Michel Claeys Bouuaert

THERAPEUTE A COEUR OUVERT

*

Pratique de la relation d'aide
et ouverture transpersonnelle

Éditions Le Souffle d'Or
5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)
Tél. 04 92 65 52 24
www.souffledor.fr

© 2008 Le Souffle d'Or
Tous droits réservés pour tous pays

Illustration couverture : marie@mariethebird.com
Photocomposition : A' Prim / Fouras (17)
Impression et façonnage : Louis-Jean / Gap (05)
Imprimé sur papier recyclé, à base d'encre végétale

Dépôt légal : juin 2008
ISBN 978 2 84058 346 2

Éditions Le Souffle d'Or
5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)
Tél. 04 92 65 52 24
www.souffledor.fr

Sommaire

Introduction ……...…… 6

1. L'ancrage dans le Moi Supérieur ……..…… 11

1 – Qu'est-ce que le Moi Supérieur ? …… 11
2 – Etablir la connexion : qui suis-je ? ……... 16
3 – Accéder à l'Essence : les outils ……. 19
1) la respiration consciente …… 19
2) la sphère de lumière …… 20
3) l'instant présent …….. 20
4) imaginer le parent idéal …… 20
5) trouver et ancrer des ressources …….. 21
6) relaxation et visualisation …… 22
7) les questions directes …… 22
8) les affirmations …….. 22
9) le message des rêves …… 23
10) la méditation …….. 23
Discussion …… 25

2. Etre présent : l'ici et maintenant …….. 30

1 – La qualité de présence du thérapeute ……..…….. 32
2 – Ramener le client vers l'ici et maintenant ……. 33
3 – Exercices pratiques …… 34
Discussion …… 36

3. Face à face avec le client : écouter, refléter, renforcer …...…… 39

1 – Matching : se mettre sur la même longueur d'ondes …… 40
2 – L'écoute active …….. 42
3 – Faire miroir …… 44
4 – Remettre en puissance …… 50
Dialogues thérapeutiques et discussion …….. 54

4. Faire des choix : victime ou responsable …… 57

1 – La notion de responsabilité …… 58
2 – Enseigner la conscience de responsabilité …… 64
3 – La loi d'attraction …….. 68
Dialogues thérapeutiques et discussion …….. 72

5. Accéder au Parent Intérieur ……..... 77

1 – Le parent et l'enfant …… 77
2 – La réconciliation intérieure …… 81
3 – Identifier les ressources …… 83
4 – Dialogues thérapeutiques …… 94
Discussion …….. 98

6. Rencontrer et transmuter l'énergie émotionnelle …… 105
1 – La fracture cœur-mental …….. 105
2 – Rencontrer l'énergie émotionnelle …….. 106
1) Evoquer le problème, explorer le symptôme …….. 106
2) Identifier les sensations dans le corps …….. 107
3) Accentuer les sensations …… 110
4) Résistances, peurs et paniques …….. 112
3 – Transmuter l'énergie émotionnelle ……... 115
1) Créer un espace de guérison …… 116
2) Respirer vers la lumière, vers le cœur …….. 117
3) Clôturer la séance ……. 118
4) Dialogues thérapeutiques …… 119
Discussion …… 123

7. Recadrer les croyances négatives ……..…… 133

1 - Le système de croyances du thérapeute …… 133
2 - Le système de croyances du client …… 136
1) Croyances et ressentis …… 137
2) Croyances et mémoires …… 138
3) Croyances et symptômes …… 140
3 - Recadrer les schémas de croyances ……..... 141
1) Identifier …….. 141
2) Reformuler …….. 144
3) Affirmations positives …… 145
4) Clarifier l'intention …… 146
Dialogue thérapeutique et discussion …… 148
Croyances et pensées : les prises de conscience de notre pouvoir créateur ……..... 152

8. Clarifier les objectifs, identifier les solutions …….. 155

1 – Identifier les besoins ……. 159
2 – Fixer des objectifs ……. 164
1) A quel moment ? ……. 165
2) Objectifs intérieurs – objectifs extérieurs …….. 166
3) Objectifs positifs …… 168
4) Objectifs précis …… 168
5) Confusion et résistance ……... 168
6) La question d'exception …… 169
7) La question miracle …… 172
8) Affiner la solution …… 172
9) Echelonnage …….. 173
10) Clôturer le travail thérapeutique …… 174
3 – Clarifier l'intention …….. 175
4 – Identifier les pas concrets …… 176
5 – Dialogues thérapeutiques et discussion ……. 176
Principes et présupposés de l'approche orientée vers la solution … 187

9. Le travail des rêves en thérapie …..... 191

1 – Différents types de rêves ……. 193
2 – Nos rêves nous parlent de nous …… 194
3 – Comment explorer vos rêves ? …… 202
4 – Le langage symbolique des rêves …….. 207

1) Les acteurs du rêve …… 209
2) Les éléments naturels …… 212
3) Lieux et objets ……. 214
4) Le corps et les animaux ……..…….. 229
5 – Le travail des rêves en thérapie ……... 223
1) Introduire le travail du rêve face au client …….. 223
2) Le récit du rêve ……. 224
3) Clarifier le contexte ……. 225
4) Identifier le message …….. 225
5) Explorer les ressentis ……. 228
6) Où est l'élément ressource ? …… 230
7) Identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence … 233
8) Percevoir les signes de progression du client dans son travail intérieur …….. 235
9) Faire confiance au rêve ……. 237
6 – Etude de cas …….. 239
Discussion …… 249

10. Les signes du corps ……. 256

1 – Les cris du corps sont des messages de l'âme …… 257
2 – La signification symbolique des parties du corps ……..….. 261
3 – Parler au corps …….. 269
Discussion …… 270

11. Respiration, relaxation et visualisation ……... 274

La respiration consciente …… 274
Guider le travail intérieur ……. 276
Conseils pratiques …… 277
Quelques outils de visualisation créatrice …… 278
1) La respiration consciente ……. 281
2) Etre présent ...……. 283
3) *'Qui suis-je ?'* - à la rencontre de son Essence …….. 285
4) Accéder au parent intérieur ……..…….. 287
5) A l'écoute du corps …….. 290
6) La respiration du coeur …….. 292
7) Accéder à son espace de confiance ...…… 294
8) Au fond du trou, se désidentifier de l'enfant blessé ……. 296

Conclusion ……..…….....……. 298

Lexique récapitulatif …….....…… 301

Bibliographie …….....……. 319

Remerciements

Je tiens à exprimer ma plus profonde gratitude à ma chère et tendre épouse, Ni Nan Qi, pour son amour, son soutien et sa présence à mes côtés durant le processus d'enfantement de ce projet. Sans elle ce livre n'aurait probablement pas vu le jour, et le cours de ma vie aurait été bien différent. Je rappelle (pour ceux qui ne le sauraient pas) que je vis en Chine depuis bientôt huit ans, et que j'y développe une activité en étroite collaboration avec mon épouse, psychothérapeute également et enseignante dans une des universités de Pékin. Son apport tant dans mes formations (coanimées) que dans mes projets d'édition (qu'elle traduit en chinois) est évidemment déterminant.

Je tiens aussi à remercier tous ceux qui m'ont soutenu, ma famille, mes enfants, amis et collègues, et bien entendu les nombreux clients et participants à mes ateliers et formations dont le travail personnel a contribué à alimenter la matière de ce livre. Merci tout particulièrement à Yves Michel, mon ami, frère et éditeur inspiré, pour sa confiance et son soutien, ainsi qu'à Francoise Carbonnel pour la relecture.

Je remercie enfin tous les chercheurs, penseurs et auteurs aux quatre coins du monde qui, à l'avant-garde de l'aventure humaine, explorent les voies créatives qui nous permettent d'avancer. Sachant que nos consciences sont intimement interconnectées, je sais que je ne fais que participer à une vaste entreprise d'éveil. Rien dans ce livre ne m'appartient en propre, tout, sans doute, ne reflète que les prises de conscience du moment.

Introduction

Le savoir-faire en relation d'aide repose moins sur des compétences techniques que sur des compétences d'être. Si quelques notions conceptuelles peuvent être utiles, les principales compétences du psychothérapeute sont celles issues de son propre développement personnel. Ce qu'il est désormais convenu d'appeler l'intelligence émotionnelle, tout comme l'ancrage dans un espace de puissance, ne peut être acquis par la simple lecture de livres, encore moins par l'accumulation de matières académique. Les compétences requises exigent du candidat thérapeute qu'il s'ouvre à ses propres ressources d'autoguérison.

Les thérapeutes sont des guides. Ils enseignent l'art de vivre. Il faut donc qu'ils acquièrent un niveau de transparence et d'équilibre intérieur qui permette aux autres de les utiliser comme miroirs. Pratiquer la relation d'aide est fondamentalement un travail de miroir, un travail de remise en contact avec la force intérieure ('*empowering' en anglais*). Cela ne peut se faire si on n'a pas soi-même une bonne connexion à sa propre puissance intérieure. Ce qui veut dire un bon ancrage dans son être profond, son 'Essence' (quel que soit le mot qu'on préférera utiliser). Cet ancrage, à son tour, ne peut se développer que si on a rencontré, embrassé et guéri ses espaces blessés, ses réactivités émotionnelles, son enfant intérieur.

Dans ce livre, issu de mes formations, j'ai cherché à proposer des clés et des outils pratiques pour progresser sur cette voie. Si par endroits il semble y avoir une confusion entre le client et le thérapeute, c'est volontaire. Les deux sont sur un chemin d'apprentissage, comme nous tous. Les deux cherchent à développer les mêmes compétences. Par conséquent, au cours de ces pages nous explorerons le travail du psychothérapeute sous l'angle de son propre développement personnel. Quoi que vous enseignerez, vous aurez à le pratiquer sur vous-mêmes. Le thérapeute est toujours en chemin, et le client de son côté deviendra maître. Chaque être humain est thérapeute.

Le thérapeute est un miroir, un maître, et un élève.

Un miroir, car au mieux il (ou elle) sera l'élément ressource qui permettra au client de se retrouver lui-même, de se réapproprier ses ressentis, son corps, son enfant intérieur et surtout son parent intérieur, son être profond, son propre espace ressource d'où émergent croissance et guérison. Nous explorerons ce

qu'être un bon miroir implique. Mais cette image indique déjà que ce n'est pas le thérapeute qui fait l'essentiel du travail. Seul le client a le pouvoir de se changer. Lui seul* peut faire le choix soit de sortir de sa cage de souffrance, soit d'y rester emprisonné. Le thérapeute n'est pas responsable du résultat. Ce ne sont pas à lui que reviennent les lauriers de la réussite du travail accompli. En réalité, j'observe souvent que, quoi qu'il se passe durant les séances, les clients progressent sur leur chemin intérieur à leur propre manière et à leur propre rythme. Ils ont seulement besoin d'avoir quelqu'un qui leur tient la main. Ils viennent consulter lorsqu'ils sont prêts pour le faire, et ils vont exactement là où ils sont prêts à aller. Par conséquent, le résultat, s'il y en a, est leur affaire. C'est à eux seul de s'en soucier. Le thérapeute n'est pas là pour en juger. Il n'est là que pour faire miroir, pour inviter à voir les choix qui sont faits, sachant parfaitement que quoi qu'il en soit, 'tout est bien'. Lorsque ceci est bien intégré par le thérapeute, il n'y a sur lui aucune pression. Il ne peut être que qui il est, confiant dans le fait qu'il donne le meilleur de lui-même. Même si le client décide d'abandonner, ou de se suicider, le thérapeute sait qu'il n'y a pas d'échec, que tout n'est qu'expérience. Tout n'est toujours qu'un processus d'apprentissage. L'échec n'existe que lorsqu'il y a jugement de l'expérience. Ce qui n'est encore qu'une expérience... Lorsque le thérapeute est bien enraciné dans son espace de confiance, il peut être un bon miroir.

Le thérapeute est également un maître, un enseignant, car il peut démontrer le chemin à suivre par sa manière d'être. Montrer la voie en étant la voie. Démontrer une qualité d'être, une qualité de présence, d'écoute, d'empathie. Sans le savoir, ce que le client recherche avant tout c'est cette présence de confiance et de paix du thérapeute. C'est ce qui va lui permettre de renouer avec sa propre puissance intérieure. Le maître est celui qui permet à l'élève de révéler ce qui en lui ne l'est pas encore.

Le thérapeute est aussi un élève, car il sait qu'il n'a jamais fini d'apprendre. Il peut voir le miroir dans chaque situation, et dans chaque client. Quel que soit le processus de guérison dont le thérapeute est témoin, c'est aussi un peu son propre chemin de guérison. Il l'intègre consciemment dans son être. Nous ne sommes jamais aussi séparés des autres que nous le pensons. Tout ce que nous observons vient éveiller quelque chose en nous. Tout comme nos rêves mettent en scène des personnages qui en réalité ne sont que des projections de nos propres sous-personnalités, la vie 'réelle' nous fait miroir constamment. Il m'a souvent semblé que j'attirais vers moi des clients présentant des problématiques qui me renvoyaient à des questions que j'avais besoin d'explorer moi-même. Certes pas des problématiques identiques, mais un effet miroir que je parviens à identifier. Et souvent je peux bénéficier moi-même du travail que je

---

* Au cours de ces pages j'utiliserai généralement le genre masculin pour désigner le client. Je vous épargnerai de répéter à chaque fois qu'il peut évidemment s'agir d'un homme ou d'une femme. On sait que statistiquement les femmes consultent nettement plus que les hommes... Je ferai de même pour le thérapeute, qui lui aussi sera peut-être le plus souvent une femme. Ce choix me paraît justifié pour compenser la sous-représentation des hommes dans ce métier... ainsi que pour être en phase avec mon propre genre masculin. Ce qui, j'en conviens, est un piètre argument.

propose. Il m'arrive de sourire intérieurement lorsque je réalise à quel point je pourrais me parler à moi-même. *'Voilà quelque chose que je pourrais bien entendre... et mettre en pratique !'*

Lors d'une travail intérieur, lorsque mon client s'ouvre à ses sensations, je ferme les yeux avec lui et j'observe mes propres ressentis, sachant que mon corps me donnera quelques indications sur ce qui se passe dans l'espace intérieur de mon client. Je me branche sur sa longueur d'ondes. Même lorsque j'ouvre les yeux pour vérifier où il en est, je suis son processus à l'intérieur de moi-même. Et je sais que le travail proposé a des effets sur moi autant que sur lui. Ainsi, je sens que nous faisons réellement le même travail. Je marche sur la même voie...

Bien entendu, lorsqu'une problématique personnelle du thérapeute interfère dans la relation avec le client, lorsque quelque chose réagit et met le thérapeute en contact avec son propre enfant blessé, cela doit être travaillé en supervision. Quoi que ce soit qui fasse sortir le thérapeute de son 'centre', qui l'éloigne de son espace de puissance et de confiance, doit être exploré.

La relation d'aide n'a pas lieu d'être une tâche lourde ou épuisante. Au mieux j'ai le sentiment que mes clients sont comme des amis qui viennent pour un moment de partage privilégié. Je suis heureux de les voir. Le processus thérapeutique est fluide et naturel, spontané, toujours improvisé, guidé par l'inspiration du moment. En tant que tel, la relation d'aide est une excellente école pour l'ancrage dans notre moi profond, notre Essence. C'est un travail magnifique, un travail d'accueil inconditionnel tant de l'autre que de soi-même, un centrage dans le coeur. Faire miroir sans aucun jugement, honorer ce qui est là, que ce soit douloureux ou harmonieux, voir chacun comme un être magnifique qui est en quête de lui-même, tenir la main de l'autre en le laissant aller où il doit aller, en totale confiance...

Dans mes formations (et par conséquent dans ce livre) mon objectif est de proposer une approche cohérente et complète de ce qu'est la relation d'aide dans l'optique 'transpersonnelle'. Transpersonnel signifie 'à travers et au-delà de la personne'. Cela implique que nous ne sommes pas notre 'personnalité', qu'il y a en nous une 'nature profonde' à laquelle nous pouvons nous ouvrir et nous identifier. La psychothérapie transpersonnelle considère que nous avons tous en nous des ressources illimitées, susceptibles de relever tous les défis possibles auxquels nous pouvons être confrontés. Elle se concentre sur l'ouverture à ces ressources, sur l'ancrage du client dans ce qui peut être appelé son 'parent intérieur', d'où il peut rencontrer et guérir ses espaces blessés, son 'enfant blessé'.

J'explore ici ces perspectives de la manière la plus pratique possible afin que les jeunes thérapeutes et les étudiants puissent y trouver matière à développer leurs compétences. Mon objectif est essentiellement pratique et non pas académique. Je me soucie peu de justifier mon approche ou de défendre une théorie. D'autres l'ont fait. Je développe donc les différents thèmes dans le seul souci de les rendre clairs et utilisables.

