiration, points de contacts, observation) **et relisez ce que vous avez écrit.**

Des informations complémentaires vont peut être remonter.

Entre autre si ce que vous avez écrit à l'origine vous paraissait incompréhensible ou confus.

Qu'est ce que cela vous fait en les relisant?

Qu'est ce que tel mot vous évoque , ou fait émerger?

Et notez à nouveau ce qui émerge.

Durant les séances, restez bien sûr le plus souvent possible (l'idéal serait tout le temps) en « conscience » (état d'observation). Et dès que vous constatez que vous avez déconnecté de cet état d'observation, et que vous êtes passé en mode mental (par exemple, que vous pensez au lieu d'observer vos pensées, ou que vous êtes pris dans vos sentiments au lieu d'observer vos sentiments) reconnectez vous en observant votre respiration, en ressentant vos points de contact, en observant vos sensations, vos sentiments, vos pensées... et continuez.

Si vous vous sentez fatigué, ou perturbé, **ne forcez pas**, respirez tranquillement, buvez un peu d'eau, détendez vous, laissez passer un peu de temps, reprenez des forces.

Si vous sentez que tout va bien, et que vous souhaitez continuer, alors continuez.

Mais si vous vous sentez encore fatigué ou que vous avez envie d'arrêter, écrivez ce que vous ressentez et arrêtez vous.

Vous reprendrez quand vous le déciderez.

Et pour utilisez au mieux vos capacités;

échangez avec une personne que vous avez choisi.

Pour éviter de vous enfermer dans vos schémas ou de bloquer sur un point.

Je conseille donc d'échanger avec une personne que vous avez choisi, par exemple après la première séance ou après quelques séances.

## Chapitre 9

### Développer l'expression de sa « conscience ».

Il y a de nombreux moyens pour approfondir ses niveaux de « conscience », et développer son « intuition ».

Pour ceux qui ne sont pas trop familier avec les niveaux de « conscience », je les exprime de la manière suivante:

**NC0** Pas en « conscience ». On est « dedans »: Dans ses sensations, dans ses sentiments, dans ses pensées...

**NC1** Observation simple en « conscience »

**NC2** Observation attentive, en pleine « conscience ».

**NC3** Observation soutenue, en pleine « conscience ».

**NC4** Observation très soutenue, en pleine « conscience ».

**NC5** Méditation.

**NC6** Méditation profonde.

**NC7** Méditation très profonde.

Mais ce ne sont que mes conventions pour les nommer.

Et bien sûr je parle des niveaux de « conscience » de la « conscience »; et pas de la conscience analytique production de notre cerveau.

Les informations dans notre « conscience » étant inscrites à des niveaux de « conscience » plus ou moins profonds ; cela veut dire qu'aujourd'hui on peut ne pas être « conscient » d'une information enregistrée dans notre « conscience » (une sensation, un sentiment, une pensée, par exemple) et dans 1 mois en être « conscient » ; parce que l'on a approfondi son niveau de « conscience ».

**Mais attention de bien se comprendre lorsque l'on parle d'état de « conscience ».**

Si je prend l'exemple des pensées: Lorsque l'on pense, que l'on est dans ses pensées, on n'est pas « conscient » de ses pensées.

La « conscience » (ou la pleine « conscience » ou la méditation), c'est comme si on était sorti de son corps, 1m derrière soi, et que l'on observe nos pensées dans notre corps.

**Aussi est il est fondamental de bien percevoir cette distinction entre :**

- Etre dans ses pensées, être pris dedans: **On est non «conscient»** en ayant, bien sûr, la sensation de ses pensées; et par exemple, dans ce cas je dis : **Je pense à toi.**
- Et observer ses pensées en «conscience»: **On est «conscient»;** et par exemple dans ce cas je dis : **J'observe que je pense à toi.**

**De même pour un sentiment:**

- On peut être pris dans ses sentiments: **On est non «conscient»,** en ayant, bien sûr, la sensation de ses sentiments; et par exemple dans ce cas je dis: **Je suis triste.**
- Ce qui est différent d'observer en «conscience» ses sentiments: **On est «conscient» ;** et par exemple dans ce cas je dis: **J'observe ma tristesse.**

**Des moyens possible, pour approfondir ses niveaux de « conscience », et développer son « intuitions » sont:**

### 9.1 Méditer.

On peut avoir des connaissances différentes de la méditation.

Je vais vous résumer ma pratique:

Assis en général (mais je peux être en état de méditation en marchant, en parlant...); mais la qualité de la posture influe sur la mise en place de l'état méditatif, **c'est pour cela, qu'au début on est souvent assis, le dos droit et vertical.**

Aujourd'hui je médite les yeux ouverts, parce que pour moi, l'état méditatif est dans ma vie de tout les jours, et que dans ma vie de tout les jours j'ai les yeux ouverts. Mais au début je méditais les yeux fermés, car j'avais plus de facilité comme cela.

Pour éviter de m'enfermer sur moi même, je dédie ma pratique au bonheur de tous les êtres.

Je commence par porter ma « conscience » sur ma respiration lente, et j'observe mon ventre se gonfler et se dégonfler lentement; puis je porte ma « conscience » sur mes points de contact avec le sol, la chaise ; puis j'observe mes sensations (dans mon corps), puis j'observe les sentiments qui sont présents en moi, puis j'observe mes pensées qui passent etc... sans les saisir, ni les

repousser, ni les interpréter, ni les alimenter par d'autres pensées:  
**uniquement observer.**

**Remarque:** Pourquoi dans cet ordre : Respiration, sensations, sentiments, pensées etc...

Car il est plus facile « d'observer » une action qu'une sensation. De même qu'il est plus facile « d'observer » une sensation qu'un sentiment. Et qu'il est plus facile « d'observer » un sentiment qu'une pensée.

Donc que le niveau de « conscience » pour « observer » une pensée est plus profond que pour observer un sentiment, une sensation ou une action.

Donc je pars du niveau de « conscience » le plus bas: Observer une action ; pour aller vers un niveau de « conscience » plus profond: Observer une sensation, puis un sentiment, puis une pensée... Je parlerais des autres niveaux de « conscience » un peu plus loin.

Puis je laisser aller; simplement être observateur en « conscience ».

C'est tout: Vous voyez c'est simple: Oui et non.

Oui, parce que, ce que je viens d'écrire est simple à comprendre. Non, car très vite (souvent après quelques minutes seulement), j'ai mal quelque part et j'ai envie d'arrêter; ou je me rend compte que je ne suis plus en « conscience », que mon mental est en train de se raconter plein d'histoires, et que je pense, au lieu d'observer mes pensées (Rappel: Ce n'est pas la même chose).

L'agitation mentale est parfois comparée à un verre d'eau boueuse agitée par nos pensées, et qui reste donc trouble tant que l'on est pris dans nos pensées et qu'on les alimentent avec d'autres pensées. Si on arrête de remuer le verre d'eau boueuse **en ne faisant qu'observer nos pensées**, alors la boue peut se décanter, l'eau devient transparente (et la vision des émergences de notre « conscience » peut se faire).

Si on persévère dans une pratique journalière (même 5 mn par jour); puis avec le temps, on peut rester en « conscience » de plus en plus longtemps; on maîtrise de mieux en mieux les points

évoqués précédemment, et notre **niveau de « conscience » s'approfondit.**

Au début je n'étais « conscient » que de sensations, sentiments ou pensées superficielles. Avec la pratique je suis « conscient » de sensations internes plus profondes (battements de mon cœur par exemple), ou de sentiments refoulés et enfouis plus profondément en moi même, dont je n'avais pas « conscience » auparavant.

J'ai constaté que si je médite avec d'autres méditants, j'ai plus de facilité à rentrer dans la méditation.

Je crois que les méditants se mettent en lien subtil.

Et un méditant, en ressentant l'état méditatif des autres méditants apprend par l'exemple, et il approfondit son état de méditation.

**Pour information**, il existe des appareils grand public: les neuro feed back, qui donnent une information sur le niveau de fréquence des ondes cérébrales. Et qui peuvent indiquer (**on peut bien évidemment s'en passer**) si on est en état de méditation (fréquence des ondes cérébrales en dessous de 10 hertz, alors qu'en période de pensée, cette fréquence est plutôt entre 12 et 40 hertz). Mais je vous conseille, dans tous les cas de figure, de faire confiance à vos perceptions en « conscience ».

Mais le but de la méditation n'est peut être pas de méditer chez soi 10mn le matin, et 10mn le soir (ou 1h le matin et 1h le soir); même si c'est une étape utile.

L'état méditatif est un état naturel, où nous exprimons ce que nous sommes réellement, profondément: Notre « conscience ».

Et cet état nous conduit à décider et à agir de manière cohérente pour nous même, en lien avec les autres, ce qui conduit à plus de bonheur pour tous.

Ce qui veut dire que « l'idéal » est d'être, à chaque instant, maintenant, en « conscience » (ou en pleine « conscience », ou en méditation). Même lorsque, dans notre vie de tous les jours, des réactivités (comportements automatiques liés à un attachement) émergent.

J'allais écrire : Surtout lorsque des réactivités émergent.

Car cela me permettra de les maîtriser, et de les désactiver si je le souhaite. Car si je suis en « conscience », la vue de mes comportements automatiques est le point de départ pour m'en libérer.

Aussi, si vous commencez par méditer chez vous 5 mn par jour les yeux fermés ; progressivement, apprenez à méditer les yeux ouverts. Puis apprenez à méditer en levant doucement un bras, en bougeant, en étant debout, ou couché.

Puis apprenez à méditer (ou pleine « conscience ») en marchant.

Puis en mangeant. Puis en travaillant.

Puis en écoutant une autre personne, de la musique, ou en regardant un film.

Puis en parlant à une autre personne.

Ou lorsque une réaction automatique se déclenche en vous.

**Bref, progressivement dans toutes les situations de votre vie.**

Pour multiplier dans une journée ces moments de pleine « conscience » (ou de méditation). Par exemple , lorsque cela vient à votre « conscience », mettez vous en « conscience » : Observez votre respiration, vos points de contact, vos sensations, vos sentiments, vos pensées etc... (dans le bus par exemple, en marchant...).

Reproduisez ces moments d'observation en « conscience » 3 fois, 5 fois, 10 fois durant une journée, etc...

Et pour vous alertez, de vous mettre en « conscience » régulièrement durant une journée; vous pouvez disposer quelque chose qui vous préviendra comme par exemple: Un écrit près de votre bureau, un dessin, un objet, un bijou, le mot de passe de votre ordinateur etc...

Et, en essayant de les maintenir ces moment d'observation de votre respiration... de « conscience » 15 secondes, 1mn, 2mn, 3mn, etc...

Comme cela vous développerez votre capacité de mise en « conscience » sur des durées de plus en plus longues, et dans des situations de plus en plus actives. Cela vous permettra aussi d'approfondir vos niveaux de « conscience ».

9.2 Savoir reconnaître une « intuition »(émergence de la « conscience »), d'une pensée qui émerge de notre mental (conscience analytique) ou d'un comportement automatique.  
Comme je l'ai déjà évoqué, un comportement automatique reviens toujours pareil, c'est donc assez facile à repérer.

Une «intuition» qui émane de la « conscience » émerge instantanément (sans réfléchir) c'est la première chose qui vous viens ; alors qu'**une pensée du mental viens souvent, suite à une question, plus d'1 seconde après**, et l'on constate que l'on pense.

Aussi, si quelque chose remonte, posez vous en « conscience » la question: Est ce une « intuition », une production de mon mental, ou un comportement automatique ?

Et observer en « conscience » ce qui viens de suite.

Et avec la pratique, vous les distinguerez de mieux en mieux, les unes des autres.

9.3 Faire confiance à notre « intuition ».

Je constate que plus je me pose la question si c'est une « intuition » qui émerge, plus je pratique l' « intuition », plus je fais confiance à mon « intuition », plus je développe mon « intuition ». Aussi, lorsque une « intuition » émerge, et qu'en « conscience » je reconnais que c'est une « intuition », je lui fais confiance et j'agis en accord avec elle.

Je ne crois pas aveuglément ce que dit un spécialiste, quelqu'un(e) que j'admire: J'écoute en « conscience », en étant ouvert à ce que l'on me dit, j'observe ce que cela me fait, et si je ne suis pas convaincu par ce que l'on me dit, je garde mon avis, je fais confiance à mon « intuition ».

Si les conséquences sont harmonieuses et génèrent à court, moyen et long terme du bonheur, OK.

Si mes intentions/actions génèrent d'éventuelles perturbations, j'accepte, je regarde depuis la vue de ma « conscience » ce que j'ai à apprendre de cela, et je laisse émerger de moi même des «intuitions»/actions correctrices.

Et mes erreurs n'en sont peut être pas: Simplement des événements qui m'aident à comprendre et à grandir.



Pour développer mon « intuition », je crois qu'il n'est pas souhaitable d'être attaché au regard des autres. Car cela peut me conduire à agir en fonction de ce que les autres veulent, pour me valoriser aux yeux des autres. Et dans ces cas, il est probable que les actions qui émergeront ne seront pas des « intuitions » ; et que ces actions ne seront pas en harmonie, ni avec mon bonheur, ni avec celui des autres.

#### 9.4 Exprimez ce qui est en vous.

Laissez sortir ce que votre « conscience » veut exprimer : laissez émerger, videz votre sac.

L'expression peut être par la parole.

Mais l'expression par écrit est très puissante.

Observez votre respiration, vos points de contacts, observez en « conscience », et donc votre mental est déconnecté : vous ne faites qu'observez les sentiments, les pensées ; et **écrivez ce qui vient spontanément, sans penser, ni interpréter, ni juger, simplement écrire tout ce qui vient, ce qui est là.**

#### 9.5 Echanger avec les autres .

On peut être seul pour méditer, observer ses comportements, déconnecter ses fonctionnements automatiques, se connaître, ressentir qui on est.

Les autres, s'ils sont reliés à leurs « consciences », peuvent aussi nous aider à rentrer dans un état de « conscience » plus profond, pour mieux nous comprendre, agir et aller mieux.

Mais rester seul trop longtemps, si notre Ego prend le contrôle, peut nous enfermer dans nos certitudes mentales et nos comportements automatiques. Aussi, il me paraît sain d'exprimer notre point de vue, d'écouter le point de vue des autres, de dialoguer avec les autres, de comprendre ce qu'ils expriment, de voir ce que cela nous fait, nous évoque, et fait émerger de nous même.

Et lorsque notre niveau de « conscience » et notre amour pour les autres s'approfondit ; on comprend mieux les conséquences douloureuses de nos comportements, et de ceux des autres. On ne voit pas de la même manière les agressions que l'on a reçu. On comprend mieux les messages de souffrances des autres.

## 9.6 Écouter les messages.

Etre en « conscience » dans sa vie de tous les jours, pour être attentif à ce qui se passe, aux coïncidences, aux signes, aux détails qui nous interpellent. Où les autres ne verrons que des choses sans importance; mais qui nous interpellera, et déclenchera le lever du voile des difficultés présentes. Écouter ses rêves, et les messages des personnes inspirantes qui vous entourent (incarnées ou pas).

## 9.7 Déconnecter nos programmes automatiques.

Comme un des obstacles à l'émergence de mes « intuitions » se sont mes comportements automatiques (mes attachements) ; je fais tout ce que je peux pour les déconnecter.

Je commence par les comportements ou certitudes qui me font le plus souffrir: Les premiers résultats seront plus encourageants. Mais que se soit en thérapie, en développement personnel ou en recherche spirituelle, la démarche est la même:

Enlever les uns après les autres mes attachements qui m'isolent de ce qui est au centre de moi même: Ma « conscience ».

Durant une journée, je constate 3 moments différents:

### **1- Des moments où je suis en « conscience »;**

où mes « intuitions » émergent (libres de tout attachement), et je parle, agis en confiance avec ces émergences, dans la simplicité; et je perçois mes actions comme harmonieuses et cohérentes.

**2- Des moments où j'agis de manière automatique** téléguidé par mes comportements automatiques ou mes certitudes mentales ; pris dedans (dans mes sensations, mes sentiments, mes pensées) sans « conscience », ni recul.

Sur le moment je n'en suis pas « conscient ».

J'en suis « conscient » qu'après, si je porte ma « conscience » sur ces moments là (par exemple le soir en rentrant à la maison).

**3- Des moments où je suis « conscient » qu'un comportement automatique** (ou une certitude mentale) se déclenche en moi même: **Bonne nouvelle**, car cela est une indication sur quoi je vais pouvoir travailler.

Parfois je prend « conscience » d'un comportement automatique 1heure après son déclenchement, puis je constate, avec le temps, que le délai entre le déclenchement du comportement automatique

et ma prise de « conscience » diminue ; et je le reconnais 10mn après son déclenchement, puis 1mn après, puis juste à la fin de son déclenchement, puis pendant son déclenchement, puis juste quand il émerge.

Lorsque j'ai localisé un comportement automatique que je souhaite désactiver ; la pratique que j'utilise pour le déconnecter est d'observer en « conscience » ce comportement automatique, puis de trouver et de re traverser en « conscience » l'événement origine qui l'a inscrit (dans un état de « conscience » au moins égal à celui où il a été inscrit).

Je détaille cette pratique dans le chapitre Déconnexion des attachements.

On est tellement habitué à fonctionner sur nos comportements automatiques, qu'un comportement automatique déconnecté peut (éventuellement) se reconnecter, revenir.

Aussi, s'il devait ressurgir, je l'observe à nouveau en « conscience », et je re traverse en « conscience » l'événement origine qui à inscrit ce comportement automatique, pour le déconnecter à nouveau.

### 9.8 D'être dans des lieux favorables à « l'intuition ».

Dans des lieux reposants, purs.

Dans la nature.

Être dans des endroits « inspirants », comme par exemple des lieux de prières, qui ont « normalement » été érigés sur des sites facilitant la connexion à sa « conscience ».

Être dans des lieux aérés, lumineux, où l'énergie circule de manière fluide ; avec des odeurs agréables, des couleurs douces.

Sans obstacles, sans angles vifs.

### 9.9 D'être dans des situations favorables à « l'intuition ».

Des situations sont bien sûr favorables au développement de l'« intuition »: Être au calme, détendu, reposé, avoir le temps, et respirer dans la simplicité.

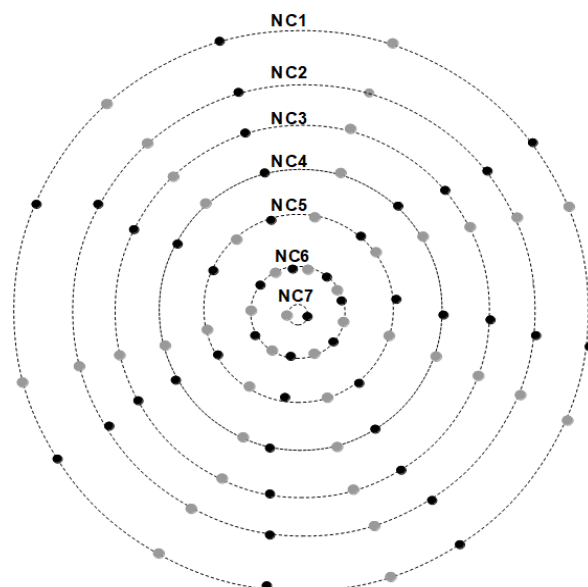
### 9.10 De « s'aimer » et « d'aimer » les autres.

«S'aimer» et «aimer» les autres («amour» ouvert, sans rien attendre en retour) est un moyen puissant pour développer ses niveaux de « conscience » et son « intuition ».

Car, en élargissant son ouverture (du cœur) aux autres, on élargis en même temps son ouverture globale, et son niveau de « conscience ». De plus, je constate que « l'amour » a des capacités de d'émergence des causes, de transmutation, de déconnexion. Si je dirige en « conscience » ma respiration et mon « amour » (ou « l'amour » que je reçois des autres et du monde) dans une zone douloureuse, un sentiment douloureux ou une perception répétitive ; cela facilite les émergences des causes de cette douleur, cela m'aide à transmuter ma/la souffrance, et cela facilite la déconnexion des attachements.

**Pour développer « l'amour » en vous, vous pouvez visualiser en « conscience » cette représentation:**

NC 1 : Observation simple	«Conscience» de la matière
NC 2 : Observation attentive	«Conscience» des sensations
NC 3 : Observation soutenue	«Conscience» des sentiments
NC 4 : Observation très soutenue	«Conscience» des pensées
NC 5 : Méditation	«Conscience» des causes
NC 6 : Méditation profonde	«Conscience» des «consciences»
NC 7 : Méditation très profonde	«Conscience» de l'unité



Ref 8

Puis visualisez en « conscience » que vous intégrez, lors de votre **inspiration**, « l'amour » de tout ce qui est,

**cela vous rempli, partout.**

Puis visualisez en « conscience » que vous envoyez, lors de votre **expiration**, votre « amour » à tout ce qui est, **cela rempli tous les êtres « d'amour », partout.**

Puis respirez en « conscience » encore plusieurs fois avec ce rythme, **inspirez « l'amour » de tout ce qui est, expirez votre « amour » vers tout ce qui est.**

### 9.11 Pardonner.

Eviter d'accumuler des blocages de rancœur, de vengeance, de haine. Que cela devienne libre en nous, sans obstacle.

Alors éliminons ces obstacles de rancune, de vengeance, de haine. Et pardonnons à ceux qui nous ont fait du mal.

Aimons les pour dissiper la haine en nous, en percevant leurs fonctionnements automatiques qui les asservissent (leurs attachements) et les font souffrir ; et cela ne peut que les aider à prendre « conscience » de leurs comportements, et de changer quand ils seront prêts.

Le pardon rendra aussi plus fluide nos canaux de communication avec notre « conscience », et avec les autres « consciences ».

### 9.12 D'être avec des êtres inspirants, d'être « aimé ».

Il est plus facile de développer son « intuition » en étant entouré de personnes « intuitives ». Vous aviez remarqué !

Par exemple si je n'arrive pas à atteindre un niveau de « conscience » plus profond, nécessaire pour voir et désactiver un événement ; et si je suis en présence et en lien avec une personne d'un niveau de « conscience » plus profond, cela m'aide à approfondir mon niveau de « conscience ».

Mais cela ne veut pas dire que je doive m'éloigner des personnes qui sont majoritairement en mode comportements automatiques ou certitudes mentales.

Et pour garder un équilibre dans sa vie sociale, il me paraît important d'être ouvert et d'avoir des contacts avec sa famille, ses proches, d'échanger avec d'autres personnes.

Mais parfois, en contact avec des personnes très réactives, très égoïstes, voir toxiques, cela m'est difficile.

Et si j'ai du mal à me détendre, à rester en « conscience », et que cela m'affecte beaucoup, m'épuise. Je peux alors me demander s'il est utile que je m'éloigne momentanément de ces personnes?

Il est souhaitable d'être « conscient » de ses limites.

Et si je me sens très perturbé par certaines personnes très égotiques, voir toxiques, et que je suis submergé, je me protège.

Et je peux m'éloigner momentanément, si c'est ce que je perçois en « conscience ». J'aurais toujours la possibilité, lorsque je me sentirais plus fort, de revenir à leur contact.

**D'autre part, si je me focalise mentalement sur une souffrance, en tournant sans cesse en boucle, j'en augmente l'importance.**

Car en ressassant que c'est injuste, la souffrance devient parfois 10 fois plus grande que ce qu'elle était au début;

alors observons la souffrance, mais en « conscience ».

**Nous avons parfois l'impression d'être seul**, que personne ne nous « aime ». Mais percevons nous tous les êtres qui nous entourent ? et « l'amour » qu'ils nous portent ?

**Mais être en lien avec des êtres inspirants qui nous « aiment » ne concerne pas uniquement les êtres humains;**

Cela peut être des animaux, des plantes, la nature, des êtres non incarnés etc...

### 9.13 Pratiquer une activité artistique ou culturelle.

Lorsque nous sommes en contact avec notre « vraie nature » : notre « conscience » ; nous sommes créatifs ; notre sensibilité et notre réceptivité sont développées.

Aussi si nous pratiquons une activité artistique créatrice, nous développons l'expression de notre « conscience ».

Cela peut être la musique, le chant, la peinture, la danse, le théâtre, l'écriture, mais aussi la broderie, le collage, le jeu, la pâte à modeler... toute activité simple ou nécessitant de l'attention qui nous fait exprimer notre créativité.

De même, assister à des expressions artistiques: Musique, chant, exposition de tableaux, danse etc... nous connectent à notre « conscience » ; car les artistes sont en général reliés à leurs « consciences » lorsqu'ils créent.

Aussi, observons nos sensations, sentiments, pensées... qui émergent lorsqu'une expression artistique nous touche. Repassons la musique, le film etc... pour voir ce que cela a à nous dire: Une sensation, une émotion... Une situation du passé à re traverser. Écrivez ce qui émerge de vous.

#### 9.14 Pratiquer une activité physique.

Comme nous sommes incarnés, il y a une harmonie et une complémentarité entre notre corps et notre « conscience ». Et pour faciliter le bon fonctionnement des deux, faites fonctionner harmonieusement les deux , en ayant une activité physique qui vous plaise.

Et il y a des sports / Activité physiques favorables au développement la « conscience », comme le yoga, le tir à l'arc... Dans tous les cas prenez soin de vous (un massage, un soin...), de votre corps, du corps des autres, de la nature. Et pratiquez vos activités physiques en « conscience ».

#### 9.15 Manger en harmonie avec sa « conscience ».

Lorsque l'on va faire les courses, on peut choisir ses aliments en « conscience » (aliments naturels qui nous correspondent, qui nous parlent, et qui nous soignent).

Lorsque on les cuisine être en « conscience ».

Et manger en « conscience ».

Nous avons aussi parfois des réactivités (des programmes automatiques) en lien avec la nourriture.

En prendre « conscience », et travailler dessus.

## **Par exemple :**

Si dans l'enfance de Jules, la mère de Jules ne s'intéressait pas à lui, ne lui témoignait pas « d'amour », d'affection:

- Que Jules se sentait vide « d'amour », d'affection;
- et que Jules se gavait pour combler ce vide « d'amour ».
- Que sa mère le gavait, comme un cochon pour l'abattoir, pour lui imposer ses croyances de bien faire et de déculpabilisation.
- Que Jules avait peur que sa mère l'abandonne, et qu'il se gavait au cas ou.

Peut être que Jules a inscrit en lui des comportements répétitifs; et Jules que se gava:

- Pour combler ce vide « d'amour », d'affection.
- Par amour (fidélité) pour sa mère qui le gavait.
- Par peur d'être abandonné.

Mais aujourd'hui, Jules a peut être pris « conscience » des anciennes situations où:

- Sa mère ne s'intéressait pas à lui, ne lui témoignait pas « d'amour », d'affection
- Sa mère le gavait pour lui imposer ses croyances de bien faire ou de déculpabilisation.
- Il avait peur que sa mère l'abandonne.

Et aujourd'hui Jules a peut être re traversé en « conscience » ces situations, pour déconnecter ses attachements, ses comportements automatiques, ses chocs du passé ?

Et aujourd'hui Jules est peut être capable:

- De s'envoyer de « l'amour », d'envoyer de « l'amour » aux autres, et de recevoir celui des autres.
- De pardonner à sa mère.
- De se sentir en sécurité, en ressentant sa « conscience ».

Et d'avoir un comportement alimentaire équilibré.



## Les noms des niveaux de « conscience ».

Les noms des niveaux de « conscience » ont ils la même signification pour vous et pour moi ?

Et bien que je sois d'accord avec vous, si dans votre convention, les noms sont différents (car certains parlent le français, d'autres l'anglais, et on s'adapte à leurs mots pour se comprendre) ; il est quand même important de savoir, si je parle d'un niveau de « conscience » donné, si ce niveau a le même sens pour vous..

D'abord, vous avez probablement remarqué que l'on est assez facilement conscient (conscience analytique) de ce qui nous entoure: **La matière**, les corps physiques, les objets, les actions qui se déroulent devant nous.

Et pour la plupart des personnes, lorsqu'elles parlent de la conscience, elles parlent de la conscience qui est générée par leur cerveau (la conscience analytique).

Comme je l'ai déjà évoqué, le sens du mot conscience, **pour la conscience analytique, c'est de ressentir** ses sensations, ses sentiments, ses pensées etc... **mais en étant pris « dedans ».**

Par exemple ma conscience analytique va dire:

**J'ai mal au dos** (je suis pris dans ma sensation).

**Je suis triste** (je suis pris dans mon sentiment).

**Je pense à toi** (je suis pris dans ma pensée).

**Et dans ce cas on n'est pas en « conscience ».**

**Être en « conscience »**, c'est lorsque ma « conscience » **observe**, comme si elle était (par exemple) **1m à l'extérieur derrière mon corps.**

Et par exemple ma « conscience » va dire:

**J'observe mon mal de dos** (je suis «conscient» de ma sensation).

**J'observe ma tristesse** (je suis «conscient» de mon sentiment).

**J'observe que je pense à toi** (je suis «conscient» de ma pensée).

**Et il est fondamental de bien percevoir cette différence, pour saisir la suite des explications.**

Je vais rester sur cet état d'observation en « conscience » de notre « conscience » (donc pas de notre conscience analytique). Il est assez facile d'être « conscient » (état d'observation en « conscience ») d'une **sensation** interne (sensation de chaleur par exemple). Même si cela demande un peu plus d'attention que d'observer la matière, les objets qui se trouvent devant nous.

Il est aussi plus difficile d'être « conscient » (état d'observation en « conscience ») d'un **sentiment** que d'une sensation.

Car on est souvent « pris dans ses sentiments » (qui n'est pas un état de « conscience »).

Et il est encore plus difficile d'observer en « conscience » ses **pensées** (et on est aussi souvent « pris dans ses pensées »).

Ce qui veut dire que pour observer en « conscience » une pensée, il faut être à un niveau de « conscience » plus profond, que pour observer un sentiment.

Et que pour observer une sentiments il faut être à un niveau de « conscience » plus profond, que pour observer une sensation.

Aussi, on peut donner les noms suivants aux niveaux de «conscience»:

**NC1** Observation simple: En «conscience» de la matière.

**NC2** Observation attentive: En «conscience» de ses sensations.

**NC3** Observation soutenue: En «conscience» de ses sentiments.

**NC4** Observation très soutenue: En «conscience» de ses pensées.

**Mais qu'observe t'on en « conscience » si on atteint les niveaux de «conscience » NC5, NC6 et NC7 ?**

- Lorsque l'on est au niveau de « conscience » NC5 Méditation; on est « conscient » des causes de nos actes/sensations/sentiments/pensées/événements qui ont mis en place nos attachements.

- Au niveau de « conscience » NC6 Méditation profonde, on est « conscient » de notre « conscience ».

- Au niveau de « conscience » NC7 Méditation très profonde, on est « conscient » de l'unité de tous ce qui est, de l'ouverture unifiée par l'amour.

Mais ce n'est aussi, qu'une question de convention sur la définition des niveaux de « conscience ».

**Sur le tableau ci après**, on peut voir, pour un niveau de « conscience » donné: NC1, NC2, NC3, NC4, NC5, NC6, NC7 (à gauche sur le tableau) les informations que l'on peut percevoir en « conscience » à ce niveau de « conscience » sur la même ligne horizontale.

	Observation en «conscience» des matières?	Observation en «conscience» des sensations?	Observation en «conscience» des sentiments?	Observation en «conscience» des pensées?	Observation en «conscience» des causes?	Observation en «conscience» des «consciences»?	Observation en «conscience» de l'Unité?
NC1 Observation simple «conscience» des matières	Observation en «conscience» des matières	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant
NC2 Observation attentive «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant
NC3 Observation soutenue «conscience» des sentiments	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des sentiments	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant
NC4 Observation très soutenue «conscience» des pensées	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des sentiments	Observation en «conscience» des pensées	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant
NC5 Méditation «conscience» des causes	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des sentiments	Observation en «conscience» des pensées	Observation en «conscience» des causes	Niveau de «conscience» insuffisant	Niveau de «conscience» insuffisant
NC6 Méditation profonde «conscience» des «consciences»	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des sentiments	Observation en «conscience» des pensées	Observation en «conscience» des causes	Observation en «conscience» des «consciences»	Niveau de «conscience» insuffisant
NC7 Méditation très profonde «conscience» de l'Unité	Observation en «conscience» des matières	Observation en «conscience» des sensations	Observation en «conscience» des sentiments	Observation en «conscience» des pensées	Observation en «conscience» des causes	Observation en «conscience» des «consciences»	Observation en «conscience» de l'Unité

Par exemple, si je sélectionne dans la première colonne de gauche, la case NC4 Observation très soutenue « conscience » des pensées ; et que je balaye les cases qui sont sur la même ligne horizontale; je constate qu'à ce niveau de « conscience » NC4, je peux observer en « conscience » la matière, mes sensations, mes sentiments et mes pensées ; mais qu'à ce niveau de « conscience » NC4 je ne peux pas observer en « conscience » les causes, les consciences et l'unité.

Bien sûr, pour une information donnée, par exemple un sentiment, **si on est à un niveau de « conscience » inférieur au niveau requis pour observer en « conscience » un sentiment; on peut quand même ressentir ce sentiment avec notre cerveau/notre conscience analytique; mais on n'est pas en « conscience » de ce sentiment.**

Il est difficile d'expliquer la « conscience » uniquement avec des mots matériels ; car la « conscience » n'est pas de nature matérielle (même si elle peut agir sur la matière).

Les explications avec des mots peuvent donner des idées, mais cela peut aussi nous égarer dans un processus mental, si on se concentre uniquement sur les mots, sans se laisser inspirer par ce que cela évoque à notre « conscience ».

Et si on lit uniquement de manière mentale, cela peut renforcer l'Ego.

Mais c'est la « conscience » qui pilote le mental/la conscience analytique. Aussi, ma « conscience » associe aux mots matériels des intentions, pour vous transmettre (si vous avez un lien subtil avec moi) ce qu'émet ma « conscience ».

Donc, lisez en « conscience » (ou en état de méditation), en vous laissant inspirer par ce qui est associé aux mots.

Et la perception de sa « conscience », est une « expérience » qui ne peut pas être transmise par des mots matériels.

Parfois transmission de « conscience » à « conscience » si l'autre méditant est dans cet état de « conscience » profond, que nous sommes en lien subtil et prêt.

Parfois la « conscience » perçoit ces états de « conscience » profonds de manière directe.

Et quand vous approfondissez vos états de « conscience », de nouvelles perceptions remontent, dont certaines sont liées à des perturbations entre « consciences ».

## Chapitre 10

### Perturbations avec une autre personne.

Je vais détailler 5 cas de perturbations avec une autre personne. Et plutôt que de les traiter de manière théorique, je les traiterai sur des exemples.

Cas 1- L'utilisation d'un attachement d'une autre personne.

Cas 2- La rupture amoureuse.

Cas 3- Une personne vous fait souffrir, ou vous a fait souffrir.

Cas 4- La séparation d'une relation fusionnelle.

Cas 5- La séparation d'une relation dépendante et complémentaire.

#### **Cas 1- L'utilisation d'un attachement d'une autre personne.**

La perturbation la plus fréquente que je constate, c'est l'utilisation par une personne d'un attachement d'une autre personne.

Par exemple: Une personne Owi a perçu un attachement (un comportement répétitif) chez Yol:

Si quelqu'un traite Yol d'incapable (le déclencheur de l'attachement), alors automatiquement Yol s'énerve et perd tous ses moyens (les effets de l'attachement).

Maintenant Owi et Yol sont dans un débat important à la mairie.

Vers la fin du débat, proche du moment de conclure, Yol sent qu'il a l'avantage et continue sur un point décisif ; Owi perçoit que ce point décisif va lui être très défavorable, et qu'il va perdre.

Alors, pour que la décision soit prise dans le sens qu'il veut, Owi va attaquer Yol sur un autre plan, pour le déstabiliser.

Owi se rappelle l'attachement de Yol.

Alors, dans la conversation Owi avance un détail ambivalent et en profite pour traiter Yol d'incapable. Yol s'énerve, perd ses moyens, s'embrouille dans ses explications. Owi ré-attaque et centre le débat sur comment faire confiance à quelqu'un d'aussi instable, agressif et confus; et réussit à faire passer sa proposition.

Certaines personnes sont expertes dans ce type d'action, de perturbation, de manipulation.

Certaines personnes ont développé ces capacités:

- Parce qu'elles sont observatrices, et qu'elles ont tout simplement remarqué que dans telle situation vous réagissiez toujours de la même manière .

- Parce qu'elles sont manipulatrices et qu'elles se sont rendu compte que c'était efficace, et ont pratiqué et développé ces processus (de manière « consciente » ou inconsciente).

- Parce elles sont très intuitives et perçoivent de manière subtile vos comportements automatiques (vos attachements).

Ces personnes ont parfois développé ces capacités parce que, dans le passé elles ont été dans des situations de stress, de domination, prises au piège dans des agressions où elles ne pouvaient pas fuir (dans cette vie ou dans des vies antérieures); et face à ces situations intolérables pour elles, elles ont développé une écoute subtile des intentions et des comportements automatique de leurs agresseurs, pour essayer d'échapper à leurs agressions et à leurs dominations (ou d'en limiter les effets).

J'évoque aussi ce point dans le chapitre: Vivre en couple, au paragraphe : Compatibilité des comportements automatiques, des zones d'intolérance.

La parade à ce comportement est:

- D'être conscient de ses comportements automatiques.

- D'être attentif, en « conscience », si quelqu'un essaie d'utiliser un de nos attachements pour nous manipuler ou nous perturber.

- De travailler sur nos attachements; pour que, dans un premier temps, ils se déclenchent moins forts, et que nous ayons plus de maîtrise sur eux ; avant de pouvoir les déconnecter complètement.

Car la parade ultime c'est : Pas d'attachement, Pas de manipulation/perturbation par les attachements.

## **Cas 2- La rupture amoureuse.**

Je vais détailler 3 types de situations.

- 1ier type de situation: Les deux sont pris dans leurs attachements.
- 2ième de situation: Les deux ont une part de « conscience », et celui qui quitte l'autre lui demande pardon.
- 3ième de situation: Les deux ont une part de « conscience », et celui qui quitte l'autre, pense que c'est le problème de l'autre.

### **1ier type de situation de rupture amoureuse.** Exemple:

Un garçon Owi et une fille Yol se rencontrent.

#### **Ils sont régis majoritairement par leurs attachements.**

Je rappelle que l'on peut avoir une attente vis à vis de son partenaire sans attachement: On a envie tout simplement, et c'est ouvert sur l'autre. Il y a attachement associé à la demande, s'il y a de l'exigence, une forme d' « obligation », de volonté centrée sur soi (et pas trop sur l'autre).

**Attachements d'Owi**, en commençant par le plus fort et en terminant par le plus faible :

- 1- A une relation affective
- 2- Aux plaisirs .
- 3- Aux échanges et discussions entre personnes.
- 4- A une vie commune.
- 5- A la beauté physique.
- 6- Au sexe.
- 7- A l'aide aux autres.
- 8- A un avenir heureux.

**Attachements de Yol**, en commençant par le plus fort et en terminant par le plus faible, :

- 1- A l'image en milieu collectif.
- 2- A l'activité au travail.
- 3- A la valorisation au travail.
- 4- A la sécurité au travail.
- 5- A une relation affective.
- 6- Aux plaisirs.
- 7- Aux échanges et discussions entre personnes.
- 8- A une vie commune.

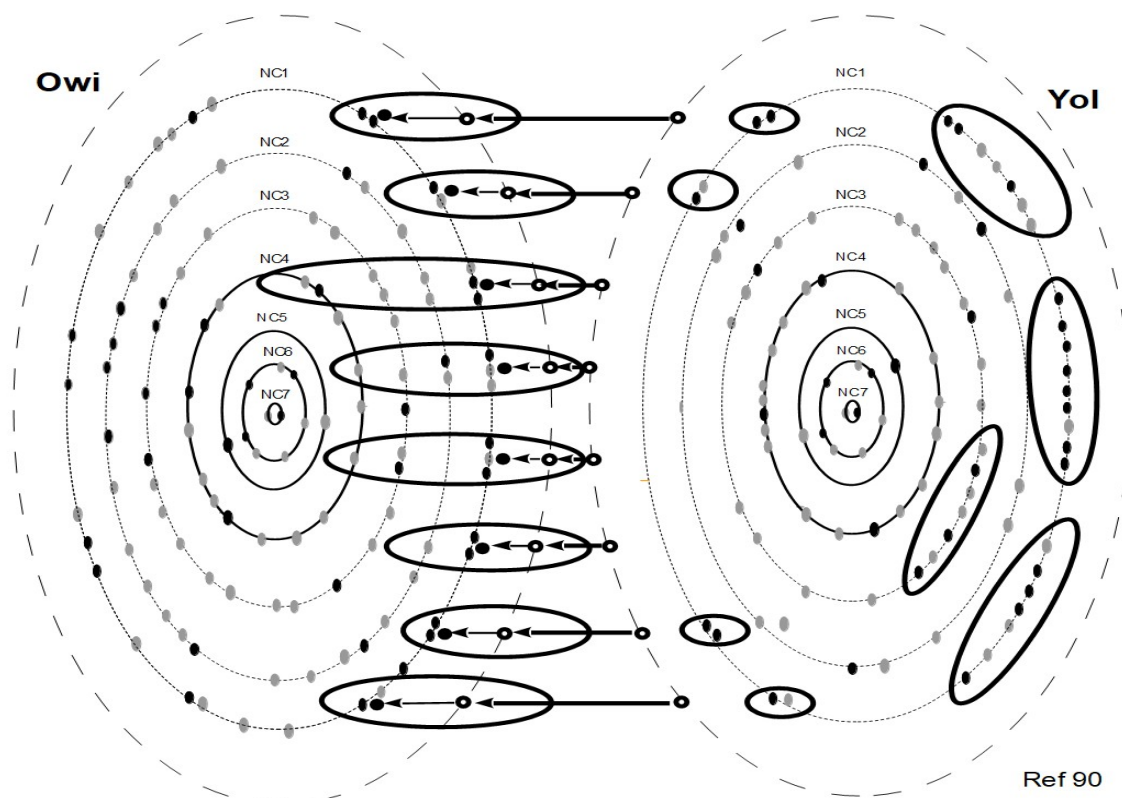
Owi et Yol passent 2 mois de vacances ensemble;  
et leurs 4 attachements communs (les 4 premiers chez Owi, et les  
4 derniers chez Yol) associés à de forts plaisirs communs,  
se déclenchent plusieurs fois par jour.

Ces 4 attachements communs sont:

- A la beauté physique (ils sont beaux tous les deux).
- Aux plaisirs (ils ont des activités agréables ensemble).
- Aux échanges et discussions entre personnes (des discussions enflammées, souvent tard dans la nuit).
- A une vie commune (ils ne se quittent plus).

**Owi déclenchant régulièrement ses attachements, avec des sensations de grands plaisirs associées à Yol, Owi intègre Yol dans ses 8 attachements.**

Sur un dessin cela donnerai:



**Owi s'est attaché à Yol, via ses 8 attachements.**

Et quand on est attaché à quelqu'un, cela est parfois désagréable pour l'autre, qui peut avoir le sentiment étouffer, de se sentir attaché, de ne pas se sentir complètement libre.



Désormais, si Yol n'est pas là, les 8 attachements d'Owi (avec désormais Yol dedans), déclencheront automatiquement des comportements de dépendance, avec des sensations de gorge nouée, de manque, de vide, des sentiments de tristesse, d'inquiétude, de peur, des pensées comme: Mais où est elle, avec de la souffrance (comme une addiction à une drogue que l'on n'aurait plus).

Mais dès que Yol réapparaît (c'est comme si on re fournissait à Owi de la drogue, après une période de manque) Owi se sent bien. Et ces manques d'Owi, suivi de la présence de Yol qui comble ses manques, renforce l'«addiction» d'Owi envers Yol.

**Owi est devenu addict** à une relation affective avec Yol, aux plaisirs avec Yol, aux échanges et discussions avec Yol, à une vie commune avec Yol, à la beauté physique de Yol, au sexe avec Yol, à l'aide à Yol, à un avenir heureux avec Yol.

**Owi est devenu addict à Yol.**

**Pour Yol, ses 4 attachements communs avec Owi, sont les plus faibles chez elle** (sur le dessin ci avant, ces 4 attachements communs sont représentés à coté des 4 même attachements chez Owi: 2 en haut et 2 en bas. Et on constate qu'Owi n'est pas dedans).

Les 4 attachements les plus faibles chez Yol sont:

5- A une relation affective.

6- Aux plaisirs.

7- Aux échanges et discussions entre personnes.

8- A une vie commune.

Et Yol n'a pas renforcé ces attachements là ; et n'a pas inscrit Owi dans ses attachements (processus généralement inconscient quand il se produit), car même si Yol éprouvait du plaisir avec Owi, ce plaisir n'était pas plus fort qu'avec d'autres personnes.

D'autre part, comme on peut aussi le voir sur le dessin ci avant,

**Yol a 4 attachements « très forts »:**

1- A l'image en milieu collectif.

2- A l'activité au travail.

3- A la valorisation au travail.

4- A la sécurité au travail.

Mais ils ne sont pas activés dans cette période de vacances, car Yol était principalement en tête à tête avec Owi, et pas en milieu de travail. Donc Yol n'a pas intégré Owi dans ces 4 attachements « très forts ».

En rentrant de vacances, Yol retrouvant son activité au travail, cela réactive fortement ses attachements les plus forts: à l'image en milieu collectif, à l'activité au travail, à la valorisation au travail, à la sécurité au travail.

Et ses 4 attachements les plus forts, prennent le pas sur ses 4 attachements les plus faibles: à une relation affective, aux plaisirs partagés, aux échanges, à une vie commune.

D'autant plus que désormais Yol est à 400km d'Owi, et ses 4 attachements les plus faibles ne sont pas activés par Owi, d'autant plus que Yol n'a pas inscrit Owi dans ses attachements (elle avait du plaisir, mais pas plus qu'avec d'autres personnes). Et ses attachements sont réactivées par d'autres personnes et pas par Owi.