La *'perspective transpersonnelle'* offre au thérapeute une série d'outils qui se révèlent essentiels au processus thérapeutique. Des outils qu'à mon sens tout thérapeute se doit de maîtriser. Ils feront partie de son attitude, de son être. Il y a bien entendu de nombreux outils complémentaires, que chacun utilisera ou non selon ses choix personnels ou les exigences précises des cas traités. Je considère que l'approche transpersonnelle en psychothérapie constitue davantage un nouveau paradigme thérapeutique qu'une approche fermée. Elle est grande ouverte. Elle peut intégrer de nombreux outils dans une perception cohérente du développement humain et de la guérison. Ce paradigme transpersonnel n'est pas que théorique, il offre des solutions concrètes et efficaces à tous ceux qui veulent bien les pratiquer. C'est à cela que nous allons nous intéresser.

Mon travail, mon approche de la relation d'aide, se situe dans la ligne de la Gestalt de Fritz Perls et des nombreux développements qui s'en sont suivis, regroupés généralement sous la dénomination de 'psychologie humaniste'. L'hypnose thérapeutique de Milton Erickson, la Programmation Neurolinguistique, la Psychosynthèse de Roberto Assagioli, et même quelques pratiques bouddhistes ou traditions yogiques (telles que la respiration consciente, la visualisation ou le contrôle du mental), font partie de mes bases. Ces approches ont désormais largement démontré leur valeur, de sorte qu'elles dépassent le cadre d'une idéologie particulière. Comme Ken Wilber[*] je vois l'être humain comme un tout, cherchant à intégrer dans un fonctionnement harmonieux ses dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle afin de s'ouvrir toujours plus à son être profond, son Moi Supérieur. Tout en acceptant l'étiquette de 'psychothérapeute transpersonnel', je sais aussi que les étiquettes ne signifient pas grand chose. Ce qui compte c'est que je comprenne mon travail comme étant celui d'un accoucheur, d'un éveilleur de conscience, offrant là où je peux des processus susceptibles d'amener une expérience d'ouverture, une connexion avec les ressources enfouies du moi profond. Tout revient essentiellement à une question d'identité : qui sommes-nous réellement ? Qui choisissons-nous d'être ?... C'est là - et là seul - que réside le potentiel d'un mieux-être et d'une guérison profonde.

Je dois beaucoup à Stephen Wolinsky (Quantum Psychology), à Hal et Idra Stone (Le Dialogue Intérieur), à Gay Hendricks (Body Centered Therapy) et à beaucoup d'autres. Un grand nombre de personnes, de formations et de lieux m'ont énormément apporté. Je vous épargnerai d'en faire la liste. Plus récemment j'ai découvert le 'Focusing' de Eugène Gendlin, une approche solidement documentée et désormais bien reconnue mondialement. Je fus heureusement surpris de constater de nombreuses similitudes avec la manière dont je travaille. Le Focusing met l'accent en effet sur le travail intérieur, l'écoute

---

[*] Ken Wilber, un des théoriciens marquants de la psychologie transpersonnelle, a décrit un modèle de l'évolution de la conscience qui intègre les philosophies et psychologies de l'Orient et de l'Occident, l'ancien et le contemporain. WILBER, Ken, *Integral Psychology*, Shambhala, London 2000.

du corps, l'identification des ressentis et des sensations dans l'instant présent, l'observation et la désidentification tout en établissant un dialogue intérieur avec la partie de nous-même qui s'exprime au travers de ces sensations. Je me réjouis de voir la qualité du matériel théorique et philosophique qui sous-tend cette approche et qui par la même occasion fournit à mon propre travail une base solide. Les concepts de 'l'enfant intérieur' et du 'parent intérieur', largement utilisés en psychothérapie, se réfèrent évidemment aux mêmes réalités. Je conçois bien que le Focusing d'Eugène Gendlin ouvre un vaste champs d'applications des compétences liées à cette perception de ce qu'il appelle le 'felt sense', notre réalité corporelle dans l'instant. Cependant, les notions telles que le 'Moi Supérieur', l'ancrage dans notre être profond, l'intention, la responsabilité, la loi de l'attraction (voir lexique en fin de volume), ainsi que la 'transmutation' de l'énergie émotionnelle liée à nos mémoires... ne semblent pas être clairement prises en compte dans l'approche Focusing, alors qu'elles sont centrales chez moi, comme chez la plupart des thérapeutes transpersonnels. Mais ce n'est sûrement qu'une question de temps, car le mouvement international autour du Focusing semble très vivant, inspiré, ouvert et créatif.

Je voudrais aussi souligner l'intérêt qu'il y a à offrir une saine combinaison d'approches complémentaires. Tandis que le 'travail intérieur' s'avérera bénéfique dans une grande majorité de cas, une approche orientée vers la solution sera parfois plus indiquée, et elle est d'ailleurs souvent indiquée en parallèle du travail intérieur également. Le travail sur les rêves constitue une autre option extrêmement utile, ainsi que celui lié à la reconnaissance des signes du corps. Ces approches peuvent être des voies puissantes menant aux prises de conscience nécessaires, au développement de la personne et à la guérison. La place me manque pour développer d'autres chapitres encore sur des approches tout aussi utiles, telles que le travail sur les modèles parentaux, sur le système familial, la régression, la résolution de conflits, etc. Peut-être dans un prochain livre…

Tout au long des pages qui suivent j'insiste sur l'importance du travail du thérapeute sur lui-même. Les compétences abordées sont avant tout des outils à explorer pour son propre bénéfice. Mettez-les en pratique, centrez-vous dans la puissance de votre coeur, ouvrez-vous à votre lumière de guérison. Le paradigme transpersonnel invite le thérapeute à *'être'* et à *démontrer* les qualités de coeur et la conscience du changement. Le principal don que nous puissions faire à ceux qui viennent demander notre aide est celui de notre propre vibration, la qualité de notre Présence. C'est là la condition première pour qu'ils puissent entendre en eux l'appel à un retour dans le giron du Moi Profond. Nous leur donnons ce que nous sommes. Ils nous donnent en retour. Ensemble nous progressons.

Chapitre Premier

L'ancrage dans le Moi Supérieur

1 - Qu'est-ce que le Moi Supérieur ?

Notre 'Moi Supérieur' est ce qu'on pourrait appeler aussi notre 'Essence' [*]. Ce mot 'essence' est enraciné dans le verbe latin '*esse'* qui signifie 'être'. L'essence, l'essentiel, est ce qui est relié aux fondements, ce qui contient les qualités d'origine.

Notre 'Essence' est cette partie indéfinissable de notre être qui se situe au-delà de notre personnalité. Si nous définissons la 'personnalité' comme étant ce qui englobe l'ensemble de nos caractéristiques personnelles, comprenant notre bagage génétique, notre héritage familial et racial, nos mémoires personnelles, nos comportements acquis, nos compétences, nos caractéristiques physiques, émotionnelles et mentales… en bref tout ce qui constitue notre expérience de vie et qui est susceptible d'impermanence, de changement, de perte ou de transformation… il reste encore, au-delà de tout cela, une autre partie de notre être, quelque chose de plus constant, une dimension de nous-mêmes qui est dans l'observation, qui fait l'expérience de la vie et l'intègre, quelle qu'elle soit. C'est la partie de nous-mêmes qui se situe au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà de la pensée. Une partie de nous-mêmes qui est capable de prendre distance, qui fournit les indispensables ressources d'amour et de sagesse, qui guide nos existences et inspire nos rêves, qui guérit nos blessures et nous permet d'apprendre… C'est ce qu'on appelle aussi notre Moi Profond, notre nature profonde.

De tous temps les traditions spirituelles ont fait référence à cette dimension de notre être. Bien que notre civilisation humaine ait traversé ces derniers siècles une période de recentrage matérialiste – qui a certainement été bénéfique pour son développement intellectuel et matériel – il semble qu'aujourd'hui la pensée scientifique ouvre la voie à une compréhension plus vaste de qui nous sommes réellement. La physique quantique fournit une base scientifique à nos dimensions non-matérielles ('la matière n'est que de la lumière organisée', 'la vie

[*] Chez les auteurs anglophones le terme '*essence'* est souvent préféré à celui de '*higher self*'.

est l'expression d'une intelligence', 'notre cerveau ne serait qu'une interface sophistiquée entre le corps et la conscience', 'tout dans l'univers est relié, tout est interconnecté'…[*]). Pour sa part la psychologie explore les implications de ces nouveaux concepts et s'ouvre à une meilleure compréhension de notre relation avec les 'systèmes organisés', le 'chaos', voir l'existence d'une 'intelligence supérieure'.

Tout ceci suggère que l'idée d'une dimension de nous-mêmes se situant au-delà du corps et de la personnalité est davantage une question scientifique qu'une question de croyance. Ce n'est en tout cas pas de la religion. De plus, il s'agit là d'un domaine que chacun peut expérimenter et explorer pour lui-même. Cela fait partie de notre réalité intérieure, une réalité accessible à chacun.

Le Moi Supérieur est cette partie de nous-mêmes qui se situe au-delà du corps, au-delà de notre personnalité, au-delà de nos émotions et nos pensées.

Dans son livre *'The Tao of Chaos'* Stephen Wolinsky (auteur également de *'Quantum Consciousness', 'Trances People Live',* e.a.) décrit l'Essence humaine comme cette partie de nous qui préexiste à la personnalité : *'La personnalité est limitée par le fait qu'elle soit liée à l'espace-temps. Elle développe son individualité lorsque le corps physique est conçu, naît et grandit. L'Essence en revanche est d'une nature bien plus vaste et préexiste à la personnalité. Elle recèle les qualités essentielles que la personnalité cherche à développer. Dit autrement, l'Essence a accès à* ***toutes*** *les qualités, elle* ***est*** *toutes les qualités. La personnalité est constituée de ce qui est acquis, l'Essence est ce qui constitue notre valeur de départ. En simplifiant on peut dire que notre traumatisme le plus profond est lié à la rupture d'avec l'Essence lorsque la personnalité se forme. Notre principale souffrance est la perte de notre Essence. La personnalité est en quête de l'Essence perdue durant toute son existence.'*

Ken Wilber [†], dans son 'approche intégrale', voit la scission entre ce qu'il appelle l'égo et l'âme comme l'origine d'une rupture entre l'individu et l'univers, ce qui représenterait la plus profonde souffrance humaine et l'origine de toutes nos

---

[*] Pour les fondements scientifiques du paradigme transpersonnel, je réfère aux auteurs tels que Rupert Sheldrake, Gregg Braden, David Bohm, Ilya Prigogine, John Briggs, Fritjof Capra et bien d'autres. Voir dans la bibliographie en fin de volumes pour les détails sur leurs publications.

[†] WILBER, Ken, *Integral Psychology*, Shambhala, London 2000.

difficultés. La notion d'une souffrance de l'égo, enracinée non seulement dans des causes liées aux conditions d'un parcours individuel mais également dans la séparation d'avec le Tout universel auquel notre Essence est reliée, constitue un des principes de base du paradigme transpersonnel en psychothérapie. Partant de ce constat, le thérapeute se consacrera principalement à la reconnexion de l'individu avec sa source intérieure de vitalité et de pouvoir.

Gay Hendricks [*] écrit : *'Notre Essence est bien plus qu'un concept. Lorsqu'elle est abordée avec la compétence nécessaire, elle se révèle d'une importance clinique indéniable et libère un pouvoir de guérison certain. L'Essence est cette partie de l'être humain qui est claire, spacieuse, libre de tout conditionnement. Distincte de la personnalité, l'Essence est intrinsèquement connectée à l'univers et aux autres. Elle est conscience pure. Elle n'est donc limitée par aucun désir. Elle est un espace ouvert, une présence sans contenu de pensée ou d'émotion, une simple présence d'être.'*

Ceci implique que notre Essence, notre Moi Supérieur, a la capacité d'accueillir inconditionnellement ce qui EST, ce qui constitue l'exigence principale de la paix intérieure, de la confiance. *'Nous avons observé que notre travail a progressé dans son efficacité à mesure que nous avons développé notre propre ancrage dans notre Moi Supérieur'* poursuit Hendricks. Accéder aux Moi Supérieur, développer cet ancrage, aligner la personnalité et l'expérience de vie sur ce Moi profond, vivre dans cette 'Présence'… semble être l'objectif fondamental de chacun de nous.

'Le Moi Supérieur n'est pas difficile à contacter,' dit encore Hendricks. *'Cela exige de placer volontairement notre attention sur ce que nous ressentons dans l'instant présent, sans vouloir en faire quoi que ce soit. (…) A mesure que nous nous sommes abandonnés à notre Essence nous avons grandi dans notre capacité à la percevoir en nous et en chacun. Les thérapeutes bien ancrés dans leur Essence découvrent que l'accompagnement psychothérapeutique devient sensiblement plus simple. Ils possèdent et ils savent comment partager cette certitude qu'il y a un lieu en chacun de nous où on peut se retrouver. Nous avons tous un grand besoin de savoir que cet espace où nous pouvons retrouver le bien-être du 'retour chez soi' se trouve à l'intérieur de nous-mêmes, au centre de notre être. Nous ne pouvons y accéder en allant vers l'extérieur, nous ne pouvons y accéder qu'en allant vers l'intérieur.'*

Le thème du retour 'à la maison' est fréquent dans nos rêves. Nous rêvons tous occasionnellement d'un 'chez nous', d'un retour, d'un voyage sensé nous ramener chez nous. Nous découvrons alors que ce chez nous n'a pas nécessairement grand chose à voir avec le lieu que nous habitons à l'état de veille. Lorsqu'on place ces rêves dans la perspective d'un 'chez nous' qui serait l'expression de notre 'moi profond', ils prennent généralement une signification beaucoup plus claire.

---

[*] HENDRICKS Gay, *'At the Speed of Life, Body Centered Psychotherapy', 'The Centering Book'*

Certains auteurs [*] ont comparé notre 'Moi Supérieur' à un compte en banque qui serait approvisionné d'un montant illimité et auquel tout un chacun aurait accès. Nous sommes infiniment riches, mais cet avoir n'a pour nous aucune réelle valeur si nous ne savons pas comment transformer cet argent en cash disponible. Il nous faut donc nous rendre à notre banque et procéder à des retraits. Cela représente une démarche précise, un acte intentionnel. Avec un peu d'expérience on peut même parvenir à faire de la banque notre domicile principal...

A l'évidence, l'accès à notre 'Essence' est une expérience active plutôt qu'un sujet de conversation. Il ne s'agit pas d'une croyance - toute croyance risque d'ailleurs de mettre des limites à l'expérience active. Il s'agit au contraire de percevoir de manière palpable et précise cet espace intérieur dans lequel nous pouvons choisir de nous recentrer à tout instant. Depuis cet espace là nous percevons la réalité qui nous entoure avec ce petit recul qui nous permet d'en être plus libre. Dans cet 'état' nous pouvons accueillir toute réalité avec confiance, sérénité et bienveillance. Nous n'avons alors plus qu'une seule affirmation, forte et claire : 'TOUT EST BIEN !' Rien en nous n'est 'réactif'. Les besoins et désirs s'estompent. Il n'y a que la solide réalité d'une PRESENCE, pleine et comblante.

Dans cet état, dans cette connexion avec l'être supérieur qui réside en nous, nous nous ouvrons à la sagesse et la guidance, à l'intuition, à l'action juste et créative. C'est un lieu de puissance et de liberté, un lieu d'amour infini et de confiance absolue. C'est un lieu qui vit totalement dans l'instant présent. Ni temps, ni espace, tout est dans l'ici et maintenant. Libre du passé, libre de toute préoccupation quant au futur. Certes il peut y avoir un regard sur le passé, mais il sera dans le ressenti[†] dans l'instant présent. Certes il peut y avoir une vision de l'avenir, une vision créative, mais elle sera dans le ressenti de la force présente. Dans cet état il y a un profond savoir que toute chose a son sens, que toutes les réponses sont 'en nous', que tout est possible lorsque l'intention et l'action sont alignés sur cette Présence intérieure.

Lorsque nous sommes en contact avec notre Essence, nous ne sommes pas pour autant 'coupés' de notre 'personnalité'. Nous pouvons toujours avoir des ressentis, des émotions, mais nous les expérimentons depuis cet espace plus vaste d'acceptation totale. Nous savons alors que nous sommes bien davantage que les énergies émotionnelles qui peuvent nous traverser. Nous pouvons les accueillir comme un parent aimant accueille son enfant lorsqu'il se met à pleurer. Nous respirons alors dans nos ressentis et laissons leur énergie circuler. Toute sensation inconfortable peut alors être ramenée vers le coeur et transmutée. L'énergie qu'elle contient est ainsi recyclée et remise en circulation. En quelques instants la sensation d'inconfort peut disparaître.

---

[*] *Voir* Robert R. Leichtman & Carl Japikse, Active Meditation, the Western Tradition.

[†] Ce terme, distinct de '*émotion'* ou '*sensation',* est précisé dans le lexique en fin de volume.

Si par moments il est aisé, voire spontané, de rejoindre cet espace intérieur relié à notre Essence, à d'autres moments nous avons tendance à en être totalement coupés. Or la capacité d'y retourner devient particulièrement utile lorsque nous sommes en contact avec un espace intérieur vulnérable, lorsque la réactivité de l'enfant intérieur prend le dessus… ou lorsque nous nous sentons diminués par une défaillance physique, une maladie. Il peut y avoir de nombreux signaux nous indiquant que nous sommes dans l'inconfort de notre personnalité limitée, trop impliqués dans ses réactivités, ses angoisses. Il est utile de pouvoir à tout instant CHOISIR de revenir vers cet autre espace intérieur où il n'y a que paix et confiance, joie et puissance. C'est évidemment là que nous pouvons trouver les ressources et la guidance nécessaire pour faire ce qu'il convient et veiller à ce que tout rentre dans l'ordre. Hors de cet espace nous nous sentons comme des enfants orphelins. Ce retour vers notre 'centre' requiert un instant de recentrage, une respiration consciente, une qualité de présence à nous-mêmes qui va nous permettre de renouer avec la sensation de cette présence, sa puissance, sa paix, sa joie.

Notre Essence est liée à une intelligence qui se situe au-delà de la pensée. Notre pensée, nos nombreuses croyances, souvent oeuvrent à l'encontre de cette intelligence, ne lui permettant pas de pénétrer jusque dans notre conscience d'éveil. Il n'en va pas de même durant notre sommeil. Nos rêves contiennent souvent des éléments de sagesse qui n'ont rien à voir avec notre capacité intellectuelle 'normale'. Ils expriment une perception de notre passé, une clairvoyance concernant nos potentialités présentes et une vision de notre avenir qui recèlent – pour ceux qui parviennent à l'entendre - une guidance juste et fiable. Notre mental peut s'ouvrir à cette intelligence supérieure lorsqu'il est en paix, aligné sur cette Présence. Notre pensée alors peut être inspirée, notre langage peut trouver sa pleine puissance. Cela requiert toutefois un bon ancrage dans l'instant présent, dans cet espace de confiance. Un ancrage qui ne peut s'approfondir sans lâcher prise aux peurs.

'JE SUIS' cette Présence.
Je suis la conscience qui fait
l'expérience de la vie, mais qui n'*est*
pas les éléments de cette expérience.

L'ampoule de lumière et l'abat-jour

J'aime utiliser cette image simple que chacun comprendra aisément : nous sommes tous – très littéralement - comme des ampoules électriques entourées d'un abat-jour personnalisé. La lumière qui rayonne autour de nous est par

conséquent plus ou moins tamisée selon la nature de cet abat-jour, par moments harmonieusement colorée, par moments plus sombre. Bien entendu nous bénéficions par rapport aux luminaires de nos habitations de deux améliorations techniques majeures. Premièrement notre ampoule intérieure bénéficie d'un approvisionnement en énergie *sans fil* (un concept désormais facile à accepter puisqu'il la technologie sans fil se répand de plus en plus). Deuxièmement, notre abat-jour à nous (notre corps/personnalité) est fait d'un matériau biologique et énergétique '*vivant'*, ce qui lui confère cette magnifique particularité d'être mouvant, fluctuant au gré de nos humeurs et de nos pensées. Pour la plupart d'entre nous ces dernières restent principalement focalisées sur les interactions avec le monde extérieur, négligeant la préoccupation de rayonner au mieux la lumière de notre ampoule.

L'évidente question est : qui sommes-nous réellement ? L'ampoule, la lumière elle-même, qui est l'expression manifestée de l'électricité qui l'alimente, ou l'ensemble personnalisé qui entoure cette ampoule et qui change constamment ? Qui choisissons-nous d'être ? A qui choisissons-nous de nous identifier ? Et quelles sont les conséquences de ce choix ?

2 - Etablir la connexion : qui suis-je ?

L'optique 'transpersonnelle' considère que nous ne sommes pas qui nous croyons être. Les humains, en général, font l'expérience de la vie à travers des humeurs, des émotions, des croyances, des réalités corporelles et des situations diverses dans lesquelles ils s'impliquent si entièrement qu'ils s'y perdent, en quelque sorte. Quelle que soit cette expérience de vie, qu'elle nous plaise ou nous déplaise, ce n'est pourtant qu'une *'expérience'*, ce que la vie nous propose à un moment précis de l'espace-temps. Même lorsque nous observons certains schémas récurrents, nous ne sommes pas ces expériences, ni ces schémas. Nous ne sommes pas nos émotions, ni nos pensées, ni nos croyances. Nous ne sommes pas davantage notre corps, encore moins notre nom, nos divers rôles, notre passé, nos mémoires, nos compétences ou nos incompétences…

Nombreux sont ceux qui errent dans leurs 'sous-personnalités', s'identifiant totalement à leurs schémas de pensées, leurs ressentis, leurs comportements. Nombreux sont ceux qui vivent leur vie comme des somnambules, comme perdus dans un état hypnotique, un état de conscience réduit. Ils ont perdu le contact avec cette présence intérieure qui pourtant s'efforce de faire percer sa lumière. Ils sont dans une sorte de 'transe'. Notre travail, en tant que thérapeutes, sera de sortir de leur transe ceux qui viennent nous consulter. Nous devons les 'déshypnotiser' en quelque sorte, les remettre en contact avec cette conscience plus vaste qui les habite, les réveiller à un sens plus clair de qui ils sont. C'est en tout cas la partie du travail que nous appelons 'accéder au Moi Profond', y développer un accès facile et utilisable en toute circonstance.

Accéder au Moi Profond est une expérience que la plupart des gens parviennent à faire spontanément quand les circonstances sont favorables. Face à un paysage magnifique ou un coucher de soleil sur la mer, lorsque les turbulences de la vie quotidienne s'éloignent, nous pouvons accéder à cet état de joie et de paix, à cette ouverture du cœur, à une respiration plus profonde. Lorsque la vie nous sourit, lorsque nous nous sentons bien, nous retrouvons spontanément cet espace intérieur. Mais y retourner – ou y rester - lorsque les choses prennent des apparences plus difficiles, c'est souvent moins simple. Cela requiert une intention forte. Il faut en faire le choix. Explorons cela très concrètement :

- 'Fermez les yeux et affirmez la paix dans tout votre être… Portez votre attention vers votre respiration… Laissez votre respiration s'approfondir… Paix… Visualisez une sphère de lumière qui vous entoure… Ouvrez-vous à cette présence de lumière… Inspirez-la et laissez-la se répandre dans tout votre être… Laissez-la vous éclairer, vous rendre lumineux… Ouvrez-vous à la sensation de paix qui l'accompagne… la joie… la confiance… l'amour…'

Voilà comment entrer en contact avec cette Présence. C'est aussi simple que cela. A vous de choisir : soit développer avec cet espace intérieur une connexion solide… soit l'ignorer. Il ne tient qu'à vous. Ce qui est sûr, c'est que c'est là – et nulle part ailleurs – que vous pouvez accéder à une réelle sensation de puissance. Lorsque votre existence est solidement ancrée dans cet espace, vous ne pouvez qu'attirer vers vous la réussite et l'harmonie.

Cela représente-t-il un déni des autres aspects de votre expérience de vie ? Nous verrons et explorerons en profondeur que ce n'est pas le cas. Etre ancré dans son Essence n'exclut en rien l'ouverture aux émotions. En réalité, cela permet de vivre les choses avec plus de vérité et d'intensité, sans toutefois y rester englué.

Pour favoriser un enracinement solide il est utile de pratiquer avec une certaine régularité. Quelques minutes chaque matin contribuent grandement à nous réaligner sur cette Présence sacrée de notre nature profonde. Respirer consciemment, nous sentir connectés à la Terre et à la vie qui nous entoure, exprimer notre gratitude pour la perfection de chaque instant, envoyer notre bénédiction vers l'ensemble de la vie sur cette terre…

Avec la pratique et le temps nous pouvons développer un sens solide de qui nous sommes réellement : un esprit libre faisant l'expérience de la vie, un créateur de possibilités nouvelles, un canal pour cette énergie d'amour et de lumière qui nous anime, nous guide et nous éclaire, un travailleur de paix dans un monde en pleine mutation… Nous pouvons relâcher nos identifications. Nous savons que nous pouvons nous libérer du poids de notre passé, individuel ou collectif. Nous savons que nous ne sommes pas nos pensées, nos ressentis, notre corps…

'Qui suis-je ?'... La réponse est à trouver non pas dans une réflexion intellectuelle, mais dans l'exploration de cette présence, ce 'JE SUIS', cette

conscience qui observe mais qui ne s'identifie pas à l'expérience qu'elle a de la vie. Dans cette exploration, il apparaît que notre conscience n'est pas qu'un œil, elle est reliée à cette lumière, elle possède différentes qualités, des forces dans lesquelles nous puisons nos ressources.

Ce que vous pensez être
ne signifie rien.
Moins vous êtes
ce que vous 'pensez' être,
mieux vous vous sentirez,
plus votre vie
sera 'Présence'.

La recherche scientifique en est à ses premiers balbutiements dans la compréhension de ce qu'est le phénomène 'conscience'. Mais tout indique que la conscience n'est pas un produit du cerveau, qu'elle existe au-delà du cerveau, au-delà du corps, dans une dimension différente. Le cerveau ne serait qu'une interface entre la conscience et le corps. Ceci ne relève pas de la religion, ni de la philosophie, mais de la science. Il s'agit d'une réalité qui peut être observée et explorée : au-delà de la matière il y a de la lumière, rien que de la lumière, organisée, vivante, intelligente. D'ailleurs la matière elle-même n'est qu'une illusion d'optique. Dans l'infiniment petit, au niveau des atomes, des électrons et des noyaux… on ne retrouve toujours que de la lumière qui s'organise.

En tant que thérapeutes, notre tâche principale est d'amener nos clients à renouer avec leur Moi Profond. Certains diront : ancrer nos clients dans leur espace ressource, ce qui est la même chose. Quel que soit le vocabulaire utilisé, le résultat recherché est que le client soit remis en contact avec sa puissance intérieure. Ce n'est que depuis cet état intérieur que le changement et la guérison s'opéreront.

Il se peut qu'il ne soit pas nécessaire de *parler* de ce Moi Profond. En aucun cas ne faudra-t-il forcer sur le client des concepts ou des croyances. Mais il sera essentiel de l'amener à une prise de conscience sur son identité profonde. Qui est-il réellement ? Qui choisit-il d'être ?

Nous pouvons proposer à nos clients diverses expériences qui leur permettront d'accéder à cet espace de puissance qu'ils méconnaissent. Nous pouvons également les amener à observer ce qu'ils ne sont pas, à explorer des espaces intérieurs qui font partie de leur expérience mais qu'ils peuvent choisir de transformer. Afin de s'ancrer dans leur vraie nature, ils ont besoin de *voir* et de se *désidentifier* de cette autre nature qu'ils portent en eux. Ce processus de

désidentification des pensées et croyances négatives, des énergies émotionnelles et même du corps fait partie de la quête du Moi profond.

Un des exercices que j'utilise fréquemment est celui de l'arbre, un exercice de relaxation/visualisation (voir au chapitre 11 : 'accéder à son parent intérieur'). Je guide d'abord mon client dans une respiration consciente, ensuite je l'invite à visualiser un arbre, à s'y adosser, à s'y identifier, à sentir ses racines, à respirer vers la terre, et à s'ouvrir à cette présence solide et rassurante qui l'enveloppe. Ensuite, lorsque cette première étape est validée, je l'invite à visualiser devant lui l'enfant qu'il a été, cette partie de lui qui porte les mémoires et les blessures de son passé. Je l'invite à accueillir cet enfant et à le prendre dans ses bras, à lui parler, à lui donner toute l'attention et l'amour dont il a besoin… Cet exercice a généralement un impact profond sur le client. Il le prépare à se désidentifier de cet enfant, il lui fait découvrir ses ressources de parent intérieur. Il entrevoit la possibilité d'établir avec son enfant intérieur un rapport, à le voir comme un espace qu'il peut accueillir, chérir, transformer. Nous reviendrons sur ce travail dans les chapitres 5 et 6.

Un grand choix d'outils est disponible au thérapeute pour guider son client vers son Essence. Je vais vous présenter ici ceux que j'utilise principalement, et que je développerai dans les chapitres suivants.

3 – Accéder à l'Essence – les outils

3.1 La respiration consciente

Le simple retour à la respiration reste le premier et principal outil pour accéder à cet état relié à l'Essence. Il nous ramène instantanément à l'instant présent. Respirer consciemment, approfondir la respiration, visualiser l'énergie qui accompagne la respiration, visualiser la lumière qui emplit notre être à chaque inspiration… Cela commence par une 'intention' de se ramener à soi-même. Quelques respirations profondes, intentionnellement apaisantes, procurent immédiatement un changement d'état. Il m'arrive fréquemment d'accompagner spontanément cette respiration d'un 'Mmmmm'… ou d'un 'Aaaahhhh'… Cela m'aide à relâcher tout ce qui n'est pas 'essentiel' et à revenir dans cette présence à moi-même, dans cet espace de paix et de bien-être.

La respiration consciente peut paraître d'une facilité enfantine, et elle l'est, mais nous oublions souvent d'y avoir recours. Il peut être utile de rappeler quelques consignes :
1 – Au début, afin d'approfondir la respiration, expirez profondément… et laissez ensuite les poumons se remplir lentement, aussi pleinement qu'il vous est confortable. Visez à vous installer dans un rythme respiratoire comportant vers les quatre à cinq battements de cœur par inspir et autant sinon un rien plus par expir. Evitez cependant de vous hyperventiler. Faites de petites pauses entre

inspir et expir... Une fois ce rythme devenu naturel, il s'associera spontanément à votre espace intérieur relié au Moi Profond.
2 – Respirer vers les profondeurs de la terre vous aidera à approfondir votre respiration en même temps qu'à vous ancrer dans un espace de sécurité.
3 – Pendant la respiration, concentrez-vous surtout sur l'énergie qui circule dans votre corps. Cela me paraît bien plus important que de vous focaliser sur le rythme. Lorsque la respiration devient un outil de gestion de notre énergie (et cesse d'être simplement un outil d'oxygénation), elle change de nature, et vous vous investissez de votre puissance régulatrice et créatrice.

Voyez aussi l'exercice *'respirer consciemment',* proposé au chapitre 11.

3.2 La sphère de lumière

Une autre manière simple et puissante de nous ouvrir à notre Essence est celle qui consiste à prendre conscience de la sphère de lumière qui nous entoure. Vous pouvez guider votre client de la manière suivante :

'Fermez les yeux et prenez conscience de la sphère de lumière qui vous entoure… Ouvrez-vous à la présence de cette lumière… Inspirez-la… Ressentez-la se répandre dans tout votre être…'

Nous travaillerons fréquemment avec cette simple instruction. Même lorsqu'un client est plongé dans des émotions pénibles, il est possible de le guider dans une ouverture à cette présence de lumière. Cela crée une dissociation, ce qui très est exactement le but recherché. Si le client est capable de s'ouvrir à cette lumière (beaucoup le sont, mais certains ont du mal), c'est une solide ressource qui se révèle accessible. Le parent intérieur du coup est présent.

3.3 L'instant présent

Revenir à la réalité d'*'ici et maintenant'* a toujours un effet de recentrage. Notre Moi Profond ne pouvant être que dans l'instant présent, c'est nécessairement là qu'on peut le trouver. Mais 'être pleinement présent' est une compétence qui nécessite un peu d'apprentissage. Il s'agit d'apprendre à vivre avec un mental bien aligné sur l'instant présent : voir et observer sans interpréter, sans penser, sans projeter. Etre pleinement dans la conscience de ses ressentis, non dans la réflexion sur leurs causes ou conséquences. Etre pleinement réceptif, à l'écoute de sa réalité intérieure autant qu'extérieure… Que suis-je en train de faire ? Que suis-je en train de ressentir ? Que suis-je en train de penser ? Que se passe-t-il autour de moi ?... Fondamentalement, il s'agit d'*arrêter de penser et de commencer à ressentir*. Etre avec ce qui est ressenti, accueillir la réalité de l'instant présent.

Tout ce qui ramènera votre client vers l'instant présent le rapprochera de son Essence. Ainsi, nous pratiquerons souvent l'invitation d'arrêter de parler et de porter son attention vers les ressentis dans le corps. *'Quelles sont les sensations dans le corps, juste là, maintenant ?'*...