De plus Yol prend conscience qu'Owi, compte tenu de son côté bohème, un peu négligé parfois, son travail d'intermittent du spectacle ; ce qui passait bien dans un contexte de vacances; ne correspond pas du tout à ses attachements les plus forts:

- 1- A l'image en milieu collectif.
- 2- A l'activité au travail.
- 3- A la valorisation au travail.
- 4- A la sécurité au travail.

**Yol décide donc de rompre avec Owi.**

**Owi ne comprend pas une telle décision:**

- 1- On est beau tous les deux
- 2- On s'entend bien, on a des affinités sur plein d'activités, on est bien ensemble, on rigole ensemble.
- 3- On échange beaucoup, et ça se passe bien.
- 4- On a tout les deux le désir de vivre en couple.
- 5- On s'entendait bien au lit.
- 6- On a de l'affection l'un pour l'autre.
- 7- Je l'aide et suis prêt à faire beaucoup pour elle
- 8- Je voyais un avenir heureux avec elle.

**Des réactions d'incompréhension, principalement centrées sur ses propres attachements.** Il est pris dedans: dans ses sensations, dans ses sentiments, dans ses pensées...

**Sans observation en « conscience »** de l'extérieur, sans voir de manière lucide ses propres attachements, **sans vraiment porter attention aux attentes de Yol, (aux attachement de Yol) et à celles qui sont les plus importantes pour elle.**

Owi reste donc bloqué dans ses attachements réactivés,  
Et il tourne en rond dans ses souffrances;  
dans ses sensations d'étouffement dans la gorge, de fatigue générale, de manque dans tous son corps ;  
dans ses sentiments de tristesse, de désespoir.  
dans ses pensées: pourquoi elle m'a quitté on s'entendait si bien, je ne comprend pas, qu'est ce que j'ai fait qui ne va pas...  
Ce qui renforce ses souffrances, de plus en plus fortes chaque jour. Et Owi tombe en dépression:  
Deux mois pour Owi, pour se construire « dans sa tête » une vie heureuse avec Yol,  
Deux ans pour sortir de sa dépression.

Aujourd'hui, 2 ans après, Owi n'est même pas sûr d'être complètement sorti de sa dépression.

Peut être la résignation, l'abandon de la lutte, plus trop de visibilité sur quoi faire, agissement au gré des circonstances.

Owi essaie de ne plus trop y penser, de s'occuper, de meubler son esprit avec d'autres activités.

Il a pris des anxiolytiques et des antidépresseurs, qu'il a arrêté avec l'accord de son psychiatre il y a deux mois.

**Owi a aussi été accompagné, et a pris « conscience »** de certains de ses attachements:

- 1- A la beauté physique.
- 2- Aux plaisirs.
- 3- Aux échanges et discussions entre personnes.
- 4- A une vie commune.
- 5- Au sexe.
- 6- A une relation affective.
- 7- A l'aide aux autres.
- 8- A un avenir heureux.

Owi ne les a pas complètement désactivés, mais en traversant des événements de sa vie, il sent qu'il a un peu plus de recul, et que ses attachements se déclenchent moins fort.

Owi n'a pas revu Yol.

Aujourd'hui **Owi est « conscient » qu'il ne voulait pas voir certains attachements de Yol**, et leurs importances pour Yol.

Cela l'aurait obligé à voir que sa relation avec Yol, ne correspondait pas à ce que Yol souhaitait.

Il repense aux moments heureux, il est parfois nostalgique.

Owi continue son travail sur lui même.

Owi est « conscient » que ses attachements peuvent être un obstacle à son bonheur en couple;

Et qu'il doit être beaucoup plus attentif aux attentes et aux besoins des autres.

Owi pense même que dans la relation de couple il n'y a pas que les attachements; et que l'on peut s'aimer sans rien attendre en retour.

Owi est toujours seul depuis sa séparation avec Yol.

Mais il croit que le bonheur, son bonheur existe; et que cela dépend de lui. Des clés lui ont permis d'ouvrir des portes sur son chemin, et il continue de chercher, d'agir, de vivre.

## **2 ième type de situation de rupture amoureuse.**

**Où les deux personnes ont une part de « conscience » ;**

donc que les deux personnes ne sont pas très majoritairement pilotées par leurs attachements et leurs processus mentaux (ce qui est l'exemple précédent), **et pensent à leur bonheur et au bonheur de l'autre.**

Dans ce cas, il est plus que souhaitable que les deux personnes **échangent en « conscience » dès le début de la relation**, sur leurs comportements, leurs attentes, leurs attachements, leurs zones d'intolérance.

Et s'ils se rendent compte (dès le début), que même s'ils ont des points communs, qu'ils s'apprécient l'un l'autre ;

qu'ils ne sont pas forcément fait pour vivre ensemble.

Et que même si l'on a terriblement envie de vivre avec l'autre parce qu'un point est important pour nous, et nous rempli de bonheur;

il n'y a pas que ce point à prendre en compte pour qu'un couple fonctionne: Nous avons d'autres attentes qui sont peut être tout aussi importantes (dont les attentes de l'autre).

Et si on se rend compte en « conscience », alors que la relation dure déjà depuis un certain temps (et que l'autre est déjà dans la relation et croit en elle), que l'on ne souhaite pas vivre ensemble; alors exprimez en « conscience » votre perception à votre conjoint; que vous vous rendez compte, peut être tardivement de votre constat, que vous ne vous sentez pas pour une vie commune, que vous étiez sincère, mais que vous manquiez peut être de lucidité, de recul sur la relation; et **demandez lui pardon** de le faire souffrir, même si cela n'a jamais été votre intention.

Après la séparation, revenu dans une situation un peu plus apaisée ; regardez s'il y a des points, des traits de caractère, des aspects etc, sur lesquels vous vous étiez concentré, focalisé, et que peut être, vous vous étiez attaché à un point particulier?

Si tel est le cas, travaillez dessus, **pour vous rendre plus « conscient » et plus libre dans vos futurs choix.**

Et dès le début d'une nouvelle relation, faites face en « conscience » à vos comportements, à vos attentes, à vos attachements, à vos zones d'intolérance et à celles de votre conjoint ; et ressentez « en conscience » si la vie à deux vous parle avec cette nouvelle personne ; ou si se sont des programmes d'attachements qui se déclenchent et qui vous disent que l'autre vous plaît.

Des points sont détaillés dans le chapitre: Vivre en couple.

**3ième type de situation de rupture amoureuse.**

**Où les deux personnes Yol et PN ont une part de « conscience ». Et que de manière « consciente » PN ( qui est centré(e) sur son plaisir, et pour lui le bonheur de l'autre c'est le problème de l'autre), quitte Yol.**

La relation démarre, PN profite un certain temps du plaisir qu'il/elle a d'être avec Yol. Puis cela ne convient plus à PN et jette Yol (un texto, un mail, un coup de téléphone d'une minute) sans échange

d'explication sincères et en « conscience » des raisons de cette rupture. Yol est accablé(e).

Dans ce cas, si PN ne veut pas faire face à sa part de responsabilité dans cette séparation, et estime que Yol n'a qu'à se prendre en charge tout(e) seul(e); une discussion plus approfondie ne servirait sans doute à rien, puisque pour PN, le problème c'est les autres, mais pas lui/elle.

En « conscience » Yol reconnaît que ce genre de comportement ne lui convient pas, et pour une future relation Yol décide de vivre avec quelqu'un(e) qui est attentif(ve) à elle/lui et à son bonheur. Yol ne cherche pas à se venger ; elle/il croit que cela ne ferait que rajouter de la tension et attirerait peut être aussi de la violence sur elle/lui ? Yol fait confiance au « Bain de conscience » qui va envoyer à PN les alertes appropriées pour lui faire prendre conscience » de son comportement, et des conséquences sur les souffrances qu'il/elle crée chez les autres, pour qu'il/elle change.

Yol fait le bilan de cette relation:

Qu'ai je appris sur moi même, pour que cela fonctionne mieux la prochaine fois ?

Yol regarde ce qui l'a fait choisir cette personne.

Yol s'interroge sur ses attachements.

Suis je:

Attaché(e) au fait qu'il/elle me disait qu'il/elle m'aimait ?

Attaché(e) à son aisance, à sa manière de parler ?

Attaché(e) au fait qu'il/elle me valorisait ?

Attaché(e) à sa confiance en lui/elle ?

Attaché(e) à son aspect physique ?

Attaché(e) au fait que je n'étais plus seul(e)?

Attaché(e) à quelqu'un(e) de puissant(e) et dominateur(trice) ?

Attaché(e) au sexe avec lui/elle ?

Attaché(e) à l'aide aux personnes en difficulté ?

Yol trouve un attachement qui lui parle, et travaille dessus.

Car elle/il est « consciente » que si elle/il ne travaille pas dessus, son attachement risque, dans une relation future, de lui faire choisir le même type de partenaire, de reproduire les même types de comportements, et de souffrir à nouveau.

Et cette relation lui a permis de prendre « conscience » de cela.

### **Cas 3- Cas où une personne vous agresse, vous fait souffrir. Et cas où une personne vous a fait souffrir.**

#### **3-1 Pour les cas où une personne vous agresse, vous fait souffrir:**

Comment réagissez vous ?

1-Vous fuyez/vous vous en allez?

2-Vous l'agressez en retour ?

3-Vous restez en « conscience » et essayer de trouver ensemble une solution?

Ce qu'il est important de savoir, c'est que souvent la cause d'une agression est une difficulté, un problème, un attachement (ou plusieurs attachements) chez l'agresseur.

Et que sur le fond, pour remédier à cet effet (l'agression) il faut remédier à la cause: la difficulté, le problème, l'attachement, de l'agresseur.

Mais, avant de pouvoir éventuellement discuter avec son agresseur, pour l'accompagner à résoudre sa difficulté, son problème, son attachement (s'il le souhaite), pour faire cesser son agression ; il y a souvent avant, **des mesures d'urgences à prendre**: Se mettre en sécurité, fuir, se défendre, demander de l'aide. Ensuite, si c'est possible, échanger avec son agresseur, lui exprimer, **en étant ancré, en « conscience », et dans la bienveillance**, les faits, vos sentiments, les conséquences sur votre douleur; et voyez s'il regrette et vous demande pardon.

Si ce n'est pas le cas, vous avez exprimé ce qui devait l'être, pour qu'il le reconnaisse et change; et s'il ne veut rien entendre, vous ne pouvez plus grand chose pour lui.

Il n'est pas souhaitable, par réactivité ou vengeance d'envoyer à votre agresseur des perturbations en retour.

Car vous seriez dans l'agressivité, et vous vous exposeriez à des retours du « Bain de conscience ».

Mais rassurez vous, le « Bain de conscience » va agir par les voies appropriées. Car même si une personne a un libre arbitre, il y aura des actions du « Bain de conscience », suite à des actes contre le bonheur des êtres.

Et si une personne agresse, ou essaie d'agresser une autre personne qui est en « conscience » et dans l'amour; c'est comme si cette personne s'attaquait au « Bain de conscience ».

**Cela me rappelle le film « la Scoumoune »** avec Jean-Paul Belmondo : Cela porte « la poisse » à l'agresseur.

### **3-2 Cas où une personne vous a fait souffrir.**

Et vous êtes en colère, vous ne savez pas trop si vous devez vous venger, vous avez la haine, cela vous détruit et vous ronge, vous tournez dans cette difficulté sans trop savoir quoi faire.

**Ce qui est important, c'est de savoir dans que type de situation (parmi les 3 types de situations suivantes) vous êtes:**

- **1ier type de situation:** Celui/celle qui vous a fait souffrir est pris dans ses attachements sans « conscience ».

- **2ième type de situation:** Les deux ont une part de « conscience », et celui/celle qui a fait souffrir l'autre demande pardon.

- **3ième type de situation:** Les deux ont une part de « conscience », et celui/celle qui a fait souffrir l'autre pense: C'est le problème de l'autre.

### **1ier type de situation où on vous a fait souffrir.**

En « conscience », ayez un avis sur le type de fonctionnement de votre agresseur: Agit t'il toujours pareil, sans recul de ce qu'il a fait ? Ou est il conscient » de ce qu'il a fait, et est il capable de prendre du recul sur la souffrance qu'il a engendré chez vous?

**Si vous constatez que votre agresseur fonctionne comme un robot**, pris dans ses comportements automatiques et ses raisonnements répétitifs centrés sur lui/elle;

dans ce cas, une discussion complémentaire n'amènera vraisemblablement pas à une prise de « conscience » (la personne n'est pas capable d'être en « conscience », elle est prise dans ses automatismes et ses schémas de penser répétitifs) ; mais si on pense que c'est possible, faites le; pour ne pas avoir de regrets.

Ce constat va peut être vous amener à vous poser la question: Peut on en vouloir à un robot ?



Et la question ne s'adresse pas à un robot en général, mais à un robot en particulier.

Aussi vous pouvez donner un nom au robot agresseur: Robot malfaisant, robot moche, robot méchant, robot georges bête...

Et vous allez peut être constater que vous ne pouvez pas faire grand chose pour robot malfaisant:

- Ne pas pouvoir lui faire prendre « conscience » de son comportement (il est dans ses schémas).
- Ne pas pouvoir le faire changer (il n'a pas le recul pour cela).
- Ne pas pouvoir lui demander de vous demander pardon (il est dans ses schémas, et il est persuadé qu'il a raison).

Le plus simple est souvent de dire Basta robot malfaisant, il n'y a rien à tirer de toi ; et de couper les ponts avec robot malfaisant.

Car être « conscient » que robot malfaisant agit automatiquement, et que la loi du Karma se chargera de lui envoyer les alertes adaptés à la souffrance qu'il a généré (pour lui faire prendre « conscience » de ses actes, de leurs conséquences, et pour qu'il change), peut vous aider à évacuer votre haine, vos désirs de vengeance, surtout si vous en parlez à quelqu'un(e) qui vous comprenne.

Vous pouvez aussi écrire une lettre au « Bain de conscience », ou à quelqu'un de vivant (ou de décédé) qui vous comprendra (**car robot malfaisant, lui, il ne comprend rien, et il reste dans ses schémas**); et écrivez que c'est un robot malfaisant, écrivez ce que vous avez envie de dire, ce que robot malfaisant vous a fait, ce que vous ressentez.

Vous pouvez aussi visualiser robot malfaisant; le dessiner, puis par exemple, mettre le feu au dessin pour ne plus avoir affaire à lui, mettre le dessin de robot malfaisant dans une bouteille et la jeter à la mer, le visualiser ou le dessiner sur un coussin et vous défouler dessus... toute action que vous ressentez.

## **2ième type de situation où on vous a fait souffrir.**

L'agresseur, est « conscient », ou a la capacité (aujourd'hui) d'être « conscient qu'il vous à fait souffrir.

Exprimez lui les situations, vos sentiments, vos douleurs.

**Et il se peut que votre agresseur reconnaisse qu'il vous a fait souffrir, et qu'il vous demande pardon**, même si au moment des faits il n'avait peut être pas complètement « conscience » des conséquences sur votre douleur, ou qu'il était pris dans un fonctionnement compulsif ou automatique.

Et votre agresseur enclenchera peut être (si nécessaire) des actions correctrices.

Cela devrait faciliter l'apaisement de votre colère, de votre haine.

Mais il faut parfois du temps pour digérer, et que tout cela se mette en place.

Si la personne n'est pas joignable (ou décédée); écrivez lui une lettre. Et concentrez vous sur les intentions associées aux mots.

Ensuite restez en « conscience », et écoutez tout de suite la réponse « subtile ».

### **Faites confiance à votre première perception,**

à ce qui vous est venu spontanément (surtout ne pensez pas, n'expliquez rien).

#### **- Si la première perception est du type:**

**Pardon**, je ne me rendais pas compte, je suis désolé(e), et que la « conscience » de la personne par exemple, veuille vous prendre dans ses bras ou autre : **Vous ayez votre réponse.**

Et cela va vous aider à évacuer votre haine et votre incertitude.

#### **- Ou si la première perception est du type:**

Oh encore les mêmes histoires, on ne va pas en faire tout un fromage, arrête de nous bassiner avec cela...

**Passez au 3ième type de situation.**

### **3ième type de situation où on vous a fait souffrir.**

L'agresseur que je vais nommer PN (certain(e)s peuvent voir, à juste titre, des ressemblances avec le comportement d'un Pervers Narcissique), est « conscient », ou a la capacité (aujourd'hui) d'être « conscient qu'il vous a fait du mal.

Exprimez lui les situations et vos sentiments, vos douleurs.

Dans ce 3 ième cas, la réponse de l'agresseur PN est une fin de non recevoir : L'agresseur PN ne veut pas en parler, ou se trouve plein de « mauvaises » raisons, ou se centre plutôt sur votre comportement, ou sur des incertitudes, ou que ce n'était pas si grave, ou que vous exagérez la situation...

**Dans ce cas, si PN ne veut pas faire face à sa part de responsabilité dans cette agression,** et estime que vous n'avez qu'a vous prendre en charge.

Une discussion plus approfondie ne servirait sans doute à rien, puisque pour PN le problème ce n'est pas lui, c'est les autres.

Ne cherchez pas à vous venger, vous créeriez de la tension en vous, et vous risqueriez de vous attirer des retours de violence.

Faites confiance au « Bain de conscience » qui va envoyer à PN les alertes appropriées pour lui faire prendre conscience » de son comportement et des conséquences sur les souffrances des autres, pour qu'il change.

En « conscience » reconnaissez que ce genre de comportement est inacceptable.

Aujourd'hui vous êtes plus fort(e): Protégez vous de telles personnes, en étant attentif(ve) aux comportements et intentions des autres, et en vous éloignant, ou en mettant les distances nécessaires.

Vous avez exprimé les faits, exprimé vos sentiments, vos douleurs, pour que votre agresseur soit « conscient » de la situation (même si, dans la plupart des cas il ne veut pas les voir ou les reconnaître).

Vous avez fait tout ce que vous pouviez faire, au mieux que vous pouviez faire, pour trouver une réponse à cette agression,.

Désormais la balle est dans le camp de l'agresseur.

Parfois il faut que les agresseurs vivent des alertes, des événements (et avoir beaucoup de temps), pour qu'ils prennent

« conscience » de ce qu'ils ont fait, expriment leurs regrets, et décident de changer (et cela est très rarement dans cette vie). Mais en attendant, comme vous avez fait ce que vous deviez faire, vous savez que c'est un PN malfaisant, et que vous ne pouvez plus rien faire pour lui ; car il ne veut pas changer, et que le problème c'est les autres et jamais lui, et que désormais c'est le « Bain de conscience » qui va prendre le relais.

Vous pouvez désormais, **face à votre constat**, vous autoriser à enlever de votre tête vos doutes et vos perturbations; passez à autre chose, et pouvoir vivre libéré, d'avoir exprimé ce qui devait l'être.

#### **Cas 4- Séparation d'une relation fusionnelle.**

Je vais prendre deux personnes Owi et Yol qui se rencontrent, et qui sont régies majoritairement par leurs attachements. Elles ont chacune des attachements ; mais dans ce cas les attachements sont à peu près les mêmes, avec des importances comparables chez les deux. c'est à dire que le plus fort attachement chez Owi est aussi le plus fort chez Yol etc...

#### **Par exemple.**

Classement des attachements par ordre d'importance pour Owi et pour Yol (c'est similaire pour les deux):

- 1- à une relation affective.
- 2- aux plaisirs.
- 3- au sexe.
- 4- aux échanges et discussions entre personnes.
- 5- à une vie commune.
- 6- à un avenir heureux.

S'ils vivent plusieurs années ensemble, ils vont renforcer leurs attachements communs, ils vont se sentir « sur la même longueur d'onde », ils vont ressentir une relation fusionnelle (ils s'entendent sur les points essentiels pour eux, et ressentent beaucoup de plaisirs lorsque leurs attachements se déclenchent). Ils ne se quittent jamais, car dès que l'un n'est plus là, l'autre (et c'est réciproque) ressent un vide, un manque; c'est insupportable pour eux.

Si un des deux décède, c'est le drame, la dépression.

#### **Pour sortir de cette dépression, il va falloir:**

- Faire son deuil (une partie du chapitre: La dépression)
- Prendre « conscience » de ses attachements, pour s'en libérer.
- **Et apprendre à vivre:** Une relation affective, des plaisirs, le sexe, des échanges et des discussions entre personnes, une vie commune, l'aide aux autres, un avenir heureux, **mais sans attachement.**
- Apprendre à laisser émerger ses « intuitions » (émanations de sa « conscience »), à leur faire confiance, et à agir.

## **Cas 5- Séparation d'une relation dépendante et complémentaire.**

Je vais prendre deux personnes Owi et Yol qui se rencontrent, et qui sont régis majoritairement par leurs attachements.

### **Encore des relations basées sur des attachements !**

Et oui, parce que nous sommes dans le chapitre:  
Perturbations avec une autre personne ; et que se sont les attachements qui sont la première source de perturbations.

La deuxième source de perturbations est le fonctionnement mental centré sur soi.

Dans ce cas, **Owi et Yol ont des attachements complémentaires.**

**Par exemple Owi est attaché:**

- 1- A la domination
- 3- A travailler et faire vivre sa famille
- 3- A se faire servir

**Tandis que Yol est attachée:**

- 1- A la soumission
- 2- A rester à la maison et s'occuper du foyer
- 3- A servir et s'occuper des autres

Mais la relation peut être rompue, par exemple :

-Si Owi se lasse de sa relation répétitive avec Yol.

-Si Yol élève son niveau de «conscience» et prend «conscience» des attachements d'Owi à la domination, à travailler et faire vivre sa famille, à se faire servir.

Et Yol sépare d'Owi: Tchao Macho.

La personne qui est quittée va devoir faire face à ses attachements pour s'en libérer ; sinon elle reproduira toujours le même type de relation, avec le même type de personnes (avec le même type d'attachements, de comportements automatique) qui la conduira aux même souffrances.

## Chapitre 11

### Vivre en couple.

On peut penser que la principale raison d'être en couple, c'est que l'on « s'aime ». Effectivement cela me paraît fondamental. C'est pour cela que je me concentrerais principalement sur ces cas. Mais parfois on « s'aime », et le couple à des difficultés pour fonctionner. Aussi j'évoquerai les principales difficultés, et des pistes pour les dépasser.

Pour favoriser l'équilibre dans le couple, et que les deux aient envie de continuer; un certain nombre de compatibilités sont souhaitables ou nécessaires:

- 1- Compatibilité des fonctionnements en « conscience », mental, automatique.
- 2- Compatibilité des types d'amour.
- 3- Compatibilité Dominant, Dominé, Libre.
- 4- Compatibilité des attentes, des attachements réciproques.

1- Compatibilité des fonctionnements en « conscience », mental, automatique.

**Pour se situer « intuitivement » dans une relation de couple, il est nécessaire d'être en « conscience » profonde.**

**Si, dans cet état de méditation profonde, vous êtes attiré par une personne, que vous vous voyez en couple avec cette personne, que cela est cohérent pour vous, que vous « aimez » cette personne, et que cette personne en « conscience » vous « aime » et est d'accord pour vivre avec vous; alors faites simple, vous savez ce que votre cœur vous dit, vous avez votre réponse.**

Et continuez de laisser émerger vos « intuitions ».

D'autre part, je constate que beaucoup de personnes fonctionnent une partie importante de leur temps sur leurs attachements (leurs raisonnements récurrents et leurs comportements automatiques), et leur mental.

Et que **ces personnes sont tellement habituées à fonctionner sur leurs attachements et leur mental qu'elles s'identifient à eux et croient que c'est leur personnalité.**

Elles ont l'impression de fonctionner naturellement, **et n'ont donc pas « conscience » de fonctionner une partie de leur temps sur des schémas et programmes inscrits en eux.**

Et que tous ces schémas et programmes masquent l'expression de leur « conscience ».

Ce qui veut dire, que le plus « probable », est de trouver des couples, où **chacune des deux personnes fonctionne avec une proportion de son temps:**

60% avec ses attachements (comportements automatiques).

30% avec son mental/conscience analytique/cerveaux.

10% avec sa « conscience ».

**On voit donc déjà l'importance d'avoir une compatibilité sur ses attachements réciproques** (paragraphe 4 de ce chapitre).

**Mais que se passe t'il si les niveaux de « conscience » des deux sont différents ?**

Par exemple si Yol est à :

45% avec ses attachements (comportements automatiques).

35% avec son mental/conscience analytique/cerveaux.

20% avec sa « conscience ».

et si Owi est à:

35% avec ses attachements (comportements automatiques).

35% avec son mental/conscience analytique/cerveaux.

30% avec sa « conscience ».

Leurs niveaux de «conscience» sont un peu plus profonds que les personnes qui les entourent.

Owi est très heureux(se) avec Yol, même s'il/elle est parfois irrité(e) par Yol.

Owi a envie de favoriser l'évolution du niveau de « conscience » de Yol, pour qu'il/elle soit plus libre et plus heureux(se).

Car, par exemple, Yol s'énerve régulièrement, et cela lui gâche la vie.



De même que cela irrite Owi (qui a 35% de fonctionnement avec ses attachements), qui parfois ne supporte pas les énervements de Yol, qu'il/elle trouve parfois injuste envers lui/elle

(comme il/elle trouvait injuste les agressions dans son enfance:

Owi est donc réactif(ve) à une agression qu'il/elle perçoit comme injuste).

Owi est disponible, pour des sollicitations, des questions ou des actions que souhaite Yol.

Mais on ne change pas parce que son conjoint a envie de favoriser notre évolution, et est disponible.

On change parce qu'on le décide; car le processus de changement est un processus qui vient de soi.

Et même, si Yol fait du développement personnel, si elle/il est très pris(e) dans son travail professionnel, ses avancées ne sont peut être pas aussi rapide que ce qu'elle/il souhaite.

Un jour Yol s'énerve à nouveau contre Owi, cela réactive l'attachement d'Owi à une agression perçue comme injuste pour lui/elle ; Owi pète les plombs et dit à Yol qu'il la quitte (ou qu'elle le quitte).

Dans cet exemple, on constate que même s'il y a une différence de niveaux de « conscience », et un niveau de « conscience » un peu plus profond que les personnes qui les entourent ; les niveaux de « conscience » d'Owi et de Yol ne sont pas la cause de leur séparation.

Et l'on peut constater que la part la plus importante **chez les deux**, est leurs fonctionnements avec leurs attachements.

Et que la cause de leur séparation se sont leurs attachements.

## 2- Compatibilité des types d'amour.

D'abord si vous envisagez d'être en couple, posez vous les questions :

-Est ce que je «l'aime» ?

-Est ce qu'il(elle) « m'aime» ?

Si vous le ressentez,

vous pouvez aussi demander à votre conjoint s'il (elle) vous «aime» ? ou s'il (elle) «aime» quelqu'un d'autre ?

ou s'il (elle) « aime » encore son ex, et n'est pas complètement sorti(e) de cette histoire ?

Cela peut paraître évident, mais dans un certain nombre de cas où l'on souhaite être en couple avec quelqu'un(e); cela ne fonctionne pas (ou mal) par ce que l'autre (ou soi même) est amoureux(se) ou encore amoureux(se) de quelqu'un(e) d'autre.

Mais qu'entend t'on par amour ?

Pour moi il y a **2 sens complètement différents** au mot amour:

**- Le premier sens, issu de notre monde matériel; c'est quand on dit par exemple: J'aime les gâteaux.**

Vous aimez les plaisirs qu'ils vous procurent.

Maintenant si vous dites: J'aime mes enfants, mon conjoint, mes amis... Vous aimez peut être aussi les plaisirs que ces personnes vous procurent ?

Le plaisir c'est OK, et c'est agréable.

**Le problème ce n'est pas le plaisir, mais l'attachement au plaisir.**

Il est fréquent que des personnes soient convaincues que si on aime quelqu'un, il y a obligatoirement de l'attachement.

C'est parce les êtres sont tellement habitués, depuis des millénaires et des centaines de vies antérieures, à être attaché à ceux qu'ils aiment, qu'ils sont convaincus que les deux sont inséparables. Mais ce n'est qu'une croyance.

Car, par exemple, je ressens un amour profond pour mes enfants, mais je ne vois pas d'attachement « possessif » en moi.

On peut donc se poser la question:

**Suis je attaché au plaisir que me procure cette personne ?**

Et par exemple, quand elle/il n'est pas là, suis je en situation de manque ? Si c'est le cas, n'est ce pas un comportement répétitif ?

Un programme centré sur mon plaisir ?

Une addiction, comme une drogue à laquelle je suis attaché ?

On peut approfondir encore un peu: Prenons le cas d'une personne qui aime tellement, qui est tellement attachée à une autre personne, qu'elle ne supporte pas que quelqu'un(e) puisse lui prendre la personne qu'elle aime, et qu'elle soit donc très jalouse. N'est ce pas plutôt de l'égoïsme ?

**On peut donc séparer l'amour matériel en 2 variantes:**

- L'amour matériel sans attachement.
- L'amour matériel avec attachement.

**Le deuxième sens, c'est « l'amour » issu du « Bain de conscience »: Inconditionnel ouvert, qui donne sans rien attendre en retour, désintéressé.**

Pour le différencier de l'amour matériel, je mettrai des « « autour du mot « amour » , lorsque je parlerai de cet « amour » là.

J'ai envie de vous communiquer une réflexion qui est importante pour moi. Ça va peut être vous paraître évident; mais souvent, les trois type d'amour :

- Matériel sans attachement.
- Matériel avec attachement.
- Inconditionnel, ouvert.

cohabitent en même temps.

Je vous laisse un temps de réflexion...

C'est à dire que l'on peut, **en même temps (ou avec des phases qui s'entremêlent ou s'alternent**, toutes les variantes sont envisageables) :

- « Aimer » d'une manière ouverte, désintéressée, sans rien attendre en retour.
- Aimer de manière matérielle, sans attachement au plaisir qu'il/elle me procure.
- Aimer de manière matérielle avec attachement au plaisir que l'autre me procure .

Je vous propose de visualiser dans votre tête, une personne que vous «aimez»/aimez. Je vous laisse un peu de temps pour la choisir.

**Avec cette personne,**

vous pensez plutôt vous situer, **par exemple**, à:

40% « Amour » ouvert, désintéressé ?

30% Amour du plaisir qu'il/elle me procure, sans attachement?

30% Attaché au plaisir qu'il/elle me procure ?

**Votre avis sur vos types d'amour avec cette personne ?**

.....% « Amour » ouvert, désintéressé.

.....% Amour du plaisir qu'il/elle me procure, sans attachement.

.....% Attaché au plaisir qu'il/elle me procure.

**Ensuite, si vous pensez à un partenaire, votre avis sur les types d'amour (que vous pensez) que l'autre a pour vous ?**

.....% « Amour » ouvert, désintéressé

.....% Amour au plaisir qu'il/elle me procure, sans attachement.

.....% Attaché au plaisir qu'il/elle me procure.

Qu'est ce que cela vous évoque ?

Si vous le sentez, vous pouvez demander son avis à votre partenaire ?

**Mais attention de ne pas rentrer dans une analyse purement mentale.** Car si on est uniquement dans le raisonnement, l'échange peut devenir cérébral et énervant; et au lieu d'être dans un échange qui laisser émerger ce que cela nous inspire, cela peut devenir un échange intellectuel, éventuellement tendu.

Donc, restons simple, et fiez vous à votre première impression (si vous êtes en «conscience»), et ne discutez pas trop longtemps.

Dans des relations amoureuses très passionnelles, possessives, jalouses ; il y a de fortes chances que la barre des 70% d'amour attaché au plaisir qu'il/elle me procure soit dépassée.

Et plus l'amour attaché au plaisir qu'il/elle me procure se développe, plus il empêche « l'amour » désintéressé, ouvert d'émerger et de se développer.

Je vais commenter 6 exemples de relations de couple (mais il y en a un très grand nombre, car toutes les variantes avec des proportions différentes sont possible).

**1 ier Exemple** : Les deux personnes sont majoritairement en mode amour attaché au plaisir qu'il/elle me procure.

La relation durera tant que chacun aura ses dépendances d'attachement satisfaites, trouvera un plaisir réciproque dans les dépendances automatiques de l'autre ;

et que les alertes envoyées par notre « conscience » ne seront pas trop fortes.

**2 ième Exemple** : Un partenaire est en mode majoritairement amour attaché au plaisir qu'il/elle me procure; et l'autre en mode majoritairement «amour» ouvert, désintéressé .

C'est est à mon avis un cas à risque (de séparation).

Car en percevant en « conscience » l'attachement de l'autre, on peut avoir l'impression de n'être un objet de satisfaction du plaisir de l'autre.

Mais c'est un cas très caricatural. Il se produit par exemple, si une des deux personnes devait évoluer vers un amour ouvert, sans attachement ; et l'autre rester dans son mode amour attaché au plaisir (ce cas est détaillé un peu plus loin).

**3 ième Exemple** : Les deux personnes sont en mode majoritairement « amour » ouvert, désintéressé . Il y a une part d' amour avec et sans attachement au plaisir, mais minoritaire.

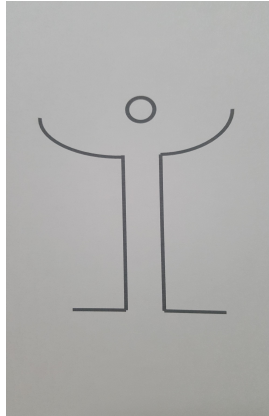
C'est certainement une relation harmonieuse pour soi même et son partenaire.

Mais peut être un peu platonique. On se prive peut être de plaisirs plus charnels.

**4 ième Exemple** : Les deux personnes sont en mode majoritairement amour du plaisir qu'il/elle me procure, sans attachement. C'est le plaisir matériel de vivre ensemble.

Notre « conscience » risque de nous alerter pour faire évoluer cet amour vers une part d'« amour » ouvert, désintéressé (mais nous avons notre liberté de choix). Il y a aussi un risque que cela évolue vers une part d'amour attaché au plaisir qu'il/elle me procure (vers le 1ier mode).

**5 ième Exemple** : Les deux personnes ont toutes les deux:  
environ 50 % « amour » ouvert, désintéressé  
environ 50 % amour du plaisir qu'il/elle me procure, sans  
attachement, et très peu d'amour attaché au plaisir.  
Ce qui me vient: Ce doit être le pied;  
ou c'est le Graal (ou pour plaisanter la recherche du point G).  
Équilibre entre bonheur non matériel et plaisir matériel sans  
attachement. Une forme me "vient" :



- Les pieds sur terre, avec une assise, un ancrage, une perception du contact avec le matériel.
- Une parabole de réception des messages du « Bain de conscience ».
- Un lien de communication ouvert entre les deux, comme un canal, où l'on observe sans blocage ni attachement, la libre circulation de ce qui est: Les messages, les énergies, les sensations, les plaisirs, les sentiments, les idées, les personnages, les actions...
- « L'amour »: Un point, un cercle, qui est, et qui circule partout. Cette forme me fait penser à un être humain, entre ciel et terre ; un être d'alliance entre le non matériel et le matériel.

**6 ième Exemple** : Les deux personnes ont toutes les deux un mélange des trois types d'amour.  
En réalité il s'agit d'une infinité de cas différents,  
et là votre « intuition » est déterminante.

**Si vos types d'amour sont compatibles, c'est un bon début,**  
mais soyez aussi attentif aux autres compatibilités souhaitables ou nécessaires.

### 3- Compatibilité Dominant / Dominé / Libre.

**Un autre aspect, pour avoir une relation de couple équilibrée, est l'équilibre dans les natures: Dominant, Dominé ou Libre des 2 partenaires.**

**Un être Dominant** a une forte énergie, a tendance à animer un groupe. **Si en plus, il y a de l'attachement** (à ses idées, à son pouvoir...), il voudra avoir le contrôle, décider, et va aller au combat pour soumettre.

**Un être Dominé** est plus passif, et aura tendance à éviter une décision qui pourrait l'amener à la confrontation.

**Un être Libre** ne veut ni soumettre les autres, ni être asservi; et va rechercher la satisfaction des deux, par l'écoute, par la vue globale du besoin général mêlé des besoins de chacun.

#### **Quels sont les couples qui ne fonctionnent pas (ou mal) ?**

- Dominant avec attachements / Dominant avec ou sans attachements: Conflit de « Dominance ».

- Dominé avec attachements / Dominé avec ou sans attachements: Peu de décisions.

- Dominé avec attachement / Libre: L'être Libre n'accepte pas de décider pour l'autre, ne veut pas lui imposer ses choix, veut que le Dominé avec attachements (qui est attaché à son rôle de Dominé) se prenne en charge et assume ses décisions (que le dominé ne veut pas prendre).

- Dominant avec attachement / Libre: L'être Libre n'accepte pas la « dictature » du Dominant. Car dans le cas d'un dominant avec attachements (à ses idées, à son pouvoir...) ; il/elle veut que cela soit comme il/elle le veut.

Et si l'autre n'est pas d'accord avec sa position; pour imposer sa volonté le dominant avec attachements peut:

Monter le ton, employer des arguments qui n'en sont pas, s'énerver, en disant éventuellement : tu vois dans quel état tu me mes, utiliser la force physique, l'ascendant mental, la manipulation, la culpabilité...

Ces personnes veulent que cela ne soit comme elles le veulent; et donc, si l'autre veut autre chose, la situation est bloquée.

Ces personnes sont centrées sur leurs attachements, et sont convaincues qu'elles ont raison.

Et si, par la discussion, elles risquent de « perdre », elles préfèrent s'énerver et arrêter toute discussion qui pourrait les conduire à renoncer à leur point de vue.

Les relations sont elles possibles avec de telles personnes ?

Là c'est votre choix. Et il va falloir peut être lâcher du lest.

Et cela peut vous conduire à renoncer souvent à votre position/avis, si vous n'êtes pas en accord avec le dominant avec attachements.

Mais vous pouvez avoir des « compensations » qui vous font rester . Par exemple si vous aimez cette personne.

Mais la relation est quand même « déséquilibrée » si un des deux « cède » la plupart du temps, et accumule de la frustration.

Et est ce que cela ne va pas user à la longue l'un ou l'autre (ou les deux) ?

Et même pour le conjoint qui « à toujours raison » :

Ne peut il pas à la longue, penser que son conjoint est un peu « mou /molle » s'il cède toujours. Et qu'il (elle) peut avoir une relation extra conjugale avec un(e) partenaire plus « dur(e) » ?

Une chose que je constate, c'est que les personnes « très dominantes» avec attachement (à leurs idées, à leur pouvoir) ne changent pas facilement.

**Mais c'est possible, si elles sont « conscientes » des souffrances que cela génère (pour elle même et pour les autres), et que pour s'en libérer, elles font un travail de développement personnel, en observant en « conscience » leurs fonctionnements avec attachements, et les situations antérieures qui ont ancrés ces comportements.**



Par exemple une personne qui est très dictatoriale avec attachement; et qui, dès que cela ne va pas comme elle le veut, se met dans des états pas possible de révolte; a peut être vécu une période de domination, d'abus, d'esclavage, de soumission dans cette vie (ou dans une vie antérieure) ; et que lorsque on abusait d'elle, qu'on lui imposait quelque chose, elle était « révoltée ». Alors, dès qu'elle aura l'impression qu'on risque de lui imposer quelque chose (ou qu'on lui impose quelque chose), que cela n'est pas comme elle le veut, elle se « révoltera ».

Mais après un travail sur elle même (voir chapitre Déconnexion des attachements) **un dominant avec attachement peut évoluer vers Dominant sans attachement (ou Libre).**

Car un Dominant sans attachement (ou Libre) respecte le libre arbitre et les idées des autres. Dans ce cas se dégagera du Dominant sans attachement du charisme, qui fera que les autres accepteront son rôle de leader.

### **Quels sont les couples qui peuvent fonctionner ?**

- Dominant avec attachement/ Dominé avec attachement: Répartition des taches et complémentarité. Fonctionne tant que les deux acceptent cette situation.
- Dominant sans attachement/ Dominé sans attachement: Répartition des taches et complémentarité. Plus « libre » que le précédent.
- Libre / Libre : Échange, décisions communes en respectant les besoins de chacun.
- Dominant sans attachement / Libre : L'être Libre sent que son libre arbitre et ses idées peuvent être respectées, et peut accepter l'autre.
- Dominé sans attachement / Libre : Acceptation des idées et du libre arbitre des deux.
- Éventuellement Dominant sans attachement / Dominant sans attachement : Chacun respectant le libre arbitre et les idées de l'autre ; et chacun exprimant son leadership dans des domaines différents ou se répartissant des secteurs d'action.
- Éventuellement Dominé sans attachement / Dominé sans attachement : Pas de vagues dans un respect mutuel.

**Rappel:** S'il y a de l'attachement ; en travaillant sur soi même, cela peut évoluer vers sans attachement ; et le couple peut évoluer vers plus de compatibilité et de liberté.  
**Visualisez, si vous le souhaitez, une personne avec laquelle vous êtes en couple, envisager de l'être, ou aimeriez être.**

Posez vous la question pour vous (puis pour votre conjoint):  
Quelle est ma, ou mes natures principales ? (il peut y avoir des proportions des trois natures dans une même personne).

**Par exemple:**

60% Dominant avec attachements  
20% Dominant sans attachements  
20% Libre

**ou** 60% Libre  
20% Dominant sans attachement  
20% Dominé sans attachements

Votre avis, pour vous même?

.....% Dominant sans attachements  
.....% Dominant avec attachements  
.....% Dominé sans attachements  
.....% Dominé avec attachements  
.....% Libre

Votre avis, pour votre conjoint?

Qu'est ce qui émerge de ce constat ?

Si vous le ressentez, vous pouvez demander à votre conjoint(e) son avis sur sa nature (Dominant(e) / Dominé(e) / Libre) , et sa perception de la votre.

Et ses réflexions spontanées.

Mais attention à ne pas être dans un dialogue trop mental, et trop long. Ne pas essayer, non plus, de convaincre l'autre, simplement donner son avis, et écouter l'autre.

#### 4- Compatibilité des attentes, des attachements réciproques.

Avant de regarder la compatibilité des attentes, des attachements réciproques ; il est fondamental que les deux personnes se posent en « conscience » la question est ce que je « l'aime ».

Car la compatibilité des attentes si elle est faite de manière mentale, risque d'éluder le plus important: Est ce que l'on s'aime.

Mais cette démarche nous permet:

- D'éviter des écueils et d'éventuelles souffrances.
- De progresser dans notre connaissance de soi, pour une plus grande harmonie avec les autres.

Nous avons des proportions de fonctionnement différentes, comme par exemple:

60% avec ses attachements (comportements automatiques).

30% avec son mental/conscience analytique/cerveaux.

10% avec sa « conscience ».

**Cela veut dire que la proportion de nos attentes vis à vis d'un(e) partenaire est, par exemple:**

60% basée sur nos attachements.

40% basée sur notre mental et notre « conscience ».

Et qu'il est souhaitable d'être « conscient » de cela.

Et être « conscient » si nos attentes sont simples, et ouvertes sur l'autre, ou si elles viennent d'attachements (avec exigence, obligation, pouvoir, plutôt centrée sur moi et pas trop sur l'autre).

Car, compte tenu de nos origines, entre autre animales puis humaines; se sont inscrit en nous, tout au long des millénaires passés, des « comportements automatiques » favorisant notre survie et nos plaisirs.

Par exemple : L'homme préhistorique chassait, entreprenait la recherche extérieure de nourriture, protégeait la tribu, ou était accueilli et soigné par la femme s'il était blessé...

Cela favorisait chez la femme une attente d'un homme:

- Déterminé, entreprenant, protecteur, ramenant de la nourriture.
- Ou parfois dépendants et plus faible.

La femme préhistorique donnait naissance à des enfants et s'occupait ensuite d'eux, s'occupant aussi des chasseurs, des guerriers lorsqu'ils revenaient, conservait la nourriture et les biens... Cela favorisait chez l'homme une attente d'une femme :  
Reproductrice, attirante, s'occupant des petits, facilitant le repos.

Mais je crois, qu'il est nécessaire de dépasser aujourd'hui, notre passé de violence, de bête sanguinaire, de simplicité brutale pour la survie de notre corps, dans un combat acharné et sans pitié pour un bout de viande, dans le froid glacé du vent de la lande, guidé sans retenu par la violence de nos instincts primaires, ne faisant plus qu'un avec le monstre, abruti de douleur, dans la saleté, errant et affamé, dans l'obscurcissement de notre « conscience » parfois voilée par tant d'attachements et de programmes (version un peu noire quand même).

Mais je peux aussi proposer une version plus lumineuse:  
D'un être en harmonie avec la nature, endurant, intuitif et solidaire.  
Tout le monde trouve t'il son compte avec ces 2 versions ?  
Je continu.

Bien sûr il y a eu évolution depuis la préhistoire (bien que pour certaines personnes on peut se poser la question ?), avec entre autre de nouvelles contraintes et opportunités de survie et de bonheur.

Et nous avons intégré d'autres comportements.

Mais aujourd'hui, beaucoup de personnes vivent majoritairement régies par leurs comportements automatiques et leurs raisonnements récurrents; et cela va avoir un impact direct sur leur choix en matière de partenaire.

Si par exemple une personne a un comportement automatique lié à un fort attachement sexuel, son **principal** critère de choix va être des personnes qui l'attirent sexuellement.

Si une personne a un fort attachement à la sécurité, son **principal** critère de choix sera la sécurité.

Si une personne un fort attachement à l'image...

Bref vous avez compris le mécanisme.

On peut considérer que c'est une dépendance (dépendance au sexe, à la sécurité, à l'image...).

Donc, un couple peut se former sur des dépendances réciproques.

Par exemple :

L'homme satisfait sa dépendance au sexe,  
et sa partenaire satisfait sa dépendance à la sécurité.

Il est plein de clichés celui qui a écrit ça !

Mais est ce que cela va durer ?

Cela peut durer longtemps, tant qu'il y a complémentarité dans les attachements/dépendances, et que les deux personnes sont attirées, et satisfaites de la relation.

Mais je vois 2 raisons qui peuvent perturber ces attachements complémentaires:

- Premièrement, comme se sont des comportements répétitifs; au bout d'un certain nombre d'années, il peut y avoir de la lassitude, de l'ennui.