3.4 Imaginer le parent idéal

En général j'explique brièvement à mes clients que nous avons différents 'espaces intérieurs', des 'états du moi' ou des sous-personnalités qui ont chacune leur mode de fonctionnement bien distinct. Pour exprimer les choses simplement j'utilise d'habitude les termes d'enfant intérieur et de parent intérieur. Le parent intérieur est cet espace intérieur relié à notre Moi Profond, capable de nous donner tout l'amour que nous passons notre temps à rechercher à l'extérieur de nous-mêmes. Il nous suffit de nous ouvrir à ce parent intérieur qui peut rencontrer et étreindre notre enfant intérieur. Ce dernier représente l'ensemble de nos mémoires, nos blessures liées au passé, nos schémas acquis, nos peurs, nos croyances. C'est notre abat-jour en quelque sorte. Il a fondamentalement un seul besoin, celui d'être accepté et aimé par notre 'parent intérieur' (nous détaillerons ces deux concepts au chapitre 5).

Il est toujours utile de demander au client d'imaginer ce qu'un parent idéal ferait ou dirait à l'adresse de cet espace blessé identifié comme 'l'enfant intérieur'. Trop souvent c'est le thérapeute qui joue le rôle du parent, offrant au client réconfort, écoute, conseils, reconnaissance, affirmations positives. Le client a beau jeu de se cantonner dans son rôle d'enfant impuissant, répétant inlassablement ses doutes et ses schémas négatifs. Cela n'a que très peu d'effet tant que le client ne parvient pas à trouver son propre parent intérieur. Cette démarche est essentielle pour le processus thérapeutique. Il y a de nombreuses manières de procéder, mais la plus simple est de demander très directement d'imaginer un parent idéal. Ensuite il convient d'ancrer le client dans ce rôle, de lui faire jouer ce rôle et *ressentir* cette perspective.

3.5 Trouver et ancrer des ressources

Une ressource est un élément quelconque, une expérience passée, une compétence, une attitude, quoi que ce soit susceptible de permettre au sujet de modifier son expérience, de le ramener vers un espace de confiance d'où l'expérience problématique peut être perçue et abordée différemment.

Nous disposons tous de ressources de toutes sortes. Les ressources sont partout, et le thérapeute se doit de développer sa compétence à voir et à guider vers toute ressource disponible, de les amplifier, de les rendre utilisables. L'objectif bien entendu est encore une fois d'amener le client à *'switcher'*, à passer d'un espace intérieur à un autre, d'accéder et de s'identifier à son espace de puissance.

Lorsqu'une ressource a été identifiée, demandez à votre client d'identifier les sensations liées à cette ressource. L'accès à un espace intérieur différent passe toujours par les ressentis*, par un état physiquement identifiable. Demandez-lui de respirer dans ces ressentis afin de les amplifier. Demandez-lui de nommer son expérience, de mettre un mot sur ces ressentis, afin d'ancrer davantage.

3.6 Relaxation et visualisation

Accéder à notre Essence est une expérience intérieure. En parler ou y réfléchir ne remplacera pas l'expérience elle-même. Il sera donc impératif d'apprendre à offrir des 'expériences' au client. Sans trop d'introduction, guider en douceur vers l'intériorisation, inviter à entrer en soi-même, à porter l'attention sur la respiration, à ressentir, à accentuer les ressentis… Ensuite seulement une discussion peut s'avérer utile afin de retirer un enseignement maximal de cette expérience et faciliter les prises de conscience, les choix.

De nombreux exercices sont offerts dans ce livre. Voyez également au chapitre 11 :
- *'Trouver le parent intérieur, rencontrer l'enfant intérieur'*
- *'Qui suis-je ? – accéder au Moi Profond''*

3.7 Les questions directes

Il y a moyen, lorsque cela s'avère approprié, de poser au client l'une ou l'autre question spécifique dans le but de l'aider à identifier cet espace intérieur du Moi Profond. Les principales sont :

- ***Pouvez-vous vous imaginer totalement libéré(e) de ce problème ? Quelle serait la sensation ?...***

- ***Que reste-t-il de 'vous' lorsque ce problème est laissé de côté ?... Pouvez-vous rejoindre cet espace là ?... Comment le ressentez-vous ?...***

- ***Quelle est la partie de vous qui était là avant que ce problème ne surgisse ?... Quelle était la sensation alors ?... Pouvez-vous réaccéder à ces sensations, à cette réalité là ?...***

Ces questions peuvent ouvrir une porte et permettre au client de trouver un accès à l'espace recherché. Elles permettent d'identifier des ressources et d'explorer comment sortir d'une perspective qui paraissait insoluble.

---

* Voir dans le lexique en fin de volume pour plus de précisions sur les termes *ressenti, émotion, sensation.*

3.8 Les affirmations

L'utilisation intentionnelle d'affirmations appropriées contribue grandement à l'installation d'une vibration correspondante dans notre être. En nous ouvrant à la réalité vibratoire que ces mots évoquent, nous pouvons facilement accéder à l'espace intérieur correspondant. Ces affirmations sont des portes d'entrée.

Les affirmations sont bien plus que de l'autosuggestion. Et l'autosuggestion d'ailleurs n'a rien de factice ou d'illusoire. Il s'agit d'utiliser notre force mentale au service de notre intention. Dans le cas présent, l'intention est d'accéder à un espace intérieur. Nous utilisons donc ces mots évocateurs pour nous y mener. Explorez-en les possibilités pour vous-mêmes, vous verrez que – dans la mesure où vous parvenez à vous placer réellement dans la réalité ressentie des mots prononcés – ils contribuent grandement à induire l'état intérieur souhaité.

Des exemples d'affirmations ouvrant l'accès au Moi Profond sont :

'JE SUIS'
'JE SUIS PAIX'
'JE SUIS AMOUR'
'JE SUIS LUMIERE'
'JE SUIS JOIE'
'TOUT EST BIEN'

3.9 Le message des rêves

Certains de nos rêves comportent des voies d'accès vers notre Moi Profond. Certains d'ailleurs sont tout entiers l'expression de notre Essence, baignant dans la lumière et la joie. Mais nombreux sont ceux qui, sans y paraître, recèlent des éléments ressources que le sujet peut s'approprier. Changer de perspective dans la situation du rêve, faire un jeu de rôle et explorer le ressenti d'un personnage ressource peut être éclairant. Il est toujours bon de rappeler que le rêveur ne rêve généralement que de lui-même. Tous les personnages intervenant dans un rêve font partie des sous-personnalités du rêveur, en principe. Même s'il s'agit d'une sous-personnalité non reconnue consciemment, le fait qu'elle apparaisse dans un rêve signifie qu'elle peut être accédée.

Nos rêves sont certainement une des voies de communication les plus marquantes de notre Moi Supérieur pour nous adresser sa guidance, nous indiquer la voie à suivre et les ressources qui sont à notre disposition. Apprendre à se souvenir de nos rêves et à en percevoir les messages n'est pas aussi difficile que certains le pensent. C'est là aussi un domaine extrêmement utile en thérapie.

3.10 La méditation

La méditation est l'action délibérée de s'ouvrir à notre Essence et d'accéder aux espaces intérieurs se situant au-delà des limites de notre personnalité. Elle exige comme préalable le relâchement du mental et des contraintes corporelles. Elle utilise généralement un approfondissement de la respiration pour relâcher le corps, se focaliser sur l'instant présent et s'ouvrir à une qualité de présence intensifiée. La méditation se situe au-delà de l'activité mentale, au-delà de la pensée. Elle requiert la capacité d'accéder à un état de non-pensée. Elle repose sur un désir de s'élever consciemment vers les dimensions supérieures de notre être. La méditation est une voie d'exploration du Moi Profond, une voie d'accès à nos ressources supérieures.

Dans la méditation il s'agit donc *d'être* et non de *penser*. Et l'être est dans le *ressenti*. Ceci est une clé : lorsque vous explorez la méditation, explorez le *ressenti* de vos espaces intérieurs lié à votre Essence, ressentir la paix, ressentir la joie, ressentir l'amour, la lumière, la Présence... Pénétrez-en la réalité. Cela se révèle d'autant plus facile lorsque le mental se cantonne strictement dans le calme plat d'une attention réceptive. Plusieurs exercices guidés sont proposés au chapitre 11.

La pratique régulière de la méditation est une affaire de choix personnel, mais à un certain stade du développement personnel elle devient aussi vitale que la respiration. Un moment de silence chaque matin, un instant de respiration consciente, un retour dans notre espace intérieur pour renouer avec la Présence, nous remplir de sa lumière, et rediriger cette lumière vers le monde qui nous entoure, retrouver le sens profond de l'unité de toutes choses... n'est pas un luxe superflu. Cela contribue grandement à l'ancrage de notre puissance intérieure et au développement de notre équilibre. Cette pratique a nécessairement des effets profonds sur nos corps physique, émotionnel et mental. Elle alimente et aligne, elle transforme, guérit et harmonise.

*

Pour clôturer ce chapitre j'aimerais insister sur l'importance pour le thérapeute de fonctionner depuis l'ancrage dans son Essence plutôt que depuis son savoir technique ou théorique. Certes, les compétences que nous avons acquises au cours de nos formations peuvent être d'excellents outils. Mais tout outil, toute technique, tout concept ne seront toujours que *des canots de sauvetage sur un océan d'Essence*. Si le thérapeute ne s'appuie pas solidement sur son espace de confiance et de sérénité, sur la puissance de son coeur, il lui sera difficile de voir l'Essence en son client, de l'aider à s'y reconnecter, et donc de le mener vers une transformation profonde et durable. Par conséquent, son propre travail d'exploration et d'ancrage dans le Moi Profond reste pour le thérapeute ce qu'il peut faire de plus essentiel.

La relation d'aide est en réalité
une affaire de relation
entre le Moi Profond du client
et celui du thérapeute.
Il convient donc d'apprendre
à communiquer
d'Essence à Essence.

DISCUSSION

Q - Vous dites que nous ne sommes pas notre corps, mais il me semble que notre corps conditionne dans une large mesure ce que nous sommes. Lorsque naît un enfant, il est male ou femelle, beau ou laid, riche ou pauvre... Cela le marquera toute sa vie.

R - Oui. Nos véhicules physiques nous offrent une expérience bien spécifique. Nos corps nous limitent aux conditions qui sont les leurs. Si vous êtes propriétaire d'une vieille voiture démodée, lente, peu fiable et inconfortable, vous n'aurez pas la même expérience de la route que si vous possédez une voiture de luxe dernier cri. Nos corps conditionnent largement l'expérience que nous avons de la vie, mais cela ne signifie pas que nous SOMMES nos corps. Pas plus que nous ne sommes nos voitures. Prenons-en grand soin, aimons les, mais ne nous y identifions pas. Ce faisant, observez bien comment cela vous renforce et vous permet d'explorer un sens plus profond de votre identité.

Q – Ce concept du Moi Profond ou de l'Essence comme vous l'appelez est un point de vue philosophique parmi bien d'autres. Les humains fonctionnent selon des points de vues différents, et nous sommes ce que nous croyons être…

R – Oui. Nous pouvons choisir de vivre dans une compréhension très limitée de qui nous sommes. Libre à nous de rester zombies ou de nous éveiller. Mais je voudrais clarifier un point : je ne parle pas philosophie. La philosophie ne m'intéresse pas, pas plus que la religion. Ce qui m'intéresse c'est la réalité de notre expérience. Quels sont les choix qui s'offrent à nous dans l'expérience que nous faisons de la vie. C'est cette question là qui est au centre de notre travail de thérapeute. Comment accéder à cette espace intérieur où nous pouvons vivre dans la force et le luxe de nos ressources, plutôt que dans la misère de notre impuissance ? Où est cet espace intérieur ? Comment s'y installer solidement ? Ce que je vous propose, c'est d'identifier clairement

l'expérience de cet espace. Et c'est aussi ce que vous aurez à faire avec vos clients.

Q – Il peut être difficile d'expliquer le concept de notre Essence aux clients qui n'ont pas déjà une ouverture sur cette notion.

R – Ce que j'explique ici à votre intention, vous n'aurez pas réellement besoin de l'expliquer à vos clients. Ce qui importe c'est que puissiez VOIR en chacun de vos clients des êtres de lumière et de puissance. Chacun d'eux a *choisi* chacune de ses expériences de vie, dans le but précis d'être amené à se retrouver lui-même. Ils possèdent toutes les ressources nécessaires pour atteindre cet objectif. Votre travail n'est pas de les en convaincre mais de les amener à y accéder par l'expérience. Offrez de l'expérience, pas des concepts.

Q – Lorsque je suis dans un état de confusion, de souffrance, de maladie… il peut être vraiment très difficile de refaire cette expérience de connexion avec mon Essence.

R – En effet, rester centré dans notre Essence est facile lorsque nous vivons des moments où tout va bien. Mais la compétence qui nous intéresse est celle qui nous permet de retrouver cet état lorsque les choses semblent aller moins bien. C'est alors que nous en avons le plus besoin. C'est alors qu'il est utile de prendre un peu de distance par rapport aux événements, d'observer *comment* nous les vivons, de nous désidentifier de nos ressentis et nos modes de pensée. J'ai suivi une jeune fille qui s'était fracturée le cou et en était restée paralysée à 95%. Elle avait toute sa tête, mais son corps ne répondait plus. Et pourtant elle parvenait à être rayonnante de joie et d'amour. Elle a pu comprendre le cadeau que cette expérience signifiait pour elle… Quels sont les outils qui nous permettent d'accéder à notre Essence lorsque les conditions sont difficiles ? Voilà ce qui nous intéresse. Voilà ce que nous allons explorer.

Q – Lorsque j'observe mon corps, mes ressentis, comme vous nous proposez de le faire, j'ai l'impression d'être toujours en train de penser. Je ne vois pas comment je peux me dissocier de mon mental. Si je ne pense pas, je m'endors.

R – L'objectif de cet exercice *(voir 'QUI SUIS-JE ?', chapitre 11)* est de vous permettre d'observer la différence entre la pensée et la conscience. Si vous vous endormez, vous vous laissez partir vers un espace différent, une autre dimension. Vous n'êtes plus 'présent'. Lorsque vous restez conscient et présent, il vous est possible d'explorer ce que cela signifie de 'simplement être', présent, parfaitement attentifs, mais sans pensée. Explorez cet espace *entre* vos pensées. Explorez le silence, la sensation de la présence. Il n'est pas possible de déconnecter complètement le mental, mais il est possible de le ramener vers un calme plat. Vous pouvez lui assigner des tâches très simples, telles qu'affirmer et ressentir la paix, la joie, la lumière… dans votre corps et au-delà. Vous pouvez focaliser votre mental sur l'observation de votre respiration. C'est une manière simple de le garder sous contrôle. Mais il existe un état de non-pensée plus profond encore, que vous pouvez

découvrir et explorer… Vous utilisez votre mental, mais vous n'êtes pas votre mental. Vous êtes cette présence qui dirige et décide. Explorez et ressentez la différence. Voyez comme l'identification à cette présence renforce votre sens de puissance. Pas besoin de la penser, vous ne parviendrez pas à la saisir par la pensée. Vous ne pouvez que l'explorer par le ressenti. Tout cela est une question de ressenti, pas de pensée. Amenez votre mental vers ce point de repos et observez que le mental ne nous permet pas d'accéder à l'Essence. Seuls nos ressentis le peuvent. Respirez et ressentez…

Q – Pourquoi notre mental ne peut-il pas accéder à notre Essence ?

R – Quelle est la partie de vous qui pose cette question 'pourquoi' ?... C'est précisément votre mental. Plutôt que d'être dans l'expérience, vous êtes dans vos pensées. C'est ce que notre mental tend à faire en permanence. Il nous empêche d'être pleinement dans l'instant présent, là où nous pouvons accéder à cet espace de l'Essence. Ce n'est que lorsque nous choisissons de ramener notre mental à l'instant présent, à l'*observation* de nos ressentis ou de nos pensées, à la formulation d'affirmations utiles, que nous pouvons pleinement faire l'expérience de notre puissance intérieure. Le mental doit être maîtrisé. Nous devons choisir d'être dans les sensations. Savez-vous ce qui se passe lorsque vous arrêtez de penser ? Vous commencez à ressentir ! Ou inversement, commencez à ressentir, et vous observerez que votre mental a besoin de se taire pour y arriver. C'est en fait très simple… Arrêter de penser ne signifie pas arrêter d'être conscient. En réalité, le mental est toujours présent, mais il est au repos. Ramené lui aussi dans cet état de présence. A cet instant, votre capacité de perception est en réalité augmentée, et l'ensemble de votre personnalité peut s'aligner sur votre Essence.