- Deuxièmement, c'est que notre « conscience » nous pousse à évoluer, à déconnecter nos comportements automatiques et nos raisonnements mentaux récurrents. Et des **messages** (sensations, sentiments, pensées...) peuvent remonter pour nous faire prendre « conscience » de cela, et pour nous en libérer.

**Car nos comportements ne sont peut être plus adaptés aux situations et conditions de survie et de bonheur d'aujourd'hui.**

Donc imaginons que nous entendions ces **messages** et que nous commençons à évoluer.

En général les 2 personnes du couple n'évoluent pas à la même vitesse. Je dirais même que souvent, l'une commence à évoluer et l'autre pas.

La personne qui va évoluer, élever son niveau de « conscience », va prendre progressivement « conscience » des comportements automatiques de son partenaire;

comprendre pourquoi son partenaire est avec lui/elle :

pour sa dépendance au sexe, à la sécurité, à l'image...

**Et là, la transition va être difficile.**

On peut avoir le sentiment d'être :

- Un objet de satisfaction sexuelle.
- Un objet pour combler la solitude de l'autre.
- Un objet à faire les tâches ménagères.

- Un objet pour s'occuper des enfants.
- Un objet de ressource financière. Etc...

Et de ne pas être reconnu/aimé pour ce que nous sommes réellement ; mais comme un moyen de satisfaire la dépendance de l'autre; et la relation risque de diverger, il y a risque de séparation. Certaines personnes qui ressentent ce malaise vont parfois rester parce qu'elles ont elles aussi leurs comportements d'attachements : Ne pas faire de la peine à l'autre (conjoint, enfants, famille...), ou un comportement d'insécurité qui réactive les réflexions: Je vais me retrouver seule, avec peut être des difficultés matérielles...

**Certaines personnes ont été, durant de nombreuses années (dans cette vie, ou dans des vies antérieures) dans des situations d'agression, de domination, voir d'abus de pouvoir constants; et ne pouvaient pas s'exprimer par la parole directe, l'action matérielle libre ou la fuite; et les douleurs étaient tellement intolérables, qu'elles ont développé de fortes capacités d'écoute des comportements et des programmes automatiques des autres; afin de se protéger.**

Ensuite, suite à cette écoute subtile qu'elles ont acquise des comportements automatiques des autres ; elles utilisent de manière volontaire ou automatique (comportement de défense ou d'attaque) leurs perceptions pour répondre (paroles, actions) en utilisant les comportements automatiques des autres, à leur avantage.

Certes si les actions sont conscientes, afin de manipuler l'autre, cela n'est pas très favorable à une bonne relation de couple, basée sur la confiance et le respect de l'autre.

Si le comportement (par des paroles ou des actes) se fait de manière automatique, en utilisant les réactivités de l'autre à son profit, je vois les conséquences suivantes: Il n'y aura pas d'harmonie dans la relation de couple (on ne discutera pas de manière ouverte et libre, pour trouver des solutions pour répondre aux besoins des deux), car on sera parfois dans la manipulation, le rapport de force, la tension, parfois la vengeance.

**Mais**, si la personne ne se sent pas attaquée, pas dominée, pas abusée, et que l'on tienne compte de son avis et de ses besoins; **ce type de comportement ne sera pas forcément toujours présents.**

**Cela me fait penser au docteur Jekyll et Mister Hyde.**

Parfois un comportement charmant, dévoué, gentil, travailleur: la vraie nature, profonde de la personne; et parfois un comportement de défense extrêmement subtil et efficace dans l'agression, la destruction, voire violent avec l'intention de se défendre, d'attaquer ou de se venger.

La personne peut avoir dans ces phases de déclenchement de ses comportements automatiques de défense ou d'agression,

**la perception d'être un monstre;**

alors qu'elle est gentille sur le fond, simplement que se déclenche parfois ces comportements auxquels elle ne peut pas résister.

Mais ces comportements automatiques, si on les observe en « conscience », et que l'on remonte aux événements qui les ont inscrits, peuvent être déconnectés.

Et lorsque l'on déconnecte ces comportements automatiques, on garde sa subtilité de perception des autres; seuls les déclenchements automatiques sont désactivés.

J'aimerais dire, aux personnes qui sont confrontées à un(e) conjoint(e) (ou une personne) qui utilisera leurs réactivités pour les atteindre, les manipuler, les contrôler:

Si vous constatez que vous êtes régulièrement déstabilisé(e) par les comportements de votre conjoint(e) (ou d'une autre personne); que vous sentez que c'est assez subtil, sans trop savoir comment; mais que vous en êtes affecté(e), et que vous ne savez pas trop comment vous sortir de cette situation.

Je vous propose d'observer attentivement dans quelles situations cela se produit:

Vos réactions, et **ce qui déclenche** vos réactions.

Ensuite mettez vous en pleine « conscience » (ou en état de méditation); et voyez si, en lien avec vos réactions et ce qui les déclenche, un événement du passé émerge.

Ensuite, si vous avez trouvé un tel événement, déconnectez votre comportement automatique dont vous percevez qu'il peut être en lien avec cet événement (ce processus est décrit au chapitre: Déconnexion des attachements).

Car la seule solution que je connaisse (mais il en existe peut être d'autres) pour ne plus être réactif à quelqu'un qui utilisera un (ou plusieurs) de vos comportements automatiques, est de déconnecter en vous ce comportement automatique (ou de l'en atténuer l'importance, en étant « conscient » et en prenant du recul).

Une fois fait ce travail de déconnexion total ou partiel (en vous même);

il est facile de savoir si votre hypothèse de départ était la bonne: Est ce que dans les situations où, auparavant, vous étiez déstabilisé, vous ne l'êtes plus ?

Mais attention vous étiez peut être réactif à un comportement de l'autre, sans que cette autre personne le fasse de manière intentionnelle.

Si vous souhaitez sentir si cela peut être le cas:

Dans les situations où vous sentiez mal à l'aise auparavant, lorsque des situations similaires reviennent, portez votre « conscience » sur vos sensations, sentiments... puis sur l'autre personne: Que percevez vous? Et notez ce qui vous vient de suite. Vous devez bien évidemment, dans ces moments là, être en « conscience », être en communication subtile avec l'autre ; et observez vos « intuitions » ; car c'est un processus de la « conscience », pas un processus mental.

Puis agissez en « conscience » (donc plus de manière réactive comme vous le faisiez auparavant).

Et restez en « conscience », ancré (sentez vos points de contact avec le sol),

et observez les réactions de l'autre.

Car si vous avez visé juste, l'autre va peut être être surpris.

Vous devez rester calme, présent, dans l'ouverture et en « conscience ».

Car il peut y avoir une autre « attaque » pour vous tester: Tester pourquoi cela ne fonctionne plus, que quelque chose a changé, et qu'il faille réessayer (pour l'autre) pour s'en assurer.



**Mais si nous avons des attachements,  
et si on veut se situer dans notre relation de couple,  
comment savoir si nos attentes, nos attachements sont  
compatibles ?**

D'abord il est nécessaire,  
de trouver un(e) partenaire qui nous plaise;  
de savoir si ce/cette partenaire souhaite sortir avec nous,  
et si la relation peut fonctionner ?

Pour éclaircir ce point, commencez par définir:  
Si vous souhaitez une personne Dominante, Dominée ou Libre  
(définition dans le paragraphe précédent: 3- Compatibilité  
Dominant / Dominé / Libre).

Puis listez vos attentes. Mettez avant l'attente la plus importante  
pour vous le nombre 1, puis classez les par ordre d'importance  
(Le nombre le plus élevés à la fin).

Faites précéder vos attentes, par votre niveau d'attente: Très,  
moyen, pas, indifférent (si pas de qualificatif accolé à l'attente: c'est  
« dans la moyenne »).

Et préciser ensuite:

- Si vous êtes Attaché à cette attente (On est attaché à une attente,  
il y a de l'exigence, une nécessité, et que cette attente est plutôt  
centré sur moi), ajouter A après l'attente.
- Si c'est une Attente Non Négociable (un attachement très fort, une  
zone d'intolérance, c'est très réactif, compulsif) ajoutez ANN après  
l'attente.
- Si votre attente, c'est ce que vous souhaitez, ce que vous avez  
envie tout simplement, que vous vous sentez tolérant(e) par rapport  
à cette attente, ou que vous n'avez pas d'exigence sur cette  
attente: Ne rien inscrire après l'attente.

**Par exemple,**

**Attentes** vis à vis de mon conjoint:

Dominé(e)-A

- 1- Il/elle fait comme je veux-ANN
- 2- Me laisse tout Contrôler-ANN
- 3- Je suis le centre du monde-ANN
- 4- Etre très écouté(e)-ANN
- 5- Qu'il me valorise-ANN
- 6- Qu'il/elle soit très tolérant(e)-ANN
- 7- Bon Statut social-A
- 8- Forte réussite sociale-A
- 9- Belle/beau-A
- 10- Riche-A
- 11- Grand réseau social - A
- 12- 35-45 ans
- 13- Moyennement intelligent(e)
- 14- Gentil(le)

Puis **qualifiez vos caractéristiques** en les faisant précéder par : Très, moyen, pas, indifférent (si pas de qualificatif accolé à l'attente : c'est « dans la moyenne ») ;et rajoutez à côté, vos attentes que vous venez d'écrire:

**A- Mes caractéristiques**

**/ B- Mes attentes**

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| - Dominant(e)                   | / Dominé(e)-A                                  |
| - Je fais ce que je veux        | / 1- Me laisse faire ce que je veux-ANN        |
| - Je contrôle tout              | / 2- L'autre accepte que je contrôle tout -ANN |
| - Je suis le centre du monde    | / 3- Je suis son centre du monde-ANN           |
| - J'écoute                      | / 4- Etre très écouté(e)-ANN                   |
| - Je valorise un peu les autres | / 5- Qu'il me valorise-ANN                     |
| - Peu tolérant(e)               | / 6- Qu'il soit tolérant(e)-ANN                |
| - Statut social moyen           | / 7- Bon Statut social-A                       |
| - Réussite sociale moyenne      | / 8- Bonne réussite sociale-A                  |
| - Moyennement belle/beau        | / 9- Belle/beau-A                              |
| - Moyennement riche             | / 10- Riche-A                                  |
| - Réseau social moyen           | / 11- Grand réseau social-A                    |
| - J'ai 40 ans                   | / 12- 35-40 ans                                |
| - Moyennement intelligent(e)    | / 13- Moyennement intelligent(e)               |
| - Moyennement gentil(le)        | / 14- Gentil(le)                               |

Déjà à ce stade, on a parfois un avis sur la possibilité de trouver quelqu'un.

Votre avis sur le cas ci dessus ?

Maintenant, si vous voulez savoir si la personne que vous souhaitez voudrait sortir avec vous:

- Listez les attentes d'une personne, qui aurait les caractéristiques de vos attentes.
  
- Et regardez ensuite si les attentes de cette personnes, sont satisfaites par vos caractéristiques.

**Cela sera peut être plus clair sur des exemples:**

## Exemple A.

**Recopiez Mes attentes, qui deviennent les Caractéristiques de la personne que je souhaite?**

### A- Mes caractéristiques

- Dominant(e)
- Moyennement beau(belle)
- 50ans
- Écoute moyenne
- Tolérant(e)
- Peu Agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement riche
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen

### B- Mes attentes

- / Libre
- / 1- Beau(Belle)-ANN
- / 2- 40 à 45 ans-ANN
- / 3- Bonne écoute-A
- / 4- Tolérant(e)-A
- / 5- Peu agressif(ve)-A
- / 6- Moyennement gentil(le)-A
- / 7- Réseau social moyen
- / 8- Moyennement riche
- / 9- Moyennement intelligent(e)
- / 10- Statut social moyen

### C- Caractéristiques de l'autre

- Libre
- Beau(Belle)
- 40 à 45ans
- Bonne écoute
- Tolérant(e)
- Peu agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement Riche
- Statut social moyen

## Exemple A.

**Puis, si l'autre a les caractéristiques que je souhaite,  
Quelles sont ses attentes ?**

Ecrivez ce qui vous paraît le plus probable.

### A- Mes caractéristiques

- Dominant(e)
- Moyennement beau(belle)
- 50ans
- Écoute moyenne
- Tolérant(e)
- Peu Agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement riche
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen

### / B- Mes attentes

- / Libre
- / 1- Beau(Belle)-ANN
- / 2- 40 à 45 ans-ANN
- / 3- Bonne écoute-A
- / 4- Tolérant(e)-A
- / 5- Peu agressif(ve)-A
- / 6- Moyennement gentil(le)-A
- / 7- Réseau social moyen
- / 8- Moyennement riche
- / 9- Moyennement intelligent(e)
- / 10- Statut social moyen

### C- Caractéristiques de l'autre

- Libre
- Beau(Belle)
- 40 à 45ans
- Bonne écoute
- Tolérant(e)
- Peu agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement Riche
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen

### / D- Attentes de l'autre

- / Libre-A
- / Beau(Belle)
- / 35 à 45 ans-A
- / Bonne écoute-A
- / Tolérant
- / Peu agressif(ve)
- / Moyennement gentil(le)
- / Réseau social moyen
- / Moyennement Riche
- / moyennement Intelligent(e)-A
- / Statut social moyen

## Exemple A.

Puis comparez les Attentes de l'autre, à Mes caractéristiques. Dans ce cas 4 attentes de l'autre(D), ne correspondent pas à Mes caractéristiques (A).

Donc la personne que je souhaite n'a pas envie de sortir avec quelqu'un comme moi.

### A- Mes caractéristiques

- **Dominant(e)**
- **Moyennement beau(belle)**
- **50ans**
- **Écoute moyenne**
- Tolérant(è)
- Peu Agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement riche
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen

### / B- Mes attentes

- / Libre
- / 1- Beau(Belle)-ANN
- / 2- 40 à 45 ans-ANN
- / 3- Bonne écoute-A
- / 4- Tolérant(e)-A
- / 5- Peu agressif(ve)-A
- / 6- Moyennement gentil(le)-A
- / 7- Réseau social moyen
- / 8- Moyennement riche
- / 9- Moyennement intelligent(e)
- / 10- Statut social moyen

Si l'autre a les caractéristiques que je souhaite / Quelles sont ses attentes ?

### C- Caractéristiques de l'autre

- Libre
- Beau(Belle)
- 40 à 45ans
- Bonne écoute
- Tolérant(e)
- Peu agressif(ve)
- Moyennement gentil(le)
- Réseau social moyen
- Moyennement Riche
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen

### / D- Attentes de l'autre

- / **Libre-A**
- / **Beau(Belle)**
- / **35 à 45 ans-A**
- / **Bonne écoute-A**
- / Tolérant
- / Peu agressif(ve)
- / Moyennement gentil(le)
- / Réseau social moyen
- / Moyennement Riche
- / moyennement Intelligent(e)-A
- / Statut social moyen

## Un autre exemple B.

### A- Mes caractéristiques

- Libre
- Moyennement beau(belle)
- Riche
- Réseau social moyen
- 50ans
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen
- Peu d'écoute
- Moyennement gentil(le)
- Peu tolérant(e)
- Agressif(ve)

### B- Mes attentes

- / Libre
- / 1- Beau(Belle)-A
- / 2- Moyennement riche
- / 3- Réseau social moyen
- / 4- 40 à 45 ans-A
- / 5- Moyennement intelligent(e)-A
- / 6- Statut social moyen-A
- / 7- Écoute
- / 8- Moyennement gentil(le)
- / 9- Tolérant(e)
- / 10- Peu agressif(ve)

**Si l'autre a les caractéristiques que je souhaite / quelles sont ses attentes ?**

### C- Caractéristiques de l'autre

- Libre
- Beau(Belle)
- Moyennement riche
- Réseau social moyen
- 40 à 45ans
- Moyennement intelligent(e)
- Statut social moyen
- Écoute
- Moyennement gentil(le)
- Tolérant(e)
- Peu agressif(ve)

### D- Attentes de l'autre

- / Libre-A
- / Moyennement Beau(Belle)
- / Riche
- / Réseau social moyen-A
- / 35 à 50 ans-A
- / Moyennement intelligent(e)
- / Statut social moyen
- / Pas d'attente sur l'écoute
- / Moyennement gentil(le)
- / Pas d'attente sur la tolérance
- / Pas d'attente sur l'agressivité

Dans ce cas, si je compare les attentes de l'autre (D), à mes caractéristiques (A), je constate que toutes les attentes de l'autre (D) sont satisfaites par ce que je suis (A).

**Donc la personne que je souhaite a envie de sortir avec quelqu'un comme moi.**

Remarque sur l'exemple A: 4 attentes de l'autre ne sont pas satisfaites par ce que je suis, dont 3 avec attachements.

Si il y avait eu 2 attentes non satisfaites, mais sans attachement cela aurait déjà été « limite ».

Mais 4 attentes non satisfaites, dont 3 avec attachements, là ce n'est pas la peine d'enclencher le mental pour essayer de vous convaincre que ce n'est pas complètement fermé, qu'il faut revoir la cotation, et puis que la méthode a peut être ses limites etc...

Dans ce cas, je vous propose de travailler sur vos attentes/attachements. Re balayez le tableau de vos caractéristiques/attentes, et de celles de la personne que vous souhaitez. Notez les attentes/attachements qui vous interpellent.

Pour l'attente(s)/attachement(s) qui vous parle le plus:

Est ce que votre comportement peut être influencé par un choc dans votre passé ?

Vous avez des éléments, des méthodes, si vous souhaitez travailler dessus.

Les 2 exemples précédents sont fait pour voir si la personne que l'on souhaite voudrait sortir avec nous.

Mais si vous avez un conjoint, ou que vous pensez à une personne précise, vous pouvez aussi regarder la compatibilité entre vous.

D'abord listez la somme de vos attentes, plus celles de votre conjoint (ou futur conjoint).

**Puis sur cette liste, regroupant les attentes des deux, chaque personne remplit le tableau de ses attentes et de ses « caractéristiques ».**

Mettez l'attente Dominant/Dominé/Libre au début de la liste.

Ensuite mettez 1 pour l'attente la plus importante pour vous, puis 2 pour la plus importante suivante et ainsi de suite jusqu'à la dernière.

Faites précéder vos attentes, par votre niveau d'attente: Très , moyen, pas, indifférent .

Indiquez ensuite après l'attente, si ces attentes sont:

L: Libre, c'est ce que vous souhaitez tout simplement.

A: avec Attachement (avec exigence, impératif).

ANN: Attachement Non Négociable.



Chacun va avoir, par exemple, un tableau du type:

<u>A- Mes caractéristiques</u>	<u>/ B- Mes attentes</u>
- Libre	/ Libre
- Moyennement beau(belle)	/ 5- Moyennement beau(Belle)-A
- Moyennement riche	/ 8- Moyennement riche
- Réseau social moyen	/ 10- Réseau social moyen
- 50ans	/ 4- 45 à 55 ans-A
- Intelligent(e)	/ 3- Intelligent(e)-A
- Statut social moyen	/ 9- Statut social moyen
- Écoute	/ 1- Écoute- A
- Moyennement gentil(le)	/ 6- Moyennement gentil(le)
- Peu tolérant(e)	/ 2- Tolérant(e)
- Un peu agressif(ve)	/ 7- Peu agressif(ve)

Ensuite on regarde si ses attentes sont satisfaites par les caractéristiques de l'autre (même principe que pour les les exemple A et B précédents).

**Mais il suffit parfois d'une seule zone d'intolérance pour faire échouer un couple. C'est pour cela qu'il est important de regarder un peu plus ce point.**

Et il est important que vous ne passiez pas rapidement sur vos attentes et attachements, sans pointer que vous avez (peut être) des zones d'intolérances. Aussi, prenez le temps de bien lister ce qui n'est pas tolérable pour vous.

**Comme par exemple:**

Plus âgé que moi	pas tolérable ?
Contrariant	pas tolérable ?
N'écoute pas, attention insuffisante	pas tolérable ?
Faible niveau culturel, social	pas tolérable ?
Ne pense qu'au sexe (ou frigide)	pas tolérable ?
Jaloux, possessif	pas tolérable
Agressivité, violence	pas tolérable ?
Instabilité	pas tolérable ?
Fume	pas tolérable ?
Dépensier (ou avare)	pas tolérable ?

**Quel point résonne le plus ?**

Souvent ces zones d'intolérances (comme les attachements d'ailleurs) sont des comportements automatiques inscrits lors d'événements douloureux du passés.

En retrouvant ces événements, et en travaillant dessus (voir le chapitre Déconnexion des attachements) vous pouvez les déconnecter, ou en limiter les effets.

**Par exemple**, vous demandez peut être beaucoup d'attention parce que vous avez eu une carence d'attention dans votre enfance ?

Et si ce comportement est réactif et exigeant, cela va polluer votre relation ; même si votre conjoint est attentif à vous.

Car vous en attendez peut être trop, et tout le temps.

Et, dans tous les cas, si vous êtes plus conscient(e) de votre fonctionnement, cela est favorable.

Et si votre comportement est « bloqué » sur certains points, cela risque de faire, que vous ne trouviez personne.

Et que vous restiez seul(e).

**Certes vous vous direz que vous préférez être seul(e) plutôt qu'avec quelqu'un(e) qui ne vous convient pas.**

Mais cette « focalisation » sur un (des) point, bloque peut être une personne qui, certes ne correspond pas à ce que vous avez décidé(e) aujourd'hui; mais avec laquelle vous pourriez être heureux(se), si vous travailliez sur votre comportement, pour prendre du recul, et limiter les effets sur votre comportement.

**Et que vous soyez plus heureuse(x) avec une telle personne, que tout(e) seul(e) ?**

**Soyez aussi attentive(f) à un autre point.**

C'est lorsque l'on est dans une très forte attente d'une relation, et qu'une personne nous plaît beaucoup sur des points qui sont importants pour nous; mais qu'il y a d'autres points qui ne sont pas en accord avec ce que nous sommes, nous souhaitons.

Dans ce cas on a tendance à idéaliser la personne, à ne pas vouloir voir les autres aspects de la personne, ni certaines de nos attentes qui ne sont pas satisfaites aujourd'hui; parce que si on faisait face à la réalité, cela risquerai de mettre un terme à la relation, et qu'on ne veut pas le voir.

Mais c'est reculer pour mieux sauter.

Maintenir une relation dans de telles conditions est douloureux; et il vaut mieux se rendre compte le plutôt possible que cela risque de ne pas fonctionner, et prendre d'autres dispositions:

- S'éloigner.

- Faire ce qui nous paraît le plus cohérent, même s'il y a de la souffrance (inévitables, mais essayons de la limiter).

- Se recentrer sur un travail sur soi, pour évoluer, et permettre une relation future, avec cette personne, ou une autre personne.

Par exemple on peut être séduit par la beauté physique, les discussions partagées, une vie sociale agréable, et tomber amoureux; et se rendre compte ensuite que des points comme: s'aimer, écouter et respecter l'autre dans l'expression de ses besoins pour trouver des solutions qui satisfont les deux, ne sont pas aussi importantes pour l'autre que pour soi-même. Une relation n'est possible que s'il y a changement, évolution, et que les deux se retrouvent sur des attentes communes ou complémentaires.