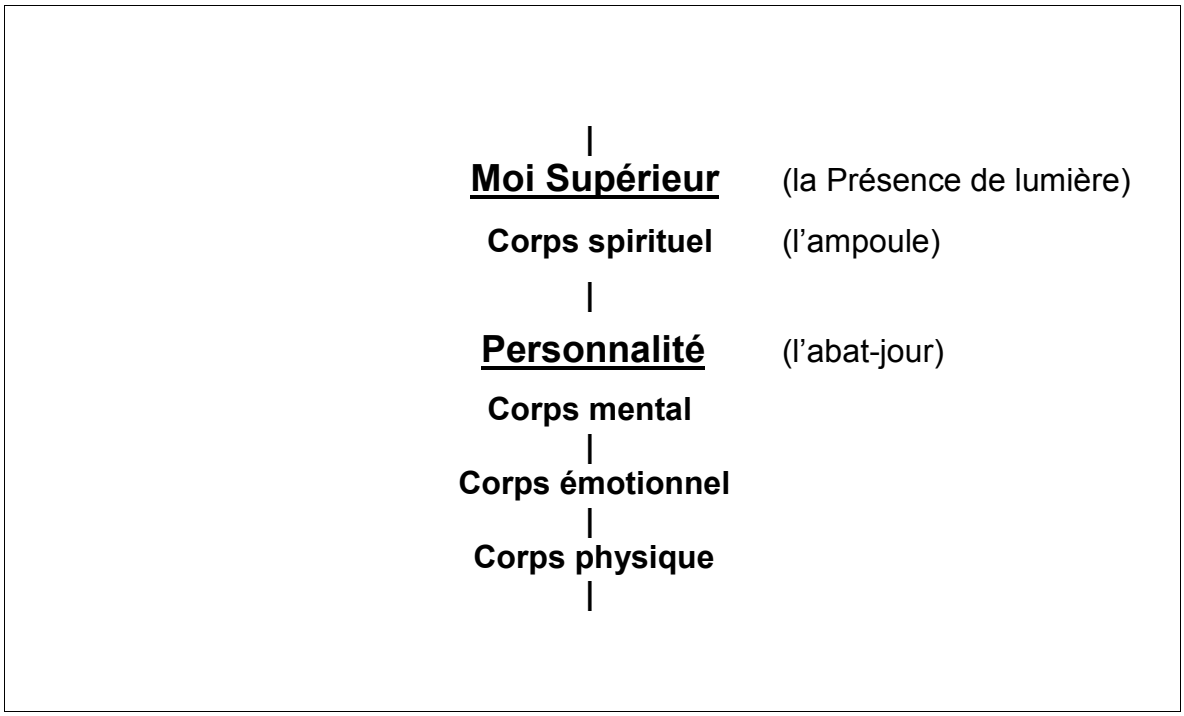
Q – Pourquoi notre Essence n'est-elle que dans l'instant présent ? Pourquoi n'est-elle pas au-delà du temps, incluant également le passé et le futur ?

R – Elle l'est ! Notre Essence, bien entendu, *est* au-delà de l'espace-temps. Pour comprendre cela avec notre intelligence humaine qui fonctionne dans la linéarité de l'espace-temps, nous ne pouvons que vaguement imaginer ce que représente un niveau de perception de la réalité où *'maintenant'* et *'tout le temps'* sont exactement la même chose, où *'ici'* et *'partout'* sont également une seule et même chose. Et pour pousser cela encore un peu plus loin, lorsque vous pouvez atteindre ce niveau de conscience, vous découvrez que *'ici'* et *'maintenant'* sont en réalité aussi la même chose… L'espace-temps, une seule pièce de monnaie avec deux faces. L'expérience n'est peut-être pas aisée à décrire, mais elle est accessible à chacun d'entre nous. Et où croyez-vous qu'on puisse accéder à cette expérience ? Non pas dans le passé, non pas dans le futur, dans le présent uniquement ! L'expérience directe est toujours une affaire de 'maintenant'. Un regard sur le passé ne sera réellement 'ressenti' que dans l'instant présent. Une vision de l'avenir ne sera réellement utile et puissante que si elle est incarnée dans le ressenti du présent.

L'ancrage dans le Moi Supérieur – en bref

NOUS AVONS…
- un nom
- un corps (male, grand, jeune, chauve, blanc…)
- un passé (des mémoires, des accomplissements…)
- des rôles (père, mari, fils, enseignant, étudiant,…)
- des ressentis et des besoins
- des forces et des faiblesses
- des croyances
- des talents, des compétences
- des habitudes, des comportements appris
- des goûts et des passions
- des espoirs et des rêves…

NOUS SOMMES… une présence de conscience pure qui fait l'expérience de la vie. Cette présence recèle davantage de qualités et de puissance qu'il nous est possible de rêver pouvoir posséder. Ses ressources (et donc les nôtres) sont sans limites. Notre objectif ultime, en tant qu'êtres humains, est de nous aligner sur cette présence, notre Moi Profond. Nous sommes fondamentalement des êtres de lumière incarnés dans une personnalité limitée.



Se relier au Moi Supérieur est

- facile et naturel
- accéder à un 'état' intérieur
- entrer en contact avec les sensations de
  - la paix
  - l'amour (l'énergie du coeur)
  - la joie
  - la confiance
  - la lumière
  - la légèreté
- une expérience intérieure plutôt qu'un sujet de conversation

Outils pour l'ancrage dans le Moi Profond :

- respirer conscient
- relâcher le mental
- visualiser une sphère de lumière
- revenir à présent, 'ici et maintenant'
- se recentrer dans le coeur
- revenir à un sens de puissance et de confiance
- se remémorer, imaginer, visualiser, s'identifier à un parent idéal, une personne ressource, une situation ressource, une mémoire…
- explorer des questions directes
- explorer des affirmations appropriées
- explorer les ressources dans les rêves
- la méditation

Pratique Personnelle :

Explorez comment vous pouvez revenir à l'instant présent, là maintenant… Renouez avec les sensations dans votre corps, relâchez les pensées, portez votre attention vers votre respiration… pleinement présents… Respirez vers les profondeurs de la terre… Percevez sa présence, ouvrez-vous à la perception de ces sensations de calme, de joie, de confiance en vous… Affirmez la paix dans tout votre être… Affirmez la paix autour de vous… Sentez l'énergie de paix se répandre…

Chapitre 2

Etre présent

La plupart des gens vivent dans leur tête. Ils ***pensent*** leur vie plutôt qu'ils ne la vivent dans l'instant présent, ils ***pensent*** les personnes et les situations plutôt que de les ressentir pour ce qu'elles sont. Ils évaluent la vie sur leur échelle de valeur, la mesure à leurs croyances. Ils comparent, ils pensent à hier et préparent demain. Par conséquent ils se sentent généralement insatisfaits, et impuissants. Le passé est passé, le futur n'est pas encore là, et dans le présent on court vers autre chose. Dans le présent on est très occupé : le boulot, la télé, les journaux, les bavardages, les courses, le prochain repas, le téléphone, le prochain rendez-vous…

Les gens PENSENT leurs émotions et CROYENT leurs pensées. Demandez-leur : *'Que ressentez-vous ?'* Ils répondront *'Je ne me sens pas respecté… C'est inacceptable… Jamais je ne lui pardonnerai…'* Tout cela, c'est dans la tête. Ensuite ils s'identifient à leurs émotions : *'Je suis un déprimé… Je suis coupable… Je suis quelqu'un de jaloux… Je suis comme ça et cela restera comme ça parce que c'est moi.'* Rares sont ceux qui diront : *'Juste maintenant je ressens un nœud dans l'estomac… J'ai la gorge serrée, la poitrine qui étouffe…'*

Penser, interpréter, généraliser, croire, supposer, comparer… tout cela encombre l'expérience directe de l'instant présent. Vivre pleinement dans l'instant présent, c'est VOIR, ENTENDRE, RESSENTIR… sans rien penser. Juste voir, juste percevoir. A l'intérieur de soi comme en dehors de soi. Observer les pensées plutôt que se laisser emporter par elles…

Cela requiert une intention claire de passer d'un mode 'pensée' à un mode 'observation', 'réceptivité' : *'Tiens-tiens, comme c'est intéressant ! Mmmm, ouvrons-nous à cela… Qu'est-ce exactement… Etre avec cela…'*

Les conséquences de ce 'retour à l'instant présent' sont énormes. Cela nous permet d'accéder à un sens d'acceptation, un sens de liberté intérieure, un sens d'ouverture à la vie. Cela nous rend notre capacité à faire face, à être créatifs. Cela nous remet en contact avec cet état intérieur puissant et confiant. Cela nous aligne sur cette Présence en nous, notre identité profonde, notre source d'inspiration. C'est là aussi que nous pouvons trouver les ressources pour notre

processus intérieur, notre évolution personnelle vers un plus solide ancrage dans cette Présence, un sevrage de notre enfant blessé, un relâchement de nos peurs, une plus grande ouverture du cœur.

> Penser, interpréter, généraliser, comparer… nous empêchent d'accueillir la vie telle qu'elle se présente à nous dans la vérité de l'instant présent.

Que vous traversiez la rue ou que vous fassiez l'amour, si vos pensées vous projettent dans les événements de la veille ou la réunion de demain, vous ne pouvez que rencontrer l'échec. Vous vivez dans une réalité scindée, vous ne donnez qu'une fraction de vous-même – ou rien du tout – à l'expérience qui se propose à vous.

De même, lorsque vous écoutez quelqu'un qui vous parle, si vous 'pensez' ce qu'il dit et prenez la balle au vol, répondant, réagissant… vous ne pouvez pas être pleinement présent à l'ensemble de ce que cette personne communique. Votre écoute est limitée à ce que le mental saisit des idées exprimées. Lorsqu'au contraire vous écoutez avec les oreilles et le cœur grands ouverts, vous percevrez les messages non-verbaux, vous inviterez à parler davantage, à préciser, à creuser… vous reflèterez et vous resterez libre, non impliqué émotionnellement. Vous vous sentirez aussi beaucoup plus fort.

C'est pareil lorsqu'il s'agit de rencontrer votre propre réalité intérieure. Etes-vous à l'écoute des sensations dans votre corps, ou êtes vous dans les causes et les circonstances liées à ces sensations ? Recherchez-vous des explications, désignez-vous des coupables ?... Observez comment le fait d'arrêter de penser permet de commencer à ressentir davantage, à s'ouvrir au ressenti, à percevoir qu'il ne s'agit en réalité que d'une *énergie*.

Etre présents à nous-mêmes est la démarche la plus fondamentale que nous puissions faire pour notre propre bien-être. Cela nous permet d'identifier nos ressentis, nos besoins, nos schémas de croyance. Cela nous permet également de revenir à cet état intérieur où nous pouvons trouver les ressources qui nous permettront de rencontrer ces ressentis et ces besoins, de recadrer nos croyances et faire des choix appropriés. Cela nous permet enfin d'être plus juste, d'être au bon endroit au bon moment, d'attirer les 'synchronicités', en bref d'attirer vers nous tout ce qui dans notre vie contribue à manifester la réussite des projets dont nous sommes porteurs.

Ce retour à l'ici et maintenant est un outil majeur en thérapie, autant du point de vue du thérapeute que de celui du client.

1 - La qualité de présence du thérapeute

Afin de s'installer dans une qualité de présence optimale, le thérapeute doit pouvoir relâcher tout ce qui pourrait venir le déranger. Concrètement, cela commence par le contrôle du mental. Comment développer sa disponibilité mentale ? Comment apprendre à ne pas s'investir dans des pensées, à relâcher les pensées, à arrêter de penser… ? Le premier pas est le plus important, celui de prendre conscience que c'est le mental qui nous encombre, que c'est lui qu'il faut relâcher. Ensuite nous pouvons pratiquer la respiration consciente, simplement respirer, observer la respiration. Nommer ce que nous observons peut être utile. Etre totalement dans la disponibilité à ce qui se trouve en face de nous. Etre dans la pleine et libre expression de notre Présence. Voici un exercice que je pratique dans mes formations : comment laisser tout notre être exprimer 'JE SUIS LA', verbalement, mais surtout corporellement. Regarder, voir, toucher, sentir, laisser l'entièreté de notre présence se révéler. Explorer la présence du cœur plutôt que celle de la tête.

Etre pleinement présent dans le rapport à l'autre exige de la part du thérapeute que sa propre dimension émotionnelle soit en paix également. Idéalement il ne s'implique pas émotionnellement dans le processus de son client, et ne débarque pas non plus avec ses difficultés personnelles. Quoiqu'il soit toujours nécessaire de rester présent à soi-même, la relation d'aide est évidemment un lieu où le thérapeute se doit d'être totalement disponible à son client. Si ses propres ressentis nécessitent son attention, ou sollicitent l'attention du client, on sort de la relation d'aide, ou on l'inverse. Il se peut cependant qu'il soit approprié d'exprimer des ressentis au client, si cela se passe dans le cadre du processus de ce dernier, comme reflet. Mais l'objectif du thérapeute reste toujours de rester solidement ancré dans son espace de liberté. Quoi que le client exprime, cela lui appartient, à lui seul. Le thérapeute est là pour l'entendre et le reconnaître, dans une totale liberté intérieure.

Etre présent est une qualité de l'Essence. C'est l'expression d'une connexion intérieure avec cet espace de puissance en nous qui ne peut s'exprimer que dans l'instant présent. Cela implique un recentrage dans cet espace d'être qui ressent les choses plutôt que ne les pense. Pour vous qui lisez ces mots, l'instant présent vous offre un choix entre une compréhension intellectuelle ou une ouverture à la réalité proposée par les mots. Vous pouvez soit parcourir les mots et les comprendre intellectuellement (ou les évaluer, contester), soit vous ouvrir au ressenti de la réalité que ces mots cherchent à exprimer. Percevez-vous la différence ?... Etre présent c'est *être*, au-delà des mots.

Etre présent c'est aussi être libre du passé, libre de croyances, libre de peurs, libre d'attentes. C'est être aligné sur la réalité telle qu'elle est. Cela nous permet

d'être inspirés et justes dans notre action. Nous sommes alors davantage réceptifs à la guidance de notre Moi Profond. La sagesse et le bon sens peuvent nous guider. Une meilleure compréhension nous ouvre à la tolérance et au tact. Nous pouvons exprimer davantage d'empathie et d'humour. Nous utilisons les mots justes et avons une vision claire de ce qu'il convient de faire.

La qualité de votre présence,
le regard que vous posez sur
votre client, l'accueil inconditionnel
que vous lui offrez, aura sur lui
un effet profond.
Il se peut même que ce soit là
l'essentiel de votre travail,
car cela justement sera un
facteur de changement.

2 - Ramener le client vers l'*ici et maintenant*

Ramener le client vers l'*ici et maintenant* constitue la manière la plus simple et la plus directe de le ramener à un sens de pouvoir sur lui-même. Vous observerez facilement combien les gens qui se débattent dans des difficultés émotionnelles ont tendance à vivre dans leur tête, s'éloignant ainsi des sensations inconfortables enfouies dans leur corps. Ils 'pensent' leur problème à longueur de journée, identifient les causes et les échecs, les défis insurmontables, les situations inacceptables. Leurs schémas mentaux alimentent leur angoisse et leur souffrance, mais rarement sont-ils réellement 'présents' à cette souffrance. Rarement sont-ils capables d'accueillir simplement leurs ressentis sans les penser. Lorsqu'ils parviennent à le faire, ils découvrent le moyen de transformer cette réalité intérieure, ils trouvent soudain les ressources qui leur permettent de s'éloigner du passé, d'apaiser l'angoisse, de relativiser leur perspective.

Le principal objectif du thérapeute sera d'amener le client à être présent à lui-même, l'invitant à identifier et s'ouvrir à sa réalité intérieure plutôt qu'à la fuir. Ce travail, comme nous verrons, se révèle bien plus simple qu'il n'y paraît. Il s'agit de passer de la tête au corps, de ressentir et accueillir la réalité immédiate dans le corps, avec la simple intention de la rencontrer et de la transformer. Ce simple fait de porter son attention vers les sensations dans le corps a pour effet de modifier totalement la perspective en même temps que l'objet de l'attention. On ne pense plus le problème, on perçoit des sensations dans le corps. Et si on

parvient à identifier ces sensations comme des énergies, si on explore comment on peut accentuer ces sensations et faire circuler cette énergie, on découvre soudain qu'on peut agir sur cette réalité intérieure. Et on peut renouer avec un sentiment d'espoir et de puissance.

Quelle que soit leur demande, nos clients ont tous fondamentalement un même besoin : celui de renouer avec leur réalité intérieure et les ressources qui leur permettront de la gérer, de la transformer, non pas par la fuite (qui ne procure qu'un leurre, une illusion de mieux-être) mais par la rencontre. Tous nos clients recherchent cet espace intérieur où ils peuvent renouer avec une sensation de force et de bien-être, un recentrage dans leur identité profonde, un retour 'chez soi'. Cet objectif, ce n'est que dans l'expérience de l'instant présent qu'ils peuvent l'atteindre.