« L'amour » ouvert est toujours là. Les agressions du temps ne l'affectent pas, ne le souillent pas. Il n'y a rien à pardonner lorsque l'on « aime », parce que les agressions ne sont pas vues comme des agressions contre soi-même, mais comme l'expression des attachements de l'autre. Et que l'autre est dans une prison mentale qui n'est pas son vrai soi, qui n'est que son Ego, impermanent.

La dissolution de notre Ego n'est donc qu'une question de temps, face à notre « conscience », et les capacités de dissolution de notre « amour » pour les autres et nous-même.

**Et rappelez vous que vos attachements ce n'est pas fondamentalement vous.**

Vos attachements ont été inscrits à un moment donné.

Et même si vous vous y êtes habitué, que vous pensez que c'est vous, et que vous n'avez pas forcément envie de les enlever; en réalité ce ne sont que des programmes auquel vous vous êtes attaché, c'est votre faux soi.

Et si un attachement a été mis, il peut donc être enlevé.

Et vous devez faire face au fait, que vos attachements sont une source de souffrances pour vous.

Mais vous n'êtes pas la source de vos souffrances:

ses sont vos attachements qui sont la source de vos souffrances.

Et vous n'êtes pas vos attachements ;

Ce que vous êtes c'est votre « conscience »,

et lorsque vos attachements tomberont les uns après les autres, vous découvrirez progressivement un être qui aime les autres, et vous vous aimerez.

Vous avez les outils, alors ayez confiance et agissez.

**La relation de couple cela peut être une aide mutuelle, un combat pour d'autres (avec des attachements de pouvoir et de domination)...** Chacun fait les choix qu'il/elle veut.

Et soit les deux ont envie de vivre ensemble et décident de collaborer au même but: Etre heureux.

Soit on reste parfois dans le combat, le pouvoir, la méfiance, la suspicion, les attaques, et les blessures réciproques.

Et pour nous éviter une lente destruction, pardonnons nous;

voyons si nous avons une part d'amour et de respect l'un pour

l'autre, écoutons nos besoins respectifs, soutenons nous l'un

l'autre, et que les forces de chacun aide les deux à aller vers plus de bonheur.

**Mais quelle est votre priorité ?**

**Parfois, l'élimination de nos attachements (comportements automatiques, raisonnements récurrentes) n'est pas notre priorité n°1.**

Alors posez vous la question de savoir quelle est votre priorité N°1:

-Vous sentir bien avec vous même ?

-Vos relations avec vos enfants ?

-Votre relation avec votre conjoint ?

-Vos relations avec votre famille ?

-Le travail ?

-Faire des activités qui vous plaisent ?

-Aider les autres ? .....

Ensuite posez vous la question de savoir quel est le moyen N°1 pour réaliser votre objectif N°1 ?

Si vous agissez souvent pareil, de manière réactive;  
est ce la cause N°1 de vos difficultés?

Si vous agissez en « conscience », après une écoute en  
« conscience », n'est ce pas le meilleur moyen que cela se passe  
au mieux ?

Si vous avec cette perception, vous allez peut être vous rendre  
compte, que pour toutes vos priorité la 1, la 2, la 3 etc...  
le meilleur moyen d'y arriver est d'être en « conscience », de  
laisser émerger vos « intuitions », d'éliminer vos réactivités, et  
d'être attentif aux besoins des autres.

**Alors votre priorité N°1 va peut être devenir :**

**Être en « conscience », laisser émerger mes « intuitions»,  
éliminer mes attachements, et être attentif aux besoins des  
autres.**

Mais il faut s'en donner les moyens. Et que cela ne reste pas  
qu'une bonne intention, rangée au fond d'un placard.

Alors, localiser ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui,  
vos points forts, les points à améliorer en priorité, trouvez vos  
manières de faire, prenez des décisions, et appliquez les.

**Un comportement Egotique consiste aussi, parfois,  
à faire du marketing relationnel, je m'explique:**

Je liste mes attentes (exigences?) et les caractéristiques de l'objet  
de plaisir que je recherche.

Et je me met en situation de pêcher le poisson approprié.

Comme beaucoup de personnes fonctionnent sur des programmes  
automatiques (qui sont souvent les même),

on va appâter au bout de l'hameçon avec **quelque chose qui  
active une réactivité de la proie.**

Comme par exemple:

- L'image.
- Le type de discours.
- Distant, mystérieux.
- Rassurant.
- La réussite sociale.

Mais, s'il est favorable de connaître ses attentes (et ses  
attachements), et de percevoir que cela peut fonctionner si elles  
sont complémentaires avec celles de notre partenaire ;

## **le problème est de les utiliser de manière manipulateur.**

Et dans un tel cas, cela risque de ne durer qu'un temps.

Car le naturel, l'acceptation de l'autre tel il est (sans se travestir ou se faire passer pour ce que nous ne sommes pas) est une base d'équilibre dans le couple.

## **Une période où l'on reste seul(e).**

Parfois nous ne sommes pas en couple sur une longue période.

Qu'est ce que cela peut m'apprendre.

- Je n'ai pas fait le deuil de mon(ma) conjoint(e) précédent(e) ?

- Mes programmes d'attachements font fuir les prétendant(e)s ?

Dans ces cas, prenez « conscience » des comportements qui font fuir les prétendant(e)s, et travaillez dessus.

- Mes attentes, exigences, sont elles Égotiques : **Je veux** quelqu'un(e) comme ceci ou comme cela, avec exigence, pouvoir?

- Je considère peut être les autres comme des moyens de satisfaire mes « addictions »: Au sexe, à la sécurité, à l'image, au fait de ne pas être seul, de me distraire de mon ennui?

- Autre...

Lorsque vous êtes seul(e); faites faces à vos sensations, émotions, sentiments. Comme par exemple de l'angoisse, de la tristesse, du désespoir, de la dépression, des regrets...

Respirez en « conscience » dans ces perceptions, et laissez remonter, écrivez ce qui est là, exprimez le, videz votre sac.

Est ce que cela vous rappelle des événements de votre passé ?

Utilisez ces moments pour travaillez sur vous même.

Prenez conscience de vos fonctionnements, de vos attachements.

Faites vous régulièrement des petits plaisirs (ou des grands); construisez vous des moments de bonheur, pour donner un sens à vos efforts, et tenir dans le temps. Soyez attentif(ve) aux besoins des autres, comprenez leurs fonctionnements.

Et restez en « conscience » pour saisir les opportunités de rencontres.

## Etre en « conscience », faire confiance à ses « intuitions »

### **Donc, maintenant je change de raisonnement;**

j'abandonne mon mental et mes demandes au père Noël  
(en plus ce n'est peut être pas la période).

**Et je décide de développer l'expression de ma « conscience »,**  
et de faire confiance à mes « intuitions ». Car désormais je sais  
reconnaître une « intuition », d'un comportement automatique,  
d'un raisonnement mental.

### **Par exemple :**

- Je me met en « conscience » (Yoga, méditation par exemple) tous les matins ou tous les soirs 5mn.
- Pour les décisions importantes, je me met en « conscience » (observation, pleine « conscience », méditation), et je me pose systématiquement la question sur ce qui émerge de moi: C'est une « intuition », un comportement automatique ou un raisonnement récurrent ?
- J'exprime en « conscience » mon point de vue, mes demandes, mes besoins.
- Je prend le temps, j'écoute sincèrement en « conscience » les besoins de autres.
- Nous trouvons ensemble, en état de « conscience », des solutions qui conviennent aux deux.
- Si je suis énervé (ou que je veuille les choses avec impératif, exigence), je respire, je me calme, je reviens en « conscience », avant de continuer de parler ou d'agir.
- Je ne prend aucune décision importante si je suis énervé ou en état de réactivité (déclenchement d'un attachement).
- Je comprend que derrière un reproche, un énervement, une accusation il y a souvent une demande, un besoin non satisfait.
- Après une difficulté, j'observe en « conscience » ce qui s'est passé, mes sentiments, mes pensées, est ce que cela me rappelle un événements de mon passé ?
- Je me fais aidé pour mes comportements ou mes situations les plus difficiles.

Bien sûr, ce n'est pas parce que vous êtes dans cette acceptation de vos « intuitions », et que vous travaillez sur vous même, que vous allez trouver obligatoirement dans la semaine qui suit un partenaire.

Mais les possibilités de rencontrer une personne en harmonie avec vous est plus ouverte.

Donc, continuez d'observer, sortez, écoutez vos besoins et les besoins des autres, saisissez les messages, les opportunités, osez vos « intuitions ».

Et si vous voyez une personne:

Elle/Il a l'âge qu'elle/il a,

Elle/Il a son look, son caractère, ses défauts etc...

Je ne serai jamais sorti(e) avec quelqu'un(e) comme cela auparavant....

**Mais votre « intuition » vous parle.**

Et cela vous interpelle... sans savoir pourquoi.

Alors lancer vous, lâchez vous, osez.

Bien sûr, c'est la vie, et il y a souvent des difficultés (mais c'est aussi une question de regard).

**Mais vous vous « aimez » (part d'amour ouvert réciproque), et vous aller trouver des solutions.**

Il y a aussi une part d'amour matériel sans attachement et une part d'amour matériel avec attachement, mais vous assumez votre choix.

**En vous « aimant » de manière ouverte, les difficultés ne seront peut être pas vues comme des problèmes qu'il faut fuir et se quitter, mais comme des étapes a surmonter ensemble, pour grandir ensemble.**



« L'amour » que les autres vous portent, peut vous aider:  
A mieux comprendre vos chocs, vos attentes, vos comportements.  
Et par cette compréhension; peut être à vous pardonner vous même ; et vous aimer vous même.  
Parce qu'en déconnectant vos attachements,  
vous ne vous verrez plus comme une somme de comportements que vous n'aimez pas.  
Mais votre « conscience » verra de plus en plus émerger une belle personne qui « aime » les autres.

Votre « amour » pour les autres peut vous amener à **pardonner aux autres, si vous voyez et comprenez mieux leurs traumatismes et leurs conséquences sur leurs comportements.**

**Je crois qu' accepter « d'aimer », c'est:**

- Accepter de lâcher, de souffler.
- Accepter de laisser remonter ses sentiments.
- Accepter de laisser émerger ses « intuitions ».
- Accepter d'avoir confiance en ses « intuitions »,
- Accepter de voir ses attachements: au sexe, à l'abandon, à la possession de l'autre...pour s'en libérer.
- Vouloir que l'autre soit heureux, accepter son libre arbitre, ses décisions; et pas que l'autre soit au service du plaisir qu'il nous procure.
- **Accepter de ne plus rien contrôler : Accepter que notre mental, notre EGO ne contrôle plus rien.**

Mais rassurez vous, les risques du lâcher prise, ne sont peut être pas aussi si grands que votre mental se l'imagine !

**Et même si dans la vie il y a des difficultés,  
autant que se soit pour quelque chose qui en vaille la peine.**

## Chapitre 12

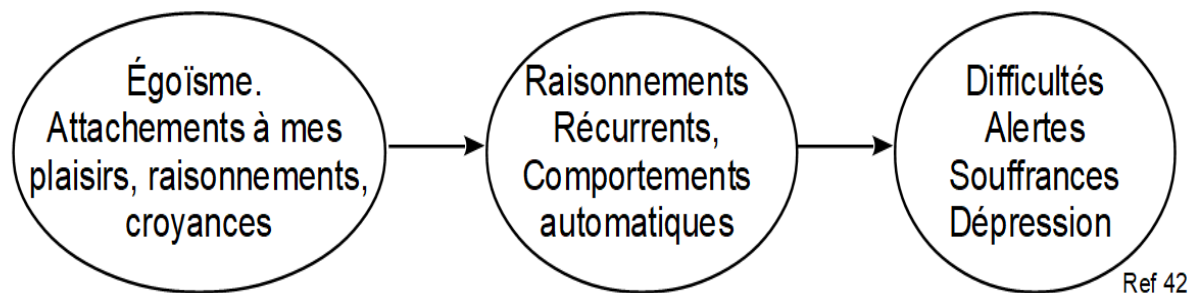
### La dépression.

Quelles sont les causes de la dépression ?

Par exemple, le Bouddhisme évoque que la **cause racine** de nos souffrances se sont **nos attachements**.

**Mais la cause racine de la dépression est peut être aussi nos attachements ?**

Et j'ai envie de compléter le dessin du chapitre: Chercher autrement, avec sa « conscience » :



Ref 42

Vaincre son égoïsme ou vaincre ses attachements, pour vaincre sa dépression, je crois que c'est pareil.

Aussi je vais détailler les liens de cause à effet qui existent entre nos attachements/comportements égoïstes et la dépression.

Je vois 3 types d'attachements (mais il peut y en avoir d'autre), que je vais décrire successivement:

**1- L'attachement à un comportement, à une certitude.**

**2- La perte d'un être cher (auquel on est attaché).**

**3- Un choc qui a inscrit attachement (un comportement automatique) qui nous fait souffrir et nous épuise.**

## **1- Commençons par le premier type: L'attachement à un comportement, à une certitude.**

Attachement à un comportement ou à une certitude qui me dit peut être :

- De réussir absolument ?
- De gagner beaucoup d'argent pour faire vivre ma famille ?
- D'être complètement reconnu, valorisé, par ma mère, mon père, mon conjoint, les autres ?
- D'avoir une belle maison, une famille heureuse ?
- D'avoir réalisé plein de choses valorisantes à mes yeux et aux yeux des autres ?
- De tenir tous mes engagements, mes objectifs, de respecter ma parole ?
- D'avoir mes envies, mes plaisirs satisfaits ?
- Etc...

Nous avons vu dans un chapitre précédent que **se ne sont pas les envies qu'il faut supprimer, mais les attachements** (avec exigences, volontés impératives, plutôt centrés sur soi) **associés à ces envies.**

Car avoir envie de quelque chose en gardant son ouverture, sa « conscience », et en restant attentif aux besoins des autres est sain.

Mais **mes attachements**, à mes comportements automatiques et mes certitudes mentales, **en revenant toujours les même, jours après jours, sous forme d'exigences, ne vont ils pas m'épuiser?**

Comme si mes énergies se perdaient dans un puits sans fond ?  
Des exigences que je ne pourrais peut être jamais satisfaire ?  
Et qui provoquerons de plus en plus de frustrations,  
de tensions, de conflits en moi même ?

Et un jour, progressivement, au bord de l'épuisement, je n'en pourrais plus, **je ne pourrais plus satisfaire toutes les exigences de mes comportements automatiques, de mes certitudes mentales et de mes raisonnements récurrents;**

je ne saurais plus comment faire, je craquerai, car trop c'est trop ?

Je me dirai peut être que, si je n'y arrive pas, c'est parce que je ne suis pas assez bon(ne) ?

Je me détruis peut être moi même, par un excès d'exigences que je me fixe ? ou que j'accepte des autres ?

Et les autres en rajouteront peut être, alimentés par leurs propres fonctionnements automatiques, certitudes mentales, et exigences.

Qui leur feront peut être nous dire:

Tu ne fais pas ce que j'attends de toi ?

Tu ne me rend pas heureux(se) ?

Arrête de m'énerver ?

Tu ne comprend rien, tu ne m'écoute pas, tu ne me comprends pas ?

Je te quitte ?

Etc...

Je constate aussi lors de frustrations, de stress ou d'énervements chez des personnes qui nous sont proches; qu'elles projettent parfois sur nous leurs frustrations, leurs stress ou leurs énervements.

Et que nous en sommes souvent très affecté, et que cela peut engendrer chez nous des sentiments d'énervement, d'injustice, de stress, favorisant notre dépression.

Je m'explique:

Prenons l'exemple d'une personne qui est en déplacement (donc hors de son domicile), avec un attachement à la réussite, à sa valorisation par ce qu'elle réalise ; et qu'elle doit réaliser (dans un temps court) un travail qu'elle juge très important et impératif, et que ce travail se fasse sur un ordinateur portable (puisque'elle est en déplacement).

Si son ordinateur portable tombe en panne et qu'elle ne peut pas le refaire fonctionner rapidement ; elle peut tomber dans une très grande frustration, colère et énervement.

Et si vous êtes à ce moment là près de la personne, que vous essayez, en toute bonne foi, de voir si vous pouvez faire quelque chose, et que vous n'y arriviez pas, et que vous ayez un comportement qui l'agace:

Vous risquez de vous faire pulvériser, agresser avec des propos, par exemple, tel que :

Arrête de me faire perdre mon temps, et arrête ce comportement stupide; avec un ton et une forme peut être agressive, voir perçue par celui qui la reçoit, comme méprisante.

Comment allez vous réagir ?

Peut être allez vous lui répondre instantanément, en étant énervé, et en répondant de manière réactive (cela réveille peut être en vous un ancien choc émotionnel où vous avez été agressé ?) que vous y mettez de la bonne volonté, que vous n'êtes pas son chien, que vous ne vous sentez pas respecté et qu'elle aille voir si les grecs savent réparer les ordinateurs.

**Certes dans ce cas la personne en mode réactif a engendré chez vous un autre mode réactif et conflictuel.**

Cela va attiser la tension, et la situation peut évoluer vers un clash. Bien sûr, avec le recul, il aurait sans doute été plus judicieux de revenir à un calme intérieur ; avant que celui qui se sente agressé prenne instantanément, et de manière réactive, par exemple, la décision de se séparer.

Et il aurait peut être, été plus judicieux de se centrer sur la difficulté de l'autre ; et de trouver ensemble une solution concrète pour résoudre le problème. Comme par exemple: Tu as à la maison un autre ordinateur qui fonctionne, rentrons à la maison.

**Mais souvent les comportements d'énervements des autres sous la pression de leurs propres difficultés, nous affectent.**

Et cela confirmera peut être, avec notre fatigue et notre confusion intérieure, que je ne fais pas ce qu'il faut ?

Mais mes comportements automatiques et mes raisonnements récurrents **ne sont que des programmes !**

Et ces programmes, s'ils ont été mis, si je les ai mis, Ils peuvent être déconnectés, je peux les déconnecter !

Alors, mon travail pour soigner ma dépression est un travail de déconnexion, d'élimination des **virus** qui se sont installés en moi.

Et ces **virus** sont **mes fonctionnements automatiques, mes croyances obsolètes, mes raisonnements partiels/erronés, auxquels je me suis attaché.**

Et avec la maladie de la dépression, il y a plein de **virus** à éliminer. Alors, je peux écrire mes comportements automatiques, mes croyances obsolètes et mes raisonnements partiels/erronés, auxquels je me suis attaché, et qui me font le plus souffrir. Noter dans quelles circonstances ils se déclenchent, ce qui les déclenche, et leurs effets.

Par exemple :

- Je m'épuise à satisfaire les autres, ils(elles) ne sont jamais content(e)s -> cela me rend triste.
- On m'engueule -> je me sens coupable, je perd toute mon énergie.
- Je n'ai pas réussi plein de choses -> je me sens insignifiant, je me dévalorise, je suis triste et abattu.
- On m'agresse -> je perd mes moyens.
- Si je n'ai pas fait quelque chose comme les autres me le demandent -> je culpabilise.
- On me quitte -> je suis effondré.
- Les autres ne font pas ce que je le veux -> je suis énervé.
- Etc...

**Lorsque je les ai listé, je peux commencer par le comportement, la croyance ou le raisonnement qui me fait le plus souffrir.**

Et pour désactiver ce comportement, cette croyance ou ce raisonnement, qui me fait le plus souffrir, je vais:

(manière détaillée au chapitre: Déconnexion des attachements)

- Bien visualiser les situations où ce comportement (ou cette croyance) se déclenche, et les effets que cela engendre en moi.
- Rechercher l'événement origine où s'est inscrit ce comportement/croyance.
- Traverser en « conscience » (suffisamment profondément), mes perceptions lors du choc (l'événement) origine, pour déconnecter ce comportement automatique.
- Réécrire le scénario.
- Voir, par ces prises de « conscience » les comportements qui m'apparaissent désormais plus en harmonie avec moi-même et les autres; et les actions que je décide de prendre.

## **2- Le deuxième type d'attachement est la perte d'un être (ou de quelque chose d'important) auquel on est attaché.**

Il est important de savoir, lorsque l'on perd un être auquel on est attaché, (ou un objet qui a une valeur sentimentale/matérielle; ou des comportements/certitudes/raisonnements importants pour nous) **qu'il y a des étapes du deuil, que les êtres humains traversent ;**

et qu'il est important de les connaître afin de limiter le risque de rester bloqué dans une étape: Par exemple **l'étape de la dépression.**

**Les étapes du deuil sont de 8 (ou parfois 5 étapes,** mais dans ce cas certaines étapes sont regroupées, ce qui correspond en réalité à la même chose).

Donc, si j'ai par exemple la perte d'un être cher suite à un décès, une séparation...(Ou la perte d'un objet, ou la déconnexion d'un comportement auquel je suis attaché) les étapes du deuil, de cette perte sont:

**1 - Le Choc:** Juste après l'annonce de la perte, cela nous laisse sans émotion apparente, comme sidéré.

**2 - Le Dénî:** On n'y crois pas, ce n'est pas possible, pas vrai.

**3 - La Colère :** Révolte tournée vers soi ou vers les autres.

**4 - Le Marchandage:** On pense qu'en faisant telle ou telle chose, la situation originelle pourrait revenir.

**5 - La Dépression:** Un état de désespérance, de tristesse, d'effondrement.

**6 – La Résignation:** L'abandon de la lutte, plus trop de visibilité sur quoi faire, agissement au gré des circonstances.

**7 – L'Acceptation:** L'acceptation de la perte (on est capable de garder les bons moments comme les moins bons), on se sent un peu mieux, et l'avenir nous semble moins noir qu'avant.

**8 – La Reconstruction:** Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles, à développer de nouvelles attitudes et comportements, et à développer sa confiance en soi.

**Il est donc « normal » en cas de perte, de passer par une étape de Dépression.**

Le risque serai de rester bloqué dans cette étape.

Si vous travaillez sur la déconnexion d'un comportement auquel vous êtes attaché, et que cela correspond à une perte pour vous; les étapes du deuil vont s'appliquer, certes parfois rapidement (ou pas); et avant d'accepter (étape 7) cette perte ; **vous pourrez ressentir de la tristesse, de l'abattement (étape 5 : La dépression), mais cela est « normal ».**

Ce qui explique que les personnes qui font du développement personnel et perdent beaucoup d'attachements, peuvent passer par des phases de dépression.

Mais l'on peut passer très vite une étape, et ne pas en être trop affecté: Mais cela dépend de son temps de maturation pour digérer une étape ; et cela est différent d'une personne à l'autre.

Mais si cela devait arriver, c'est « normal »; et la connaissance de ces différentes étapes, permet de mieux les traverser.

### **3- Le troisième type d'attachement est un choc qui inscrit en nous un attachement (un comportement automatique) qui nous fait souffrir et nous épuise.**

Dans ce cas :

- Localisez le comportement automatique qui vous fait souffrir.
- Puis trouvez le choc, l'événement qui a inscrit ce comportement.
- Puis déconnectez le.

Cette pratique est détaillée dans le chapitre: Déconnexion des attachements.

### **Dans un autre domaine, je me suis rendu compte que parfois, une sensation de mal être, venait d'une autre personne avec laquelle j'étais en lien subtil.**

Et que je ressentais ses souffrances.