Le principal objectif du thérapeute est d'amener son client à être présent à lui-même.

Relevez la manière dont vos clients importent leurs expériences passées dans le présent. Leur passé, avec son train de présuppositions et de croyances, est continuellement projeté sur le présent. Observez et relevez la manière dont ils évitent de s'engager dans la situation qui se présente à eux, préférant esquiver, ne pas s'engager. Observez au passage comment la société de consommation nous invite à être dispersés, happés en permanence par les multiples gadgets de téléphonie mobile, de musique, de jeux, d'informations, d'images diverses... Rien de tout cela ne contribue à nous maintenir bien centrés dans l'instant présent, et par conséquent dans notre espace de puissance. Quels sont les choix que nous faisons face à ce constat ?

Etre présent revient, au final, à être pleinement vivant, pleinement ouvert et confiant, pleinement engagé dans chaque geste posé, bien ancré dans cet espace intérieur qui EST. Les pensées et les ressentis ne sont plus que des énergies qui nous traversent. Elles peuvent toujours être réalignées, recyclées, ramenées vers un espace de lumière. Quelles qu'elles soient, ces énergies peuvent venir alimenter la force et le rayonnement du coeur. Cela n'a rien d'ésotérique ou de mystique. Nous allons voir que c'est au contraire éminemment pratique, et très efficace.

3 - Exercices pratiques

1) **Relaxation guidée**

‘En ce moment précis, vous faites l’expérience de plusieurs choses. Prenez un instant pour les identifier. Il y a une réalité extérieure, autour de vous… Quels sont les sons, les couleurs, les objets, les présences, les mouvements peut-être… Jusqu’où va votre perception ?... Percevez-vous ce qui est plus éloigné ?... Est-ce un ressenti ou une pensée ?... Restez dans le ressenti uniquement. Observez comme seul le ressenti vous permet de rester dans l’instant présent…

Il y a également une réalité intérieure… Vos sens, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous touchez… Le poids de votre corps, votre respiration… vos sensations à l’intérieur du corps… Prenez conscience de vos éventuelles pensées, relâchez-les… Ramenez votre conscience à votre respiration… Juste respirer et ressentir… Etre là… percevoir…

Quelle est la nature de l’énergie dans votre corps ?... Est-ce détendu ? Agité ? Chaud ? Froid ?... Pouvez-vous sentir l’énergie qui circule ?...

Observez qu’à chaque fois que vous pensez ou décrivez votre expérience, vous êtes déjà en dehors de cette expérience. L’instant présent n’est pas dans l’activité mentale, il est dans l’expérience elle-même… dans l’écoute, la perception, l’ouverture…

Explorez comment vous pouvez rester dans votre respiration consciente… tout en étant ouvert à ce que vous percevez… dans les sensations de la perception… sans aucune pensée…

Explorez comment vous pouvez inclure dans votre perception les personnes autour de vous… Qu’elles soient proches ou éloignées, claires ou vagues, ouvrez-vous à leur présence… sans les penser…

Etendez ensuite votre conscience de façon à y inclure la vie au-delà de cette pièce… percevoir l’énergie et les présences dans tout l’immeuble… dans tout le quartier…

Restez bien dans votre respiration, et ouvrez-vous ensuite à la perception de la vie dans toute la région qui vous entoure… Ville ou campagne, cela bouillonne de vie… Accueillez ensuite l’ensemble de la vie sur cette planète…

Observez comment vous pouvez étendre votre présence et votre conscience… tout en restant bien centrés dans l’ici et maintenant… dans votre respiration… Simplement être, accueillir, ouvrir la perception…

Lorsque vous vous sentez prêts, préparez-vous à revenir et à clôturer cet exercice…

2) **‘Je suis là !’**

- ‘JE SUIS AVEC TOI’ : explorez comment vous pouvez exprimer davantage de présence aux personnes autour de vous, verbalement en non-verbalement. Comment votre corps exprime-t-il la PRESENCE ? De quelle manière votre attitude, vos gestes, votre voix, vos yeux… expriment-ils votre présence ?

- ‘JE SUIS TOTALEMENT PRESENT DANS CE QUE JE FAIS’ : explorez également comment vous pouvez améliorer la qualité de votre implication dans votre action, dans chacun de vos gestes. Quel est votre niveau d’exigence ? Allez-vous jusqu’au bout de chaque détail ? Terminez-vous ce que vous avez commencé ? Poursuivez-vous jusqu’à ce que vous ayez le sentiment que tout est parfait ?

Qu’il s’agisse de nettoyer la cuisine ou d’écrire un article, de préparer un dîner ou de faire votre boulot, la qualité de votre engagement dans votre action, votre sens de la perfection, votre sens du détail, feront toute la différence. C’est cela aussi, être présent. Quelle que soit l’action entreprise, y donner toute son attention et la faire parfaitement, avec ‘tout son cœur’, vous permet d’être dans la pleine puissance de votre être, dans la joie, dans l’enthousiasme créateur. Par conséquent, ne vous laissez pas envahir par les multiples gadgets que notre société de consommation cherche à rendre indispensables, les télés, les portables, les walkmans, les radios… Tout cela contribue à rendre les gens moins présents, et par conséquent moins puissants, voire plus abrutis.

3) **Jeux d’observation**

Il y a plusieurs types de jeux qui sollicitent le sens d’observation des joueurs. Ils représentent d’excellents moyens pour développer une qualité d’attention et de présence plus élevée. Un de ces jeux propose une observation en aveugle, les yeux bandés. Il faut alors solliciter les sens du toucher, de l’odorat, de l’ouie… D’autres proposent aux joueurs de voir un nombre d’objets sur une table pendant un temps limité, ensuite de refaire la liste des objets aperçus. Il y a également moyen de bander les yeux des joueurs et de poser des questions sur l’environnement présent, les personnes présentes, leur nombre, leur vestimentation, etc. (Voyez également mon livre *‘Pratique de l’éducation émotionnelle’.)*

La ‘présence’ requiert
une disponibilité mentale,
un mental apaisé.

DISCUSSION

Q – Nos clients se présentent généralement avec des problématiques liées au passé. Cela nécessite d'explorer le passé plutôt que le présent. Pourquoi donc est-ce si important de porter notre attention sur le présent ?

R - Le passé ne nous intéresse que pour ce qui en subsiste dans notre réalité présente. C'est dans le présent que nous pouvons rencontrer ce qui est inscrit dans nos cellules et nous empêche d'être libres. Lorsque nous sommes 'présents' à nous-mêmes, nous pouvons voir ce passé pour ce qu'il est réellement : de l'énergie cristallisée en nous, des schémas de pensée, des sensations dans le corps. Nous pouvons les accueillir et les transformer. Nous pouvons nous en dissocier.

Q – Vous voulez dire que le client doit se désidentifier de son passé ?

R – En effet. Lorsque vous évoquez le passé, vous êtes dans votre tête. Il y a une tendance naturelle à s'identifier à ce qui nous est arrivé. Notre objectif est de prendre ce petit recul qui nous permet de vérifier dans notre corps l'effet que le passé (proche ou lointain) a sur nous 'maintenant', à cet instant précis. 'Oh, ma tête est lourde, mon estomac se resserre, mes jambes se mettent à trembler… comme c'est intéressant ! Tout cela est présent dans mon corps !' Bien entendu, tous les souvenirs ne sont pas chargés d'énergie émotionnelle. Ceux qui nous intéressent sont ceux qui le sont. Et lorsque c'est le cas, il s'agit d'identifier cette énergie émotionnelle. A ce moment là, vous ramenez le passé dans le présent et vous découvrez que le problème face auquel vous vous sentiez si totalement impuissant devient quelque chose d'identifiable dans votre corps, une énergie sur laquelle vous pouvez agir. Cela vous rend votre pouvoir sur vous-même. Cela transforme la donne et installe le changement dans votre être. Lorsque vous offrez cette expérience à vos clients, cela ouvre généralement un espace de transformation. L'instruction de base est simplement : *'Tandis que vous évoquez cette situation, quelle est la sensation dans votre corps, là maintenant ?'* Nous explorerons tout ceci plus en profondeur dans les chapitres qui suivent. Et bien entendu dans tout ce travail, votre propre qualité de présence sera un élément très important pour le processus de guérison de votre client.

ETRE PRESENT – en bref

Explorez ce que signifie 'être présent' :

- ici et maintenant, que suis-je en train de voir, d'entendre, de faire, de sentir / ressentir… ?
- suis-je totalement dans l'écoute, ouvert, réceptif ?
- suis-je libre de tout jugement, projection, interprétation ?
- suis-je centré(e) dans ma tête ou dans mon cœur ?
- ai-je le mental au repos (alerte, mais en mode réceptif)
- suis-je ancré dans mon Essence ?
- suis-je en état de faire miroir, de voir l'Essence de l'autre ?

Pratique personnelle

Pénétrez dans votre espace intérieur, installez-y le silence. Laissez votre respiration s'approfondir et portez votre attention vers vos sensations corporelles… Que percevez-vous en ce moment ?... Explorez comment vous pouvez être simplement dans la perception de vos sensations… Sans pensées… Simplement respirer et accueillir…

Observez la différence entre penser et ressentir. Choississez de sentir sans penser…

Percevez les sons ou le silence qui vous entoure… les présences… Explorez cet état d'être, dans la réceptivité, sans pensées… sans réactivité… juste dans l'accueil… dans la présence…

Inspirez tout cela dans votre présence, et répandez votre bénédiction sur cette vie qui vous entoure, quelle qu'elle soit…

Chapitre 3

Face à face avec le client :

S'accorder, écouter, faire miroir, renforcer*

Un client peut se présenter dans votre cabinet pour toutes sortes de raisons et avec toutes sortes de demandes. La première chose à faire c'est bien sûr de l'écouter. Ceci peut sembler être une tâche simple et évidente, mais j'en rappellerai néanmoins quelques principes de base.

Tout d'abord, il est évident que la qualité de votre écoute sera étroitement liée à la qualité de votre présence. Elle sera également déterminante pour la relation thérapeutique et ses possibles résultats.

Certaines écoles de psychothérapie préconisent une intervention minimale dans le discours du client, lui laissant l'espace entièrement libre pour exprimer ce qui lui passe par la tête, ou par le coeur. D'autres au contraire ne s'attardent pas aux bavardages et orientent la séance sans délai vers les procédures prévues. D'autres encore laissent facilement la séance de thérapie se muer en conversation ouverte, voire 'à bâtons rompus'.

De toute évidence, il convient de maintenir un certain équilibre. D'abord, le thérapeute se doit de rester 100% centré sur le client, d'éviter d'intervenir prématurément avec des conseils ou des interprétations, d'éviter de parler plus qu'il ne faut, d'étaler ses propres opinions, de remplir les silences… Ce qu'il cherche à percevoir surtout c'est une vue d'ensemble de la situation de son client. Qu'est-il en train de me dire réellement ?... Si la plupart des clients ont simplement besoin de parler (et beaucoup pensent que c'est essentiellement pour cela qu'ils viennent), ce besoin doit évidemment être rencontré, dans une certaine mesure du moins. Mais le thérapeute, autant que possible, perçoit et intègre tous les messages qui sont exprimés, verbaux et non-verbaux, explicites et implicites. Cette perception, rappelons-le, est réceptive et non pas analytique.

* en anglais 'empowering', littéralement 'remettre au pouvoir' ou 'renforcer le pouvoir'. Il s'agit bien entendu d'un sens de puissance et de pouvoir sur soi-même, cet état dans lequel nous nous sentons pleinement créateur de notre réalité. Cette notion reviendra régulièrement, car c'est un objectif majeur dans toute relation d'aide. Voir aussi le chapitre suivant.

On capte, on conscientise, on 'voit', mais on n'a pas besoin d'en 'penser' quoi que ce soit, de diagnostiquer, d'extrapoler...

Le thérapeute, idéalement, se focalise sur le *'processus'* du client plutôt que sur le contenu de son discours. Ce ne sont pas les expériences elles-mêmes qui sont significatives, mais l'impact qu'elles ont sur le sujet. C'est cet impact que nous espérons amener nos clients à identifier. Il ne s'agira donc pas de diagnostiquer des états, mais d'identifier des ressentis, des schémas de pensée, des ressources, des compétences, des stratégies de comportements.

Dans cette écoute, tandis que notre préoccupation est dans la perception et l'accueil des messages du client, notre propre communication se focalise sur une attitude synchronisée avec celle du client (le *matching*, notion bien connue en PNL), ainsi que sur le reflet, le travail de miroir. L'utilisation d'un vocabulaire approprié, un questionnement judicieux et des messages de reconnaissance font bien entendu partie d'une écoute active, qui est autant verbale que non-verbale.[*]

1 - Matching : se mettre sur la même longueur d'onde

Le '*matching'* signifie que l'ensemble de l'attitude du thérapeute, tant verbale que non-verbale, se synchronise avec celle du client. Sa présence rencontre pleinement celle du client, et elle en donne des signes. Ceci contribue sensiblement à améliorer le sentiment de sécurité du client et par conséquent la qualité de sa communication.

Ainsi, votre attitude corporelle se doit-elle d'exprimer accueil et ouverture. Ceci inclut votre positionnement dans la pièce, vos mouvements, votre position assise, votre gestuelle, etc. En règle générale, le thérapeute veillera à exprimer son ouverture par une position décroisée des jambes et des bras, une position assise détendue, une expression de visage sereine et un regard soutenu. Le ton de la voix a son importance également. Il exprimera confiance et empathie, sans tomber dans la compassion excessive qui devient de l'appitoyement.

Le '*matching'* cependant va bien plus loin, à mon sens, que notre langage corporel extérieur. Il inclut l'accompagnement du client dans son expérience intérieure également. En nous mettant '*énergétiquement'* sur sa longueur d'onde, nous pouvons suivre à l'intérieur de notre corps ce que le client ressent dans le sien. Cela ne sera généralement qu'un indice léger, mais suffisant pour être clairement identifié. Il m'arrive souvent, en effet, de percevoir une tension dans mon plexus solaire ou dans ma poitrine, et je sais aussi à quel moment du travail cette sensation disparaît. Cela me permet donc de suivre de près les besoins du client et d'ajuster ma guidance lors d'un travail intérieur. Ceci n'a rien

[*] Personnellement je pratique, en général à la première rencontre avec un nouveau client, une procédure d'évaluation (anamnèse) qui suit une serie de questions précises destinées à dresser un tableau général des antécédants du client et de sa situation présente. Je n'ai pas inclus ce travail dans le présent livre, estimant qu'il ne fait pas partie des outils spécifiques de l'approche transpersonnelle.

d'exceptionnel. Nous captons tous constamment les énergies des personnes autour de nous, à des degrés divers selon notre réceptivité et notre sensibilité. Ici, ce qui nous importe, c'est de *'ressentir'*, sans aucunement *'absorber'*, sans aucune *'peur'* de ces énergies.

Vous pouvez facilement développer votre perception de cette tendance spontanée du corps à répondre vibratoirement à l'énergie de la personne à laquelle vous accordez votre attention. Lorsque cela se produit, il est utile de vous rappeler que ce ressenti est un effet miroir, une résonance. Il ne vient pas de vous. Vous entrez en résonance avec l'autre. Avec un peu d'habitude vous gagnerez en confiance et ce phénomène deviendra un outil fort intéressant.

Il sera toujours utile également d'accompagner le client dans le travail que vous lui proposez. Respirez avec lui, transmutez l'énergie avec lui, faites dans votre propre espace intérieur ce que vous attendez de lui, et vérifiez-en les effets.

Concrètement, comment développer cette capacité de ressentir ce que le client ressent ? Ce phénomène est lié à la qualité de votre présence, présence à vous-même autant qu'à votre client. C'est une question d'attention et de fine perception. Lorsque vous êtes dans l'écoute, très 'présent', sans vous laisser emporter par vos pensées, vous pouvez percevoir ces signaux. Ils peuvent se confondre avec des sensations qui vous seraient propres, mais si rien de particulier ne vous perturbe à ce moment, vous reconnaîtrez ce petit tourbillon d'instabilité dans le plexus solaire, cette lourdeur, ou ce poids sur la poitrine… comme provenant de votre client (ou de quiconque est physiquement ou psychiquement proche de vous). Vous pouvez commencer à explorer cela dès maintenant : quels sont les signaux dans votre corps ? Y a-t-il des endroits tendus, des perceptions quelconques qui attirent votre attention ?... Percevez-vous l'énergie ambiante, celle des personnes autour de vous ?... Vous pouvez explorer cela dans toutes sortes de lieux et de situations.

Matching – en bref :

- adoptez une position corporelle qui rencontre celle du client
- exprimez ouverture, détente et attention
- soyez avec votre client dans son expérience
    - *je ressens ce que vous ressentez…*
    - *je respire avec vous…*
- percevez son énergie
- mettez-vous sur sa longueur d'onde.

2 – L'écoute active

Nous n'allons pas nous étendre longuement ici sur ce que l'écoute implique, supposant que vous avez déjà eu l'occasion d'explorer cette compétence. Je me limiterai donc à redire combien l'écoute est fondamentale dans toute relation d'aide. Récapitulons brièvement quelles sont les caractéristiques d'une écoute réelle, active, qui permet à l'autre de se dire et de se sentir entendu :

ECOUTE - RECEPTIVITE	NON ECOUTE - NON RECEPTIVITE
ouvert	**fermé**
accueillir	**rejeter, résister**
'OUI'	**'NON'**
je suis avec TOI	**je passe à autre chose**
pleinement PRESENT	**pas vraiment présent**
centré dans le coeur	**centré dans la tête**
entendre, reconnaitre	**poursuivre sa propre idée**
ne pas interrompre	**interrompre**
poser des questions	**interpréter, conseiller**
accuser réception du message	**réagir sur les mots**
aucun jugement (je n'en pense rien)	**jugement, pression, évaluation**

QUEL EST L'OBJET DE NOTRE ECOUTE ?

En écoutant son client, le thérapeute se concentre autant sur les faits exposés que sur la manière dont ces faits ont été vécus. Alors que, le plus souvent, le client expose des situations, des expériences, voire sa propre analyse de son problème, le thérapeute s'intéresse à l'impact de ces expériences. Quelles ont été les ressentis, les schémas de pensées, les attitudes ? Comment le client a-t-il géré la situation ? Où en est-il présentement ? Au-delà des faits, ce sont donc bien davantage les processus intérieurs qui sont importants.

POSER DES QUESTIONS

L'objectif d'un questionnement approprié dans l'écoute active est avant tout de ramener le client à lui-même, de l'aider à affiner sa propre observation de ce qu'il vit, ressent ou pense :
- que s'est-il passé exactement ?
- qu'avez-vous fait exactement ?
- qu'auriez-vous pu faire d'autre ?
- que ressentez-vous en ce moment ?

- quel est le besoin profond que cache ce ressenti ?
- pouvez-vous identifier la croyance qui accompagne ce ressenti ?
- percevez-vous le jugement ?

Soyez attentifs à la manière dont vous formulez vos questions. Elles devraient être '*ouvertes'*, ce qui veut dire qu'elles invitent à parler, à explorer davantage, sans aucunement suggérer la réponse. Les questions *'fermées'* en revanche sont formulées de manière à ne susciter qu'un OUI ou un NON. Ou encore elles orientent la réponse. La question *'ton père est-il malade ?'* est fermée, tandis que *'comment va ton père ?'* est une question ouverte. *'As-tu froid ?'* est fermé, *'quel est ton besoin en ce moment ?'* est ouvert.

Tout questionnement cherchera à *'peler l'onion'*, à amener le client vers le fond de son sujet, vers le coeur de ses préoccupations. Mais en même temps le questionnement doit éviter d'être intrusif. Il ne s'agit pas de 'faire parler' mais d'ouvrir un espace de parole, ce qui n'est pas du tout la même chose. On 'invite' à parler, tout en laissant une totale liberté. On peut questionner afin d'inviter à une prise de conscience, mais on évite de mettre le client en situation d'échec. Il ne devrait jamais avoir d'implication subtile d'un quelconque jugement. Il ne s'agit pas non plus d'amener l'autre à comprendre nos interprétations, nos analyses, notre évaluation du 'cas'. Nous ferons donc :

- des questions ouvertes ;
- invitant à la parole ;
- centrée sur le sujet (le client) ;
- invitant à explorer au-delà des apparences ;
- explorant les ressentis, les besoins, les schémas de pensées, les choix de comportements ;
- évitant toute intrusivité ;
- évitant analyse et interprétation (*'pourquoi')* ;
- évitant de ramener vers le mental.

Observez au passage que les questions *'quoi' - 'que' - 'comment'...* sont bien plus intéressantes que les *'pourquoi ?'*. Ces dernières tendent à ramener vers davantage de pensée, voire de justification, d'analyse ou d'interprétation, ce qui est à l'inverse de ce que nous cherchons à obtenir : un meilleur ancrage dans le présent.

UTILISER UN VOCABULAIRE ET DES MESSAGES APPROPRIES : L'ART DE LA SUGGESTION

Les mots que nous utilisons ont un pouvoir réel. Les effets qu'ils produisent chez nos clients (comme chez toute personne à qui nous nous adressons) doivent nous inciter à la plus grande circonspection. Ne perdons jamais de vue que nous communiquons avec le subconscient autant qu'avec le conscient, certainement dans le cadre de notre travail thérapeutique. Les messages adressés au

subconscient (sans qu'ils soient perçus et 'filtrés' par le mental conscient) sont d'ailleurs ceux qui produiront le plus d'effet.

L'art de la formulation juste de messages produisant des effets thérapeutiques a été exploré depuis plusieurs décennies par l'hypnose thérapeutique* (hypnose éricksonienne) et la PNL (Programmation Neurolinguistique). L'hypnose thérapeutique peut, en effet, être définie comme étant l'utilisation appropriée de la suggestion dans le travail thérapeutique. Cela bien entendu ne se résume pas à la pensée positive. L'hypnose s'intéresse aux états modifiés de la conscience, à ces états qui permettent d'observer des modes de fonctionnement différents susceptibles d'être ratifiés par le client lui-même. L'hypnose peut utiliser la surprise afin de créer la confusion, ce qui permet au thérapeute d'adresser au subconscient des messages qui ne seront pas filtrés par le conscient. Des métaphores peuvent également être utilisées, des histoires recelant des messages suggestifs induisant le changement. L'hypnose fait largement usage aussi de messages 'paradoxaux'. Cela signifie, par exemple, qu'il peut être demandé au client d'accomplir une tâche qui précisément recrée l'expérience du symptôme dont le client se plaint. Faire davantage ce dont on cherche à se débarrasser peut fournir des clés quant aux conditions qui permettent de transformer le problème en solution. C'est d'ailleurs ce que nous ferons lorsque nous demanderons au client de ressentir *plus*, d'amplifier les sensations d'inconfort en respirant vers ces sensations... Cela permettra d'identifier cette sensation comme une énergie, une 'chose' dans le corps sur laquelle on découvre qu'on a une certaine emprise (voir chapitre 6).

Il y a une grande variété d'outils verbaux qui peuvent être utiles au processus thérapeutique†. Nous n'allons pas les approfondir ici, mais vous trouverez tout au long des pages qui suivent de nombreux exemples d'une utilisation appropriée de messages verbaux. J'invite ceux qui aimeraient approfondir ces questions à s'intéresser à la PNL et à l'hypnose éricksonienne, particulièrement aux travaux de Milton Erickson, d'Ernest Rossi ainsi qu'aux développements plus récents de l'hypnose thérapeutique. De toute évidence, ces approches nécessitent une formation rigoureuse qui dépasse l'objectif de ce livre.

3 - Faire miroir

Le rôle du thérapeute n'est évidemment pas d'expliquer au client quelle est la nature exacte de son 'problème', ni pourquoi il a ce problème, ni quelles en sont les conséquences. Cela ne lui serait d'aucune aide. Le psychothérapeute n'est pas un expert psychologique qui diagnostique les symptômes : *'Madame, vous avez une dépression...', 'Monsieur, vous êtes paranoïaque...'.* Son rôle, au

---

* Voir LEXIQUE.

† En PNL on distingue : suggestions permissives, suggestions indirectes, agrammaticalismes, ambiguïtés, structures syntaxiques complexes, truismes, présuppositions, doubles liens, positions basse, dissociations, saupoudrages, enchaînements, appositions des opposés, recadrages, métamodèles, etc…

contraire, est d'orienter vers un processus de changement, d'aider à mettre en place des solutions, non d'étiqueter ni même d'analyser les problèmes. A priori, il convient même d'éviter toute référence aux étiquetages psychiatriques traditionnels (névrose, dépression, schizzophrénie, maniaco-dépression... etc.) Les souffrances humaines sont des souffrances, point. Elles ont des causes profondes, et elles ont des solutions. Explorons-les : quelles sont les blessures ? De quoi s'agit-il réellement ? Quelle est l'intention ?

Le rôle du thérapeute n'est pas non plus d'expliquer au client les solutions qu'il doit mettre en place, de lui dire ce qu'il doit faire ou ne pas faire. Bien au contraire, son rôle est d'amener le client à mieux se voir lui-même et à :

1) identifier ce qu'il ressent dans son corps ;
2) identifier ses besoins, ses pensées, ses croyances ;
3) identifier la manière dont il perçoit les choses, ce qui est réel et ce qui est projeté, interprété, jugé, craint... ;
4) identifier ce qu'il veut, les choix qu'il fait ;
5) identifier comment il peut transformer son intention en action concrète et installer en lui le changement souhaité.

Bien entendu, le thérapeute aura souvent une perception claire des solutions à mettre en place. Mais le client n'aura généralement que faire de ses recommandations. Ce qu'il lui faut, bien d'avantage, c'est de découvrir par lui-même comment il peut être et faire autrement. Chacun mettra en place ses solutions à son propre rythme. Le thérapeute est un éducateur, et en tant que tel, il amène son client à trouver ses propres solutions en le renvoyant à lui-même et en le renforçant dans son sens de pouvoir sur lui-même.

La capacité qui consiste à 'faire miroir' commence par une réelle écoute, accueillant inconditionnellement tout ce qui est exprimé. Quelle que soit la réalité observée, l'attitude et les messages exprimés en retour accueillent et reconnaissent. Le miroir voit la personne dans son entièreté. Le miroir VOIT, il ne répond pas aux messages verbaux. Evitant de réagir sur le fond des sujets qui sont exposés, il se concentre avant tout sur la forme, la manière dont les choses sont exprimées et ressenties. Et, d'une manière appropriée, il invite à voir également. L'objectif recherché est d'amener la personne à prendre davantage conscience d'elle-même, du réel message qui est exprimé, au-delà des mots utilisés. Le miroir invite à revenir à l'instant présent : ici et maintenant, quel est le ressenti, quel est le besoin, quel est la demande non-exprimée ?... Quelle croyance ? Quel choix de perception est fait ? Quel choix de vécu ?...

voyez comment vous regardez
voyez le regard que vous portez
sur vous-mêmes
voyez comment vous pensez
voyez comment vous ressentez
voyez comment vous parlez
voyez comment vous vous comportez
voyez comment vous agissez
voyez les choix que vous faites
voyez vos besoins
voyez votre intention
voyez qui vous êtes réellement
voyez votre beauté intérieure

En général, les gens parlent des circonstances extérieures. Ils s'étendent en longueur sur les conditions ou les personnes qui leur posent problème. Dans leur impuissance, ils sont le plus souvent totalement absorbés par ces causes qu'ils identifient comme étant à l'origine de leur souffrance. Le miroir en revanche perçoit ce que le client dit de lui-même au travers des messages exprimés, et il reflète cela : *'Qu'êtes-vous réellement en train de me dire ?... Quel est votre ressenti dans votre corps lorsque vous me parlez de cela ?...'*

Le miroir voit ce que le client ne voit pas, et il invite à voir. Cela peut être lié aux messages verbaux comme cela peut être lié aux messages non verbaux. Qu'exprime le corps, le geste ? Que dit l'ensemble d'une attitude, d'un comportement ? Quel est le message provenant de la situation elle-même vécue par le client ?... Car il ne faut pas oublier que la vie est un miroir également. L'univers nous amène toujours ce que nous demandons : nous attirons vers nous ce qui correspond à ce qui se dégage de nous en termes d'énergie mentale et émotionnelle, ce que nous émettons (conformément à la *'loi d'attraction'*, nous y reviendrons au chapitre suivant). Si les circonstances sont confuses et chaotiques, cela reflète la confusion et le chaos intérieur du sujet qui les expérimente. Si la vie (ou des événements particuliers) nous agresse, cela reflète la violence et la colère qui en nous ne sont pas résolues.

Le miroir relève cela. Un accident, une maladie, un conflit nous apportent un message, nous parlent de nous. Quelle est la chose non résolue en nous qui attire vers nous cet événement ? Ceci est d'autant plus vrai lorsque l'événement extérieur paraît insistant, voire récurrent.

Miroir – dialogue thérapeutique 1

Client - *Je me suis cogné la jambe à trois reprises récemment. Assez violement à chaque fois, juste sous le genoux. Je ne pouvais plus marcher…*
Thérapeute – *Donc… tu as été forcé de t'arrêter. Quel est le message, là, pour toi ?*
Client - *…Se pourrait-il qu'il soit temps pour moi de m'arrêter un peu et de faire le bilan d'un certain nombre de choses dans ma vie ?*
Thérapeute – *Cela te parrait-il sensé dans ta situation actuelle ?*
Client - *…Certainement !...*
Thérapeute – *Le genoux est relationnel, ce qui relie, ce qui plie… sous le genoux se trouve la partie qui va vers l'autre… Y a-t-il quelque chose qui te bloque dans ta démarche vers les autres ?*
Client - *…Oui. Je n'arrive pas à m'engager totalement dans la relation amoureuse que j'ai en ce moment. Je n'ose pas avouer cette relation publiquement. Je préfère rester cacher… et rester libre de me désengager si je trouve quelqu'un d'autre… malgré le fait que cette relation soit pleine d'amour et très harmonieuse. Mais je sens que je me retiens…*
Thérapeute – *Tu te retiens…*
Client - *…je me dis que c'est sans perspective à long terme…*
Thérapeute – *Peux-tu ressentir cela maintenant, cette retenue, dans ton corps ?... Y a-t-il une peur ?...*
Client - *…Oui… Cela m'oppresse…*
Thérapeute – *Rentre bien là-dedans. Qu'y a-t-il dans cette oppression ?... Respire et ressens…*
Client - *…Il y a comme un interdit… Je ne peux pas… Je ne suis pas libre… Il y a ma mère…*
Thérapeute – *Que dit ta mère ?...*
Client - *…Je sens qu'elle a besoin de moi…*
Thérapeute – *Elle a besoin de toi ?...*
Client – *J'ai toujours le sentiment que sans moi elle est toute seule…*
Thérapeute – *Observe bien cette croyance en toi, ce ressenti d'oppression, cette présence de ta mère dans ton espace intérieur… Observe comment cela t'empêche d'aller vers les autres, ce que ta jambe a cherché à te faire comprendre… Que vas-tu faire de tout cela ?...*
Client – *Il faudrait que je me libère de ce poids, que je puisse être plus libre…*
Thérapeute – *Super ! On va pouvoir y travailler !...*

L'attitude du miroir

Faire miroir est une attitude. Une attitude d'ouverture, d'acceptation, de non-jugement, totalement centrée sur la personne, une attitude d'accueil inconditionnel. Le miroir saisit les occasions les plus appropriées pour refléter.

1) Le miroir exprime une grande qualité de 'présence' :

'*Je suis pleinement avec vous'*
'Je vous accueille sans aucune restriction'

2) Le miroir invite à voir

'Ici et manitenant, que ressentez-vous ?'
'Ici et manitenant, qu'êtes-vous en train de penser ?'
'Ici et manitenant, qu'êtes-vous en train de faire ?'
'Pouvez-vous identifier… Observez… Que cela exprime-t-il?... Quel message cela vous adresse-t-il ?'

3) Le miroir 'reconnait', adresse des messages qui ratifient l'observation

'Oui, je vois, je comprends'
'Il y a une emotion là, un ressenti… quel qu'il soit, il est bienvenu…'
'Oui, c'est difficile, douloureux… Oui vous êtes dans la confusion…'

Ratifier l'observation c'est mettre des mots sur ce qu'on perçoit, verbaliser ce qui est vu. Mais attention, il y a une distinction à faire entre VOIR et INTERPRETER. Un miroir voit mais ne pense pas, ne réfléchit pas, n'évalue pas, ne projette pas, et bien entendu ne juge pas. *'Reconnaître'* n'a donc rien à voir avec l'énoncé d'une 'observation psychologique'. Il ne s'agit pas de dire ce qu'on croit avoir compris mais simplement d'exprimer un soutien, un accueil. *Reconnaître* reste dans la pleine acceptation. *'Je vois ce que je vois, et c'est OK'.* Il est toujours utile d'accuser réception de ce qui est exprimé. Il est utile de reconnaître le ressentis, les besoins, les pensées, les croyances. Il est utile aussi de reconnaître les compétences, les ressources, les efforts effectués. Alors que le client peut ne voir que ses manquements, il est utile de pouvoir identifier ce qui fonctionne, ce qui a permis d'éviter que les choses ne soient pas pire encore.