Lorsque j'ai cette perception (souffrance qui proviens d'une autre personne):

- 1- Je visualise que j'aspire cette souffrance (lors d'une inspiration) dans mon cœur.
- 2- Je visualise ensuite que je transmets dans mon cœur cette souffrance en « amour ».
- 3- Je renvoie ensuite cet « amour » avec mon souffle (sur une expiration) vers la personne. Et je reprend les cycles 1, 2, 3 ...



## **Parfois je ressens une perturbation générale**

(donc pas en lien avec une personne précise).

Dans ce cas, au rythme de ma respiration:

1- J'absorbe « l'amour » présent partout, et je me rempli « d'amour » (inspiration).

2-J'envoie ensuite mon « amour » vers tous les êtres (expiration).

3- J'absorbe ensuite en « conscience » cette perturbation générale dans mon cœur, où cette perturbation se transmute en « amour » (inspiration).

4- Je renvoie ensuite cet « amour » vers la perturbation générale que je ressens (expiration).

Et je reprend au rythme de ma respiration ces 4 phases (petite variante par rapport au cas précédent, mais vous pouvez faire l'une ou l'autre, pour les deux cas).

## **J'ai aussi constater, si je suis perturbé/déprimé,**

qu'en plus de travailler en « conscience » sur le point qui me perturbe/déprime le plus;

ce qui m'aidait aussi, c'était:

- De faire des choses qui me plaisent.
- D'écrire, de vider mon « sac ».
- De parler avec une personne.
- D'être avec des animaux, des plantes, des pierres.
- De sortir, de marcher, d'avoir une activité physique ou culturelle qui me plaît.
- De manger ce que j'ai choisi en « conscience ».
- De rendre service aux autres.
- De rigoler, de faire de l'humour, des blagues, qui parfois ne font parfois rire que moi.

C'est un moment de dérision.

## Chapitre 13

### Mon guide. Où je vais.

#### **Quel guide peut m'aider dans ma recherche?**

Je constate qu'un certain nombre de personnes, lorsqu'elles sont confrontées à des difficultés ou s'interrogent sur ce qu'elles doivent faire, vont parfois :

- Voir un psychologue.
- Voir un voyant.
- Voir un coach.
- Demander de l'aide à leur ange gardien.
- Etc...

Si cela les aide, et les rend progressivement plus indépendantes dans la résolution de leurs difficultés: Tant mieux.

Lorsque je suis confronté à des difficultés ou à mes souffrances; je commence par m'interroger, si ce n'est pas moi qui génère ces difficultés ou cette souffrance, par mon comportement, mes certitudes, mes raisonnements , mes actions ?

**Et la personne qui me connaît le mieux, c'est ma « conscience » qui possède toutes les informations me concernant, dans toutes mes vies, si je suis capable d'atteindre le niveau de « conscience » auxquelles ces informations ont été inscrites.**

De plus, ma « conscience » est reliée à d'autres « consciences », ce qui me donne accès à des informations complémentaires, si j'arrive à me connecter au niveau de « conscience » auxquelles elles ont été inscrites.

Aussi je me met en « conscience » (méditation, pleine « conscience ») au niveau de « conscience » de l'instant le plus profond que je peux,

Je pose mes questions, j'ai des réponses (remonté d'« intuitions »), puis j'agis.

**Une pratique qui peut vous aider, c'est d'écrire en « conscience »** ce qui émane de vous, comme cela vous viens, sans penser, sans censure. De laisser s'exprimer spontanément vos « intuitions ».

**Mais pour laisser guider sa vie par sa « conscience », et ses émanations: ses « intuitions; il est nécessaire de bien différencier, et de reconnaître, lorsque une perception remonte,** si elle provient:

- D'un comportement automatique.
- D'un raisonnement mental.
- Ou d'une « **intuition** » (émanation de sa « conscience »).

Et si j'ai un doute, je développe mon « intuition » et ma capacité à la reconnaître (Chapitres: C'est quoi le coaching par la « conscience »; L'expression de sa « conscience » ; Développer l'expression de sa «conscience»).

Et en appui, si je perçois en « conscience » que je souhaite me faire accompagner, je peux faire appel aux personnes « intuitives » qui me semblent les plus appropriées.

## Où je vais?

Pour le court / moyen terme.

Une phrase de Martin Luther King me vient:

Soit nous allons survivre comme des frères et des sœurs,  
soit nous mourrons tous ensemble comme des idiots.

Je crois, que la solution aux défis qui sont devant nous, c'est l'altruisme. Et que baser sa vie sur « en profiter un maximum », sans se soucier des autres, et sans se soucier du moyen/long terme; est une vision qui risque de nous conduire en haillons, affamés sur un tas de fumier.

Pour moi, l'optimisme c'est de croire en l'altruisme.

Et que si un égoïste prend le temps de regarder et de comprendre **les conséquences de l'égoïsme, et de l'altruisme, pour lui même et les autres, dans cette vie et ses vies futures,** il va devenir altruiste.

Se battre chaque jour avec ce que nous pouvons, même modeste ou insignifiant, et ne rien regretter, pour vivre (et revivre) dans un monde meilleur.

Mais se rappeler qu'on ne peut pas empêcher les autres de vivre ce qu'ils veulent vivre. Pour qu'ils se rendent compte par eux même, par les expériences qu'ils vivent, les conséquences de leurs actes.

Mais notre monde doit il aller jusqu'à sa destruction pour que nous voyions les conséquences de nos actions ?

Les messages et les constats actuels ne sont ils pas déjà assez alarmants ?

Mais si cela fait apparaître un court/moyen terme de l'humanité inquiétant. La mort n'est pas une fin, mais une étape.

Et nos efforts ont un sens et une utilité, dans cette vie comme dans les suivantes.

Mais peut on aider, à la prise de « conscience » des êtres Egotiques (pris dans leurs attachements)?

Je vais prendre un cas difficile:

L'exemple du Pervers Narcissique qui fait souffrir les autres sans se soucier de leurs souffrances.

Comme sa « conscience » est prise et enfermée dans son Égocentrisme; certains thérapeutes pensent qu'un pervers narcissique ne veut ni se soigner, ni ne peut guérir.

Car pour un pervers narcissique, le problème c'est les autres, pas eux.

Si je prend l'hypothèse qu'un pervers narcissiques ne peut pas sortir de ses schémas et comportements dans cette vie.

Est ce que cela sera encore le cas dans son incarnation future?

Car s'il repart avec les même certitudes dans sa nouvelle vie, ne va t'il pas répéter éternellement les même comportements ?

Car même si les retours (alertes que l'on n'agit pas en harmonie avec le bonheur de tous les êtres) sont de plus en plus durs, avec des souffrances d'alertes extrêmes; le pervers narcissique peut se conforter dans l'idée que se sont toujours les autres qui sont la cause de ses souffrances extrêmes.

Mais si un être est pris dans une multitude de programmes qui l'aveugle, l'enferme dans une prison qu'il s'est lui même construit, est il encore libre ?

Ou s'est t'il mis à fonctionner comme un robot, prisonnier de ses certitudes et de ses programmes ?

Aussi, peut être qu'après sa mort physique (et avant de se réincarner), le pervers narcissique aura une autre vision de ce qu'il a fait et de ses conséquences?

Et que peut être, en en prenant « conscience », il enclenchera un changement en lui ?

Le « Bain de conscience » opérera aussi, peut être, des changements dans ses niveaux de « conscience », dans les informations présentes en lui, et ajoutera ou éliminera certains programmes automatiques d'attachement ?

Mais est ce que cela va à l'encontre du libre arbitre que nous avons d'expérimenter ce que nous voulons ?

Concernant le moyen / long terme.

Je constate que le « Bain de conscience » :

- 1- A des informations sans limites dans ses niveaux de « conscience ».
- 2- A tous ses niveaux de « conscience » conscients.
- 3- Comprend les interactions entre les êtres, et les conséquences des intentions et actes sur le bonheur de tous les êtres.
- 4- A un total libre arbitre (pas d'attachements, pas de fonctionnements automatiques inconscients).
- 5- Aime tous les êtres et respecte leurs libres arbitres.
- 6- Peut agir sur le monde, en cohérence avec le monde.

Et quelles manières utilisent nos « consciences », pour aller vers plus de bonheur pour tous les êtres (dont nous même) :

- 1- En développant nos connaissances, en intégrant les informations du monde.
- 2- En ayant accès à tous nos niveaux de « conscience ».
- 3- En nous permettant de mieux comprendre les interactions entre les êtres, et les conséquences de nos intentions et actes sur le bonheur de tous les êtres.
- 4- En libérant notre libre arbitre ; en faisant nos choix en pleine « conscience » ; et pas de manière automatique (et en nous libérant de nos attachements) .
- 5- En développant notre amour pour les autres êtres et en respectant leurs libres arbitres.
- 6- En agissant sur soi même, et en cohérence avec le monde.

Je constate que ces manières nous conduisent à rejoindre ce qu'est le « Bain de conscience ».

Si après des centaines (des milliers etc...) de vies incarnées, j'ai :

- 1- Intégré toutes les informations du monde.
- 2- Atteint tous les niveaux de « conscience ».
- 3- Compris les interactions entre les êtres, et les conséquences de nos intentions et actes sur le bonheur de tous les êtres.
- 4- Déconnecté tous mes attachements ; libéré complètement mon libre arbitre.

5- Développé un amour inconditionnel pour tout ce qui est, en respectant leurs libres arbitres.

6- Agis en cohérence avec le monde.

Vais je rejoindre le « Bain de conscience » ?

Est ce possible ?

Où est ce que c'est une recherche sans fin ?

Si c'est possible, est ce la fin du cycle qui débute avec l'apparition de ma « conscience » (depuis le « Bain de conscience »), et fini avec mon retour dans le « Bain de conscience »?

Mais c'est quand même un peu bizarre:

Si on enlève tous nos masquages, et que notre « conscience » rejoint le « Bain de conscience » et se fond en lui;

on peut avoir l'impression (avec notre perception actuelle) **que l'on n'existe plus** ?

Mais on deviendrait peut être alors totalement libre, nous serions peut être le « Bain de conscience » lui même ?

Comme toutes les autres « consciences » le pourraient, en fusion dans l'unité de toutes les « consciences », qui n'en feraient qu'une seule, après des séparations provisoires (même si le provisoire dans cette éventualité représente des milliards d'années, ou plus).

Nous aurions accès à toutes les connaissances ?

Si c'est possible, est ce ce que je désire (avec mon niveau de « conscience » actuel) ?

Mais si nous avons notre libre arbitre;

avons nous le choix de faire durer le plaisir, ou de prendre notre temps, jusqu'à la fin des temps, en multipliant (par exemple) les expériences d'incarnations, ou les périodes sans corps ?

Mais, pour avoir un avis «réaliste» sur mon évolution:

- Ai je une perception juste et globale de ce qui est ?

- Et mon niveau de « conscience » est il suffisant ?

## **Est ce que je perçois tout ce qui est ?**

- Les scientifiques ne peuvent observer que l'univers observable: Lorsque l'on observe les étoiles, on ne voit rien au delà de la distance de 13,8 milliards d'années lumières. Pourquoi ? Parce que le big bang s'est produit il y a 13,8 milliards d'années; et depuis le big bang la lumière (aucun corps physique ne peut dépasser la vitesse de la lumière: constat de la physique relativiste. Et la lumière (le photon) qui est la particule physique la plus rapide, ne peut pas dépasser 300 000 km par seconde dans le « vide » a parcourue 13,8 années lumières. Donc les scientifiques ne voient rien au delà de la distance de 13,8 milliards années lumière.
- D'autre part dans notre monde observable (donc limité à 13,8 milliards années lumière autour de nous), il y a «vraisemblablement» des « choses » que nous ne percevons pas encore. Par exemple nous ne savons pas véritablement ce qu'est la matière noire et l'énergie noire, qui constituent la plus grande partie de notre univers observable.
- D'autre part, si dans cette vie humaine nous avons (par exemple) 7 niveaux de « conscience »; peut être qu'il en exister 8, 9, 10 ... une infinité ?
- Il y a peut être aussi 5, 6, 7....une infinité de dimensions ?
- Je perçois une partie de cet univers, mais il y a peut être 2, 3,4, 5, 6, 7....une infinité d'univers (avec des lois peut être complètement différentes) ?
- Plus tout ce que je ne peux pas percevoir, imaginer avec ma « conscience » actuelle ?



## **Quelles évolutions possibles à long terme pour les « consciences » :**

- Un « Bain de conscience » qui a toujours existé, avec des apparitions de nouvelles « consciences » à un moment donné ; et des refontes de ces « consciences » dans dans le « Bain de conscience » à un autre moment ?
- Des « consciences » qui ont commencées avec le début des temps (sans limite), qui se modifient sans cesses dans leurs compositions, répartitions, imbrications, évolutions etc... et qui n'ont pas de fin ?
- Une évolution vers d'autres niveaux de conscience, d'autres univers, d'autres dimensions ?
- Créer moi même, en lien avec ce qui est, ma propre évolution; participer à la création, à l'évolution de ce qui est ?
- D'autres choses que ma « conscience » ne perçoit pas, et ne peut pas concevoir?  
Mais là, c'est une autre histoire.

## Chapitre 14 - Actions en « conscience » pour plus de bonheur pour tous les êtres.

Bien sûr lorsque je parle d'actions, je ne parle pas des désirs d'actions Égotiques, de pouvoirs, de possessions, d'accumulations.

Et avant d'agir, Il me paraît donc est nécessaire de remettre les choses à leurs places:

La « conscience » pilotant le mental, la conscience analytique, le cerveau, le corps physique.

Et que nous ne soyons plus dominés, contrôlés par nos comportements automatiques, et nos raisonnements mentaux récurrents ou basés sur des croyances partiales/erronées/obsolètes.

Quelles **informations** peuvent nous montrer que nos **actions** nous conduisent à plus de bonheur pour tous les êtres (dont nous même)?

**Deux informations me paraissent importantes:**

- 1- Notre niveau de « conscience ».
- 2- La part de notre fonctionnement en « conscience ».

### **1- Notre niveau de « conscience ».**

C'est une notion qui est parfois perçue de manière floue (ou pas perçue). Parce que si l'on ne fonctionne pas en « conscience » ; on est donc incapable de savoir à quel niveau de « conscience » on est.

D'autre part, même lorsque l'on est « conscient »; si on n'est pas habitué à fonctionner en « conscience »;

**on peut penser qu'il n'y a qu'un seul niveau de « conscience »:**

Je suis « conscient » ou je ne suis pas « conscient ». Alors que **plus on observe en « conscience », plus on approfondit nos niveaux de « conscience », et plus on est capable:**

- De percevoir des sensations nouvelles.
- De percevoir de plus en plus finement ses sentiments.
- De percevoir de plus en plus clairement ses pensées.
- De percevoir de plus en plus de nouvelles informations.

Chacun peut avoir une perception différente des niveaux de « conscience ».

**Par exemple** je rappelle que j'utilise 7 niveaux de « conscience » :

**NC0** Pas en état d'observation (on est « dedans »).

**NC1** Observation simple : « Conscience » de la matière.

**NC2** Observation attentive : « Conscience » de ses sensations.

**NC3** Observation soutenue : « Conscience » de ses sentiments.

**NC4** Observation très soutenue : « Conscience » de ses pensées.

**NC5** Méditation : « Conscience » des causes.

**NC6** Méditation profonde : « Conscience des « consciences ».

**NC7** Méditation très profonde : « Conscience » de l'unité.

D'autre part, si on veut suivre son évolution;

**Pour un même niveau de « conscience »**, on peut être capable de rester en « conscience » :

- Ponctuellement.

- Quelques minutes, quelques heures.

- Au calme chez soi, ou pendant des parties de sa vie quotidienne (en marchant, en mangeant...), et cela sur des périodes plus ou moins longues.

- Pendant des événements stressants ou difficiles (agression, conflit...), et cela sur des périodes plus ou moins longues.

## **2- La part de notre fonctionnement en « conscience ».**

Certaines personnes ont du mal à évaluer leur part de fonctionnement en « conscience ».

Et pour une bonne raison: Elles fonctionnent souvent de manière réactive ou mentale; et ne savent pas reconnaître un fonctionnement en « conscience » d'un fonctionnement mental, ou d'un fonctionnement réactif.

De plus, comme il y a plusieurs niveaux de « conscience »; de quel niveau de « conscience » parlons nous lorsque nous essayons d'évaluer la part de notre temps où nous sommes en « conscience » ?

L'idéal serait de prendre le niveau de « conscience » le plus profond: « Conscience » de l'unité. Mais là, peut être que beaucoup de personnes seraient à 0% de leurs temps à ce niveau de « conscience » ?

On peut prendre une valeur moyenne du niveau de « conscience » : NC4, en étant « conscient » de la matière, de ses sensations, de ses sentiments et des ses pensées.

Donc je peux estimer la part de mon temps où je suis au niveau de « conscience » NC4 (ou plus profond).

Exemple de suivi de la libération de sa « conscience » :

Période de mesure: Depuis la dernière date. Si la dernière date est supérieure à 1 mois, Prendre comme période le dernier mois.	Date 1	Date 2	Date 3	Date 4	Date 5
Niveau de « conscience » Le plus profond atteint	NC3	NC4	NC4	NC5	NC6
Durée maximum en « conscience » continue, sans interruption Au niveau de « conscience » cité plus haut	5mn	10mn	15mn	30mn	45mn
Dans quelle situation Je peux rester en « conscience » au niveau de « conscience » cité plus haut	au calme à la maison	au calme à la maison	au calme à la maison	dans la vie de tous les jours en marchant...	dans la vie de tous les jours en marchant...
% de mon temps au niveau de « conscience » NC4 ou plus profond. Je suis « conscient »: Qu'une « intuition » émerge, De mon comportement mental Qu'une réactivité se déclenche	0%	5%	10%	20%	30%

Ref 53

## Concernant l'évolution des êtres.

Au départ d'une vie incarnée:

L'être est capable d'atteindre un niveau de « conscience » donné.  
L'être a des informations (événements, sensations, sentiments, pensées...) inscrites dans ses différents niveaux de « conscience » ; dont certaines sont réactives (avec attachement).  
et d'autres libres de tout attachement.

En vivant, nous intégrons un certain nombre d'informations, des comportements nouveaux, et de nouveaux attachements.  
Nous éliminons aussi un certain nombre d'attachements.  
Et nous pouvons approfondir nos niveaux de « conscience ».

Aussi, des axes d'actions possibles pour notre vie, peuvent être:

- L'approfondissement de nos connaissances.
- L'approfondissement de nos niveaux de « conscience ».
- Le développement de notre « amour » pour tous les êtres.
- La déconnexion de nos attachements.
- Le développement de notre bonheur et celui des autres.
- Etc...

**Mais nous pouvons être complètement enfermé dans nos comportements automatiques, nos certitudes erronées, et nos raisonnements partiels/limités. Et pris dans de très grandes souffrances, et ne pas savoir quelles actions entreprendre:**

- Si notre niveau de « conscience » est faible.
- Si nous fonctionnons majoritairement en mode réactif.
- Si nous ne comprenons pas les sens de la souffrance.
- Si nous ne nous rendons pas compte que nos comportements croyances/raisonnements sont partiels/limités/erronés et ne sont pas adaptés aux situations présentes.
- Si au lieu de regarder en nous même, nous regardons à l'extérieur.
- Si nous accusons les autres et le monde de nous faire souffrir.

Et nous risquons de favoriser des comportements qui nous conduiront vers plus d'intolérance, d'agressivité, de rancœur, de dureté, d'enfermement et de dépression.

Et nous risquons de ne pas entreprendre un travail personnel d'élimination de nos attachements, et d'approfondissement de nos niveaux de « conscience ».

Et donc de souffrir de plus en plus.

**Je constate plusieurs voies pour sortir de cette situation d'enfermement et de grande souffrance:**

- Lorsque les chocs sont très violents, que la souffrance est très grande, que la maladie nous accable, que la dépression est profonde, que nous touchons le fond; cela déclenche parfois un rebond, parce que l'on ne peut pas descendre plus bas.

- Lorsqu'une révélation, une rencontre, crée un électro choc en nous ; nous permettant d'entrevoir quelque chose d'autre, qui nous donne espoir, et des solutions pratiques pour s'en sortir.

- La mort du corps physique, avec dans la période de transition (avant une autre incarnation par exemple) une prise de « conscience » de ce que nos comportements ont engendrés. Ce qui peut nous conduire à l'approfondissement de nos niveaux de « conscience » ; à des informations nouvelles dans nos niveaux de « conscience » ; à la déconnexion de certains attachements ; afin de nous permettre de repartir avec un peu plus d'éléments et un niveau de « conscience » plus profond dans notre prochaine vie. Nous pouvons aussi, recevoir un coup de pouce du « Bain de conscience » juste avant notre prochaine incarnation. Ce qui nous permettra, dans notre prochaine vie, d'engager des actions d'éliminations, de découverte et d'approfondissement, pour un meilleur bien être pour nous même et les autres.

- La disparition de la « conscience » ?

Si nous sommes sourds aux souffrances d'alertes suite à nos actes Egotiques ; si nous n'en comprenons pas le sens, entraînant en nous et chez les autres des souffrances de plus en plus grandes ; si les aides évoquées précédemment sont inopérantes ; si nous allons vers des souffrances sans fin, sans vision d'un retournement ou d'un changement dans la situation ;

Peut on imaginer, comme dans le cas de malades incurables avec de grandes souffrances irréversible: L'euthanasie ?

La dissolution de la « conscience » dans le « Bain de conscience » ?

**Mais, pour sortir de situations difficiles, ce qui me paraît important, pour trouver des solutions, surtout si je suis perdu dans de grandes souffrances et que je ne sais plus quoi faire ; même si c'est d'une grande évidence et simplicité ; c'est de commencer par localiser la perturbation, aujourd'hui, qui est la plus importante pour moi.**

Puis, au mieux que je peux, de me remettre en « conscience », de laisser remonter et d'observer les informations qui émergent (actions, sensations, sentiments, pensées, événements...)

Donc **d'écouter** en étant ouvert, attentif, sans schéma mental préétabli, dans un état d'ouverture, de calme intérieur, d'ancrage, de bienveillance.

Et **si je constate que je suis énervé**, dans un comportement automatique ou un schéma de pensée récurrent: Je reviens en « conscience », je respire, je ressens mon ancrage (points de contact avec le sol), mon calme, et j'observe à nouveau mon comportement, pour **m'assurer que je suis bien sorti de ce comportement automatique ou de ce raisonnement récurrent.**

**Et du niveau de « conscience » le plus profond que je puisse**, je laisse émerger ce qui viens, et je **l'exprime:**

**Dans ma tête, par la parole, par écrit.**

Et face aux solutions qui émergent, je prend des décisions, et je les **met les en pratique jusqu'à la résolution de la perturbation.**

Puis, après avoir traité cette perturbation, je localise celle qui est devenue maintenant, la plus importante pour moi.

Et je la traite de la même manière que précédemment, et ainsi de suite jusqu'à être sorti de la situation difficile.

**Cette manière de vivre en « conscience », de traverser ses attachements pour s'en libérer, peut paraître difficiles à certain(e)s .**

Et ils/elles peuvent se dire:

Ce n'est pas pour moi.