'*Reconnaître*' ne prend pas position. Il ne s'agit pas d'exprimer un accord, de justifier ou de minimiser. Cela n'a rien à voir avec *'tu as raison'* ou *'tu as tort'.*

'*Reconnaître'* aide le client à se reconnaître lui-même, ce qui constitue évidemment le réel objectif. Le message sous-jacent est : *'toi aussi tu peux voir, tu peux accepter la réalité qui est la tienne, quelle qu'elle soit. Il n'y a rien à en penser.'* Ces messages de reconnaissance sont fondamentaux pour que le client puisse s'ouvrir à sa réalité intérieure. Un questionnement approprié contribuera à aider la personne à explorer davantage encore cette réalité.

4) Le miroir voit la beauté intérieure de chacun, les ressources profondes, la valeur de chaque expérience :

'Le travail que tu accomplis en solutionnant cette difficulté est magnifique...'
'Tu as toutes les ressources qu'il faut pour résoudre ce problème...'
'Toute experience est source d'enseignement'.

5) Le miroir est totalement 'libre'.

Quoi que le client exprime, le miroir ne prend rien personnellement. Il ne s'implique pas émotionnellement et reste libre de tout jugement, de toute réactivité.

Si néanmoins des ressentis personnels émergent au cours d'une séance, il convient d'en être conscient. Cela est parfaitement acceptable, aucun thérapeute

ne peut être miroir à 100%. Mais il faut savoir quand le miroir devient teinté. Si une tristesse, une frustration, un stress, une confusion, ou même une colère émergent, il est évidemment nécessaire de les reconnaître, de rester centré et focalisé sur le client. Après la séance il conviendra de prendre le temps d'explorer ces ressentis, de les accueillir dans l'espace du parent intérieur. Au besoin, il pourra être utile d'amener cela en supervision.

Miroir – dialogue thérapeutique 2

Cliente : *Je vis depuis plusieurs années avec mon petit ami, mais je me demande aujourd'hui si je ne ferais pas mieux de le quitter. Au point où nous en sommes, soit nous nous marions, soit nous nous séparons. Mais je ne sais pas si je l'aime vraiment. Je ne suis pas sûre du choix à faire. Je pense que j'ai besoin de vos conseils...*

Thérapeute : *Ressentez-vous de l'amour pour lui ?* **(questionnement)**

Cl : *Oui, je pense. Je serais triste pour lui si nous nous séparions, car lui semble tenir beaucoup à ce que nous poursuivions...*

Th : *Ca vous ferait de la peine de le quitter ?...* **(reflet)**

Cl : Oui. *Il est gentil avec moi, mais je me sens démotivée. J'hésite...*

Th : *Que ressentez-vous dans votre corps, maintenant, en imaginant que vous le quittiez ?* **(recentrage dans le corps, ici et maintenant)**

Cl : *...Je me sens soulagée...*

(j'observe attentivement l'expression du visage et du corps)

Th : *Vous sentez-vous plus légère, la respiration plus ample ?*

Cl : *...Oui.*

Th : *Que ressentez-vous dans votre corps lorsque vous imaginez rester avec lui et travailler à ce que votre relation reprenne tout son sens ?*

Cl : *Je ne suis pas sûre que cela marcherait...*

Th : *Quel est le ressenti dans votre corps, là maintenant...*

Cl : *...Peut-être une lourdeur dans la poitrine, c'est un peu serré aussi...*

Th : *Comment est votre relation ces temps-ci ?* **(questionnement)**

Cl : *Nous n'avons pas été beaucoup ensemble. Je voyage beaucoup pour mon travail. Lorsque nous nous retrouvons il nous faut toujours un peu de temps pour nous réajuster. Mais je me sens fatiguée de devoir toujours le pousser. Je le trouve trop passif, manquant d'énergie et d'enthousiasme.*

Th : *Quel est votre besoin en ce moment ?* **(recentrage sur la personne)**

Cl : *Je veux vivre, avancer, faire plein de choses...*

Th : *Qu'est-ce qui vous en empêche ?*

Cl : *Il est si pesant. J'ai l'impression de le tirer comme un boulet... Ca m'épuise. Je me sens vide quand je suis avec lui...*

Th : *Comment vous sentiriez-vous si vous pouviez solutionner ce problème avec lui, travailler ensemble à votre propre liberté intérieure tout en l'aidant lui à résoudre ces défis ?...*

Cl : *...Je ne suis même pas sûre que je veuille cela. Il me semble que je devrais faire tout le travail toute seule, une fois de plus...*

Th : *Donc... quel est votre choix dans tout cela ? Tout votre être n'a-til pas déjà pris sa décision ?...* **(identifier le choix, l'intention)**

Cl : *Le quitter.*
Th : *Est-ce bien ce que vous voulez ?*
Cl : *...(soupir)... Oui, je pense en effet que c'est la meilleure chose à faire...*
Th : *Concrètement, comment allez-vous vous y prendre ?...*

4. Remettre en puissance

Rendre à quelqu'un son sens de puissance, c'est reconnaître son pouvoir sur lui-même. On déforce quelqu'un en l'infantilisant, en le considérant comme une pauvre victime, en lui déniant son pouvoir, en le soumettant au nôtre, en le manipulant de toutes sortes de manières - subtiles ou non - ou encore en faisant pression, en lui disant ce qu'il doit faire. On le renforce en 'reconnaissant' son pouvoir, sa liberté de choix, sa propre responsabilité créatrice dans la mise en place de la réalité qui est la sienne.

Ce renforcement commence par l'expression d'une totale confiance en la capacité de l'individu à faire face à la situation dans laquelle il se trouve, à apprendre ce qu'il peut apprendre et à trouver les solutions qu'il recherche. Que ce message soit explicite ou implicite, il impliquera en essence : *'Tu as en toi un espace de puissance où tu trouveras tout ce qu'il te faut pour résoudre ton problème, si tu choisis de le faire. Ce choix t'appartient, à toi seul.'*

Cette remise en puissance de l'individu est fondamentalement une 'reconnaissance' de ce qu'il est : *'Quelle que soit ton émotion, ton ressenti, il est ce qu'il est, et il est acceptable. Quoi que tu penses, c'est ce que tu penses, et c'est OK. Tu es ce que tu es, et tu es OK... Il n'y a aucun jugement, il n'y a qu'expérience. Il n'y a que des processus d'apprentissages. Ce que tu es est ton choix. Tu vas où tu décides d'aller...'*

Bien entendu, votre client peut ne pas être convaincu par vos seules paroles. Il sera difficile de recentrer quelqu'un dans son pouvoir intérieur rien qu'en lui assénant un discours. En revanche, il sera toujours utile de lui demander : *'Pouvez-vous me redire cela en ne me parlant que de vous, en prenant pleine responsabilité pour vos ressentis, vos pensées, votre expérience, sachant qu'elles sont vos propres créations... ?'* Ce que nous recherchons, c'est la prise de conscience.

On ne peut retrouver son sens de pouvoir sur soi-même sans prendre pleinement conscience de son propre pouvoir créateur : nous sommes 100% createurs de notre réalité, à chaque instant. Nous avons toujours un choix de voir (*voir un problème, des manquements, ou voir des solutions, le côté positif des choses*), de penser (*quelles croyances, quels choix de valeurs ?*), de ressentir (*je me fâche ou je reste en paix ?*), voire d'attirer vers nous ce qui fait notre expérience de vie (*qu'est-ce qui en moi fait que je ne parviens pas à trouver un*

boulot ?). Sommes-nous d'impuissantes victimes ou sommes-nous des créateurs conscients de nos choix ? Nous y reviendrons plus en détail au chapitre suivant.

Remettre en puissance c'est donc reconnaitre le choix. Quel que soit le choix, il appartient à celui qui le fait. Il peut entraîner des conséquences différentes, agréables ou désagréables, mais les unes comme les autres représentent des expériences acceptables. Lorsque le client a intégré cette réalité, lorsqu'il peut reconnaître son choix et s'installer dans sa capacité de faire un choix différent, il pourra se sentir reconnecté avec son sens de puissance.

Le simple fait d'inviter quelqu'un à passer de la tête au corps, de la ramener vers l'expérience de l'instant présent, les sensations, l'observation, la respiration… constitue déjà une transition d'un état d'impuissance (penser le problème) à un état de puissance (ressentir une réalité intérieure). Nous sommes impuissants envers les circonstances extérieures, la passé, l'avenir, mais nous sommes parfaitement capables d'être présents à notre réalité intérieure du moment, de l'accueillir, d'en faire quelque chose.

Le thérapeute soucieux de remettre son client dans son espace de puissance se place lui-même résolument dans un espace positivant, prêt à voir chaque chose sous un angle créatif. Il voit et reconnaît les efforts qui sont faits, même les plus minimes. Il voit chaque élément de progression, chaque petit pas. Il offre inlassablement soutien et encouragement, apprécie et félicite…

Rendre à quelqu'un
son sens de puissance,
c'est reconnaître
son pouvoir sur lui-même,
ses choix, sa réalité présente.

Pour renforcer quelqu'un il convient de le désidentifier de ses comportements, de ses choix et jugements, de ses croyances et ressentis. En voyant en chacun l'Essence, l'être profond, on peut l'aider revenir à cette Essence et à sa puissance. Chacun est, à sa manière, une expression sacrée de la vie.

Cette attitude de reconnaissance et de renforcement de l'autre est évidemment un aspect fondamental de la relation d'aide. La plupart de nos clients se présentent dans un état d'impuissance et de désespoir. Qu'on se penche sur des ressentis ou sur des schémas de croyances, sur des problématiques personnelles ou des défis extérieurs, on revient toujours à la même question : comment puis-je me recentrer dans cet espace intérieur où je peux reconnecter

avec ma propre puissance et trouver les ressources et les solutions dont j'ai besoin ?

Les mots qui renforcent :

- tu es parfait tel que tu es
- reviens vers l'instant présent
- qu'en est-il de toi, de tes ressentis, tes besoins, ton intention ?
- quoi que tu ressentes, c'est très bien
- tu n'es pas tes comportements, tes pensées, tes ressentis
- quel choix fais-tu là ?
- que veux-tu réellement ?
- où sont les solutions ?
- quoi que tu fasses, c'est toujours toi qui choisis
- quoi que tu voies, c'est toi qui choisis de voir ce que tu vois
- quoi que tu penses ou ressentes, c'est toi qui choisis de penser ou de ressentir
- tu n'es jamais victime de personne
- tu es 100% créateur de ta propre réalité
- tes ressentis expriment tes besoins non reconnus
- tu peux, si tu veux
- tu peux apprendre une nouvelle compétence, si tu veux
- il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences, des apprentissages
- tu peux te faire confiance
- fais confiance à ton corps, aux sensations dans ton corps
- observe tes croyances et relâche ton mental
- trouve ton parent intérieur, c'est là que tu peux trouver qui tu es réellement

Remise en puissance – dialogue thérapeutique

Cliente : *Je ne sais pas pourquoi je viens vous voir. Je ne pense pas que vous puissiez m'aider. De toute manière je ne suis qu'une erreur de la vie. Un échec total. Personne ne me supporte, et ce n'est pas étonnant car il n'y a rien de bon en moi. Moi-même je me déteste, et je doute que vous puissiez m'en guérir…*

Thérapeute : *J'entends bien… Mais je voudrais vous poser une question : est-ce là une réalité ou est-ce ce que vous choisissez de voir et de penser ?*

(reconnaître - identifier les schémas de croyance)

Cl *: C'est une réalité incontestable ! J'en fais l'expérience depuis plus de quarante ans. Ma vie n'est qu'une succession d'échecs et de souffrances.*

Th *: Que vous ne pensiez pas que je puisse vous aider est déjà clairement une pensée, et d'ailleurs vous l'identifiez vous-même très justement comme telle. Que vous soyez une erreur de la vie est également une pensée, car la vie est ce qu'elle est, elle ne peut être qu'une erreur dans votre jugement. Vous ne comprenez pas et vous n'acceptez pas votre vie, ce qui n'est pas la même chose.*

Cl *: Peut-être, mais je déteste qui je suis, et les autres me détestent. Ca c'est une réalité incontestable.*

Th *: Où dans votre corps pouvez-vous ressentir la réalité de ces affirmations ?*
(recentrage dans le corps)

Cl *: Je ne sais pas ce que ressentir veut dire, personne ne s'est jamais soucié de me manifester des sentiments.*

Th *: D'accord. J'imagine bien à quel point la vie a été pour vous un défi énorme, sans l'attention et l'amour de ceux qui vous entourent, à commencer par vos parents sans doute…* **(reconnaître)**

Cl *: Oh, ne me parlez pas d'eux ! Ils sont les derniers qui lèveraient leur petit doigt pour moi… Pour sûr ils ont commis une erreur en me faisant.*

Th *: Bien. Toutes ces pensés, ces croyances, vous pourriez les mettre sur papier et les regarder. Vous les connaissez par coeur, elles vous ont accompagnée depuis un long moment. Ce sont des pensées. Laissons-les là pour quelques instants et respirons… Si vous portez votre attention vers votre corps, là maintenant, que ressentez-vous exactement ?... Quelles sensations physiques pouvez-vous identifier ?...*
(recentrage dans le corps)

Cl *:* (respire, se concentre) *…Ma poitrine pèse une tonne, mon estomac est serré… mes os me font mal…*

Th *: Formidable ! Tout est là. Restez bien avec ces sensations, ouvrez-vous à elles… respirez vers elles et observez comment vous pouvez même les laisser s'amplifier…* **(reconnaître, ancrage dans le corps)**

Cl *: J'ai du mal à respirer…*

Th *: Oui… Observez bien comment vous gardez votre respiration en surface afin de ne pas rentrer dans les profondeurs de vos ressentis… Restez bien avec cela… Juste respirer et ressentir…*

Cl *: …* (les yeux fermés, respire)

Th *: Très bien... Là, vous entrez en contact avec cet espace en vous qui est en souffrance… Un espace blessé… Juste un espace… Ce n'est pas l'entièreté de qui vous êtes… quoique vous ayez eu tendance à laisser beaucoup de place à cet espace là… Juste le ressentir et l'accueillir…*
(désidentifier – trouver le parent intérieur)

Cl *: Je déteste cet espace… mais je ne connais rien d'autre… C'est la seule réalité que je sois capable d'expérimenter… et je veux m'en débarrasser !*

Th *: C'est une excellente intention. Comment allez-vous faire ?*
(identifier l'intention – questionner l'objectif)

Cl *: Je ne sais pas, justement. Mais je n'ai aucune envie de le rencontrer davantage.*

Th *: Observez simplement à quel point vous vous identifiez à cet espace blessé… Il y a une enfant blessée en vous qui se sent désespérément seule, abandonnée…* **(reconnaissance de l'enfant blessé)**

Cl *: Exactement… Il n'y a personne pour moi, personne qui puisse m'aimer…*

Th *: C'est ce que ressent l'enfant blessé… Et vous pouvez être présente à ce ressenti… Juste respirer et ressentir… S'ouvrir à l'enfant qui pleure en vous… Respirer avec elle… Lui dire que ce qu'elle ressent est parfaitement normal et acceptable…* **(continuer à désidentifier, ancrer le parent)**

Cl *:* (respire) *…Cela se réchauffe un peu dans ma poitrine…*

Th *: Super !... Cette chaleur est l'expression de la partie de vous qui peut ouvrir son cœur, votre parent intérieur, la mère en vous… Restez bien avec ça… Continuez à respirer et accueillir ces sensations, votre enfant blessée…*

Cl *: Je peux imaginer cette enfant blessée, mais je la déteste… Je n'ai aucune envie de rester avec elle…*

Th *: Prenez le temps, allez-y progressivement… et relâchez vos pensées… Juste respirer et ressentir…* **(ramener au corps, à l'instant présent)**

Cl *:* (respire)*… c'est lourd… et serré…*

Th *: Super… Vous pouvez observer que ces sensations dans votre corps sont des énergies…* **(désidentifier)**

Cl *: Oui…*

Th *: Observez comment vous pouvez être présente à ces énergies et choisir d'en faire quelque chose… En respirant vers elles, vous pouvez les refaire circuler, libérer l'énergie cristalisée dans votre corps…*

(affirmer des possibilités nouvelles)

Cl *: Cela va-t-il m'aider ?*

Th *: Sans aucun doute… et cela dépendra de vous. Il y a sûrement des causes profondes à ces sensations. Votre passé recèle des expériences qui vous ont glacé le cœur. Mais vous pouvez choisir de le dégeler. C'est une question d'attention et de présence à vos espaces intérieurs, à vos ressentis, certainement pas une question à penser et à analyser…*

Cl *: …Je veux bien essayer, mais j'aurai besoin de votre aide…*

Th *: Voilà une excellente