Je ne suis pas dans une démarche d'atteindre l'éveil de ma « conscience »,

mais simplement d'aller mieux ?

**Justement.**

Cela vous donne une vision globale pour aller vers plus de liberté et de bonheur;

**Mais c'est pratique, en commençant par la chose qui est la plus importante pour vous, maintenant, avec les outils que j'ai présenté.**

Et même si certains attachements comme:

- Les attachements à la nourriture (liés aux manques de nourriture),
- Les attachements au sexe (liés aux frustrations),
- Les attachements à la sécurité (liés aux sevrages, aux abandons, aux séparations), sont parfois des suites de plusieurs centaines de chocs successifs étalés sur des dizaines (voire plus) de vies antérieures humaines, animales etc...

Commencez par observer ce qui émerge de vous **maintenant; et travaillez aujourd'hui avec ce qui est là.**

**Et toute déconnexion d'un choc, d'une distorsion; même si ce n'est pas le choc origine, augment votre « conscience » de votre fonctionnement, fait baisser votre réactivité (donc vous donne plus de liberté et de maîtrise dans vos décisions), vous aide dans vos relations avec les autres, et favorise votre évolution, par votre capacité augmentée de déconnecter d'autres chocs.**

Et rappelez vous que si certains attachements comportent des centaines (ou plus) de chocs successifs;

**il n'est pas nécessaire de les retraverser tous, pour s'en libérer;**

mais de trouver le choc (l'événement) origine (et parfois, le choc inscrit avec le niveaux de « conscience » le plus profonds).

Et si vous n'arrivez pas à atteindre tout de suite le choc origine (situé par exemple dans une vie antérieure);

restez calme, patient et déterminés,

car le chemin se fait un pas après l'autre.

Alors, commencez par ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui; dans le cadre de l'axe général que vous percevez.

Et ayez confiance en ce que vous êtes profondément, réellement: votre « conscience ».

Et rappelez vous que lorsque vous déconnectez un attachement, vous ne devenez pas un zombie sans envie, sans désir, sans plaisir.

Car ce n'est pas l'envie, le désir, le plaisir que l'on enlève, mais le déclenchement automatique à une envie, à un désir ou à un plaisir .



Et on devient libre de laisser émerger de notre « conscience » nos envies, nos désirs, nos plaisirs, nos actions...  
et cela génère plus de bonheur.

**Pour m'aider dans mes prises de « conscience » de mes libérations, de mon évolution vers ce que je suis ;  
je peux, par exemple, écrire et suivre :**

1- Le tableau de mes attachements.

Tableau déjà présenté au chapitre Déconnexion des attachements.

Date	1-Effets du programme: sensations sentiments pensées, actions comportements...	2- Qu'est ce qui a déclenché ces effets: événement? situation? parole? personne?	3-Événement, "choc" antérieur qui a inscrit ce programme?	4-Événements "chocs" antérieurs similaires?	5-Événement, "choc" origine qui a inscrit ce programme?	6- Réécrire l'histoire ?	7- Quel comportement n'était pas Harmonieux ?	8-Actes? Mantras? Pour comportement harmonieux

Ref 47

2- L'évolution de mon niveau de «conscience», présenté dans ce chapitre.

Période de mesure: Depuis la dernière date. Si la dernière date est supérieure à 1 mois, Prendre comme période le dernier mois.	Date 1	Date 2	Date 3	Date 4	Date 5
Niveau de «conscience» Le plus profond atteint	NC3	NC4	NC4	NC5	NC6
Durée maximum en «conscience» continue, sans interruption Au niveau de «conscience» cité plus haut	5mn	10mn	15mn	30mn	45mn
Dans quelle situation Je peux rester en «conscience» au niveau de «conscience» cité plus haut	au calme à la maison	au calme à la maison	au calme à la maison	dans la vie de tous les jours en marchant...	dans la vie de tous les jours en marchant...
% de mon temps au niveau de «conscience» NC4 ou plus profond. Je suis « conscient »: Qu'une «intuition» émerge, De mon comportement mental Qu'une réactivité se déclenche	0%	5%	10%	20%	30%

Ref 44

### 3-La liste de mes manières.

Exemple :

Manières	Date 1	Date 2
Je vis en «conscience», je suis attentif à mes sensations, mes sentiments, mes pensées...	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je médite	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je fais confiance à mes "intuitions"	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Si je ne suis plus en «conscience», je reviens en «conscience»	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Si je suis en «conscience», altruiste, au mieux que je peux, j'accepte ce qui est: La victoire ou l'échec.	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je suis attentif aux autres	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je respecte les choix, le libre arbitre des autres, quel que soit leur niveau de conscience	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je fait régulièrement le point de mes attachements (tableau)	<u>ok</u>	<u>ok</u>
Je fait régulièrement le point sur mon niveau de «conscience»	<u>ok</u>	<u>ok</u>
J'écris mes manières d'être	<u>ok</u>	<u>ok</u>
		<u>Ref 54</u>

4- La liste de mes actions, avec les dates prévues, et les dates de réalisation.

5- Écrire un journal.

Ce qui précise ce qui émerge de moi, comme cela me viens.

Même si parfois des choses reviennent identiques, similaires ou proches.

**Mais cela me permet d'évacuer, de me lâcher, et de clarifier mon esprit.**

## Exemple de journal:

### Le 1 janvier.

Voir dans la nuit, comme un journal de bord de voyage dans ma « conscience », dans ce que je ne voyais plus.

### Le 2 janvier.

Si je je tombe amoureux d'une personne régie parfois par ses automatismes, ses certitudes, ses exigences ;  
que va t'il se passer ?

Suis je amoureux de ses automatismes, de ses certitudes, de ses exigences ?

Ai je moi même des automatismes qui me font m'accrocher aux siens ?

Si je perçois sa « conscience », est ce c'est cette part que j'aime ?  
ou les deux ?

Mais vivre des moments avec une personne pilotée par ses programmes automatiques, c'est un peu comme vivre, **dans ces moments là**, avec un robot.

Et même si je perçois la « conscience » de l'autre, sous ses couches de programmes; les réactions de l'autre, se font avec ce qu'elle est maintenant.

Elle changera peut être dans cette vie? Ou pas ?

**Mais je ne vie pas avec elle, pour ce qu'elle sera peut être, ou ce que j'imagine qu'elle pourrait être.**

**Je vie avec elle, c'est pour ce qu'elle est maintenant.**

Aussi s'il y a plein de difficultés qui me paraissent insurmontables aujourd'hui; dois je renoncer ?

### Le 3 janvier.

Dans ma relation de couple, si j'ai des difficultés; pour sortir de cette situation, ce qui me paraît important, c'est:

**- De savoir si nous avons tous les deux de « l'amour » ouvert et désintéressé l'un pour l'autre ?**

**- De savoir** si nous sommes déterminés à résoudre ensemble nos difficultés. Et que, si nous trouvons que le principal point qui perturbe notre relation est un comportement automatique destructeur: **Sommes nous chacun déterminés à faire que notre**

**travail personnel sur ce comportement qui perturbe notre couple, soit notre priorité numéro 1 ?**

- **De parler ensemble** sur ce qui nous rapproche, de nos projets, des difficultés présentes, de nos sentiments, de nos besoins.
- **De trouver ensemble des solutions et de les mettre en œuvre.**

**Et si nous avons tous les deux de « l'amour » ouvert, désintéressé l'un pour l'autre.**

Que nous ressentons chacun, en étant en « conscience », que nous sommes fait pour vivre ensemble.

Cet « amour » ouvert réciproque n'est il pas plus fort, que nos comportements automatiques, nos croyance et nos raisonnements récurrents ?

Et si je liste toutes les difficultés, et que cela paraît insurmontable à mon Ego.

Qu'est ce qui est insurmontable à un « amour » ouvert réciproque?

Le 4 janvier.

Lorsque je traite une difficulté;

si je réfléchis mentalement, **et que j'attends d'avoir la réponse à toutes mes questions**, je peux attendre longtemps avant de voir émerger toutes les « bonnes » réponses ; et peut être vais je rester englué dans mes questions?

Si après avoir laissé émerger en « conscience » ce qui émane de moi, **j'agis** sans forcément tout comprendre, avec pour seul bagage mes éléments sincères de l'instant, avec mon niveau de « conscience » de l'instant, au mieux que je puisse faire, **mes actions vont peut être faire bouger les choses.**

Et peut être qu'avec les conséquences de mes actes, cela me fera avancer vers plus de clarté.

Et pas à pas, je progresserais comme dans un labyrinthe en spirale, vers le centre de ce que je cherche.

Car attendre, si je n'ai pas toutes les réponses, c'est l'immobilisme. C'est un peu comme si j'étais mort, c'est comme si je n'existais pas. C'est comme agir toujours pareil: C'est un immobilisme dynamique.

### Le 5 janvier.

Ce matin je ressens une grande tristesse en moi.  
Je respire; respire encore dans cette immense tristesse qui m'envahis. Je me revois précipité dans un puits qui me paraît sans fond, tellement ma chute me paraît longue. Me cognant, me rasant sur les cotés, puis flap, je m'écrase au fond. La douleur m'envahis, je sens mes os broyés, mon corps démantelé.  
Je respira à peine. Je sens une pierre s'écraser sur mon crane, le sang coule. Des détritrus pleuvent sur mon corps.  
La puanteur est là, et je me sens suffoquer.  
Je respire, immobile dans le noir et le silence.  
Je revois la haine de ces hommes qui me précipitent dans le puits. Alors que je ne voulais que le bonheur des hommes.  
Mais le clergé en a décidé autrement. Ils ont leurs certitudes. Et ma manière d'aimer et de respecter le libre arbitre des « consciences », est jugée hérétique, par ces hommes pétris de pouvoirs, de dogmes, d'argents, de dominations et de peurs. Et maintenant je suis là.  
A quoi me sert mon « amour » pour les autres ?  
Je prie, je vois leurs noirceurs, leurs passions, leurs égarements, leurs aveuglements.  
Leurs « consciences » sont aussi dans des puits noirs, nauséabonds, où leurs comportements de haine les aveuglent, enfouies sous un tas d'ordures, et ne voient jamais la lumière.  
Je ne sais que leur envoyer mon amour, en constatant leurs aveuglements et leurs passions.  
Et leur pardonner, en espérant qu'un trait de lumière, un jour éclairera leurs « consciences ».

### Le 6 janvier.

En me réveillant ce matin, c'est comme dans un rêve éveillé: je sens un filet de sang (imaginaire) couler sur mon épaule, puis vers mon cœur où il se transmute en or, l'or de ta beauté, l'or de ta pureté, l'or de ton enfance bafouée, l'or de ton amour juvénile pour les autres, pour ta mère, tes yeux naïfs ouverts sur le monde, dans ta beauté radieuse.  
Tu es la lumière de ton enfance, et le monde ne l'a pas reconnue. Je la vois se réanimer, se redresser, resplendir à nouveau, te

remplir, te reconstruire, aller jusqu 'au bout de tes bras, s'écarter, comme un écartèlement.

Comme ton bourreau supplicié et écartelé sans fin dans l'enfer qu'il s'est construit ; qui le consume et le brûle sans fin, dans d'éternelles souffrances.

Le pardon ?

Qu'a t'il compris de ta souffrance, fanatisé par son envie de sexe et de pouvoir, aveuglé par la possession, violant ton innocence et ta pureté ?

Qu'a t'il compris ? Qu'as tu compris ?

Que ton bourreau continue de souffrir pour voir, ressentir ce que cela fait d'être torturé, comme il te torturait ?

La souffrance des autres, va t 'elle effacer ta souffrance ?

La haine efface t'elle la haine ?

Qu'as tu à apprendre de tout cela ?

Comment as tu envie de vivre aujourd'hui?

Dans le respect des autres ? Dans leur écoute, dans l'écoute de leurs souffrances ?

Protégé par le rayonnement qui émane de toi.

Dans « l'amour » ? Le pardon ?

As tu envie de tourner la page ?

Mais nous ne sommes jamais séparés, et je t'embrasse, à défaut de pouvoir te serrer dans mes bras.

De 1951 à début 2020.

Dans un journal, on écrit jour après jour ce que l'on vit.

On voit une évolution; mais on commence par le début:

Je suis né à Lyon le 16 décembre 1951.

Les premiers éléments qui émergent de mes souvenirs d'enfance, c'est le groupe de logements où j'habitais à Lyon, entouré d'un côté par un grand terrain vague et de l'autre côté par un grand bidon ville.

Bidon ville qui a été détruit ensuite, et recouvert par des immeubles sociaux rangés les uns à côté des autres.

Je me rappelle les rixes en bas de chez moi, ou le voisin saoul du troisième étage qui a jeté un frigo par sa fenêtre et qui s'est écrasé sur le sol.

Les murs sales des escaliers des 4 étages que je montais.

La peur que j'avais quand j'allais récupérer le charbon dans la cave sombre, à peine éclairée ; et le poids pour le remonter 4 étages plus haut.

La brique que l'on mettait l'hiver sur notre unique poêle à charbon pour la glisser ensuite entre nos draps.

Se laver chaque matin à l'eau froide avec un gant, au robinet de la cuisine.

Quand ma tante me croisait, elle disait parfois à ma mère que j'étais passé à côté d'elle et que je ne l'avais pas vue : J'étais dans un autre monde, j'entendais les intentions, j'étais d'une autre planète. Cette différence, cet état méditatif (avec mes mots d'aujourd'hui) spontané et régulier dans mes perceptions d'enfant, à certainement contribué, à ma réussite scolaire: Je voyais les chiffres, la science me passionnais et je suis devenu ingénieur Arts et Métiers.

A 24 ans, dès que j'ai commencé à être indépendant financièrement, j'ai commencé une psychanalyse: Je trouvais cela vide et triste.

Puis j'ai trouvé un accompagnant en rebirthing, pour m'accompagner dans l'élimination des causes de mes souffrances. Le nom du rebirthing (re naissance en français) vient du fait que par cette pratique on remonte progressivement dans le passé pour se connecter à ses chocs émotionnels, qui sont les causes de nos souffrances d'aujourd'hui, pour s'en libérer.

Et l'on peut remonter jusqu'à sa naissance, dont la période où l'on était fœtus (et dans ses vies antérieures si on continue de pratiquer).

Le rebirthing utilise des respirations particulières (par exemple 4 temps à l'inspiration, 2 temps à l'expiration, sans temps d'arrêt entre les deux) et on pratique en état de « conscience » modifiée, c'est à dire en état de méditation le plus profond possible.

J'ai été accompagné en rebirthing durant trois ans, à raison de deux séances d'une heure à 1h30 par semaine la première année, puis une séance par semaine les deux années suivantes.

Ensuite j'ai intégré une formation en tant qu'accompagnant en rebirthing durant 3 ans supplémentaires, à raison d'un week-end par mois plus 1 semaine pendant les vacances, avec une à deux

séances individuelle par mois ; et je pratiquais aussi seul chez moi plusieurs fois par semaine.

Puis j'ai continué de pratiquer seul le rebirthing et la méditation.

Je pratique la méditation tous les jours, et le rebirthing si je perçois qu'un attachement ou une difficulté vient d'un événement de mon passé.

J'ai travaillé une trentaine d'années dans l'industrie à des postes en Recherche et Développement, en pratiquant parallèlement la méditation et le rebirthing ; et j'ai continué mon travail personnel en expérimentant de nombreuses pratiques différentes de développement personnel.

Puis en 1999, j'ai entrepris une formation de 3 ans au coaching, Orientation solution école de Palo Alto , et j'ai été certifié en 2002.

Compte tenu de mon intérêt pour la méditation et la pleine « conscience », j'ai développé en 2016 un coaching basé sur l'expression de sa « conscience », que je pratique avec une personne que j'accompagne, ou seul en auto coaching.

En 2017 j'ai commencer un livre sur l'importance de la « conscience » en développement personnel et en coaching, qui va être publié début 2020.

### **Quelles actions pour un monde meilleur?**

**Je crois que la cause principale des absurdités de ce monde, de la haine, de la guerre, de la souffrance, est le comportement humain.** Mais de quel comportement s'agit il ?

Du comportement Egotique du mental avec ses attachements/comportements automatiques de pouvoir, d'égoïsme, d'exigence . Et que nous n'écoutons pas assez souvent l'expression de notre « conscience » qui est altruisme/amour.

**La déconnexion de nos comportements automatiques et de nos raisonnements récurrents, et par conséquent la libération de l'expression de notre « conscience », est donc pour moi une action qui conduit à un monde meilleur.**

Mais les êtres humains ont leurs libres arbitres, et ils ne peuvent changer, se libérer de leurs comportements égoïstes et de leur Ego (leur conscience analytique et l'ensemble de leurs attachements auxquels ils s'identifient) que s'ils le décident.



On ne peut pas le faire de force, pour leur bien, à leur place.  
Je crois qu'on ne peut qu'aimer, que travailler sur soi;  
ce qui crée un espace plus propice au changement des autres,  
et donne plus d'ouverture à ceux qui veulent changer de le faire,  
et de trouver de l'aide s'ils le demandent.

**Si la majorité des êtres sont égoïstes** et veulent en profiter un maximum, on va se retrouver avec des millions de personnes autour de nous qui seront contre nous, égoïstes, et centrés sur leur seul bonheur au détriment de celui des autres (même si la souffrance qu'ils induisent est cent fois plus forte qu'un tout petit bonheur éphémère pour eux) **créant ainsi plus de souffrances pour tous les êtres ?**

Mais si, au contraire, **vous aimez les autres et que les autres vous aiment : Vous serez entouré par des millions de personnes qui vous aimeront, et tout le monde sera plus heureux ? Est ce de la naïveté, du réalisme, de l'utopie ?**

Mais si cela est envisageable et crée plus de bonheur pour tous, pourquoi ce processus ne s'enclenche t'il pas plus rapidement ?  
Je vois plusieurs raisons à cela :

- **Premièrement**, parce que beaucoup de personnes s'identifient à leurs comportements automatiques et croyances personnelles,  
Et qu'elles sont principalement:

centrées sur elles,

centrées sur leurs fonctionnement automatiques,

centrées sur leurs croyances personnelles,

centrées sur leurs plaisirs,

centrées sur leurs possessions,

centrées sur leurs attachements.

Et qu'elles ne sont donc pas assez à l'écoute des autres,  
pas assez attentives à leurs besoins, à leurs souffrances.

Qu'elles ne voient pas les liens qui nous relient, et que notre bonheur est relié au bonheur des autres.

Qu'elles ne voient les autres qu'au travers de leurs attachements;  
et que souvent elles ne les aiment pas vraiment pour ce qu'ils sont,  
mais au travers du plaisir qu'ils peuvent leur procurer.

- **Deuxièmement**, c'est le manque de temps, de réflexion et de compréhension sur les conséquences pour nous même et les autres d'avoir des actions Egotiques (engendrées par nos comportements automatiques et nos raisonnements récurrents). Et tant que nous ne percevrons pas les liens qui existent entre nos actions Egotiques et les souffrances engendrées, vers nous même, les autres, sur le monde ; nous resterons dans la souffrance. Et que, si je suis égoïste, que je veux donc être heureux, que je prend le temps de regarder les conséquence si tout le monde était attentif aux autres et altruiste, alors je vais devenir altruiste.

- **Troisièmement**, parce que nous avons notre libre arbitre : J'ai le choix d'être égoïste ou altruiste.

Mais nos libres arbitres sont souvent masqués par nos comportements automatiques et nos certitudes mentales.

L'Ego: Le faux soi, qui nous fait agir comme des robots et nous donne une illusion de liberté; et nous fait croire que c'est en en profitant un maximum sans se soucier des autres que nous serons les plus heureux.

**Ce que j'écris, c'est ce que je fais, encore avec maladresse**, parce que mes déconnexions de « conscience » existent encore dans mon quotidien; laissant la place à des comportements automatiques ou des raisonnements récurrents.

Mais j'ai eu raison de continuer, et cela m'a permis de me libérer d'une partie de mes attachements (comportements automatiques et raisonnements récurrents).

Ce qui ne veut pas dire que je ressente tout le temps la félicité.

Mes sensations, sentiments, pensées, sont celles des êtres incarnés, comme les vôtres, avec ses joies et ses peines.

La différence, par rapport à ce que je faisais auparavant, c'est que je les observe en « conscience », et que cela m'est plus facile à vivre.

Et que mes actions, générées par mes « intuitions », me conduisent à des petites victoires sur moi même, et m'amènent à ressentir,

plus de sérénité et de bien être dans ma vie,

et plus d'harmonie avec les autres et le monde.

Ce que je souhaite à tous.

## Conclusion.

**Mes démons intérieurs (Mes raisonnements récurrents inadaptés, mes croyances partiales/erronées, mes comportements automatiques perturbants)** attirent et engendrent mes démons extérieurs (de la douleur dans le monde, des actions violentes, des événements perturbants ...). Parfois je me focalise sur mes démons extérieurs; et je crois que c'est sur eux que je dois uniquement focaliser mon énergie et mes actions. Mais mes démons extérieurs ne sont peut être que les reflets de mes démons intérieurs. Et ce n'est peut être pas sur les reflets qu'il faut que je me concentre, mais sur les causes.



Et que c'est peut être sur mes démons intérieurs que je dois principalement me concentrer. Et que c'est en leur faisant face, en les observant en « conscience », en les nommant, en observant les événements origines où ils se sont inscrits, au plus profond de ma « conscience », que je m'en libérerai.

**Et si je ne peux pas changer les événements du passé, je peux changer les effets qu'ils ont engendrés en moi.** Car mes démons intérieurs ont été inscrits à un moment donné en moi; **et s'ils ont été mis, ils peuvent être enlevés.** **Je peux donc déconnecter leurs déclenchements.**

Les événements eux, restent présents dans ma mémoire.  
Je deviens alors libre d'agir avec les émergences de  
ma « conscience ».  
Et comme ma « conscience » est reliée aux autres;  
en libérant ma « conscience », cela a une incidence sur le monde.

Je suis donc heureux, parmi vous,  
quand maintenant, dans mon calme intérieur,  
je suis en « conscience »,  
attentif aux autres, « aimant » les autres, avec mes connaissances;  
et qu'émerge mes « intuitions »,  
et qu'ensuite j'agis, confiant;  
**car je suis au mieux de ce que je sais faire;**  
**j'accepte donc les conséquences,**  
**quel qu'en soit le résultat: La victoire ou l'échec.**  
Mais l'échec est il vraiment un échec ?  
Et je me rappelle l'histoire (au chapitre L'expression de sa  
« conscience ») du père et du fils qui élevaient des chevaux.

**Pour conclure**, je souhaite vous redire que je ne demande à  
personne de me croire sur parole.  
Au contraire,  
Prenez votre temps.  
Qu'est ce que cela vous évoque ?  
Gardez votre esprit critique et votre libre arbitre.  
Faites vous votre propre avis.  
Et décidez ce qui est cohérent pour vous même et votre entourage.

Car chaque vie est différente;  
et certains des points que j'évoque dans ce livre ne correspondent  
peut être pas à ce que vous êtes, à ce que vous croyez;  
et votre chemin est différent, même s'il peut y avoir des points  
communs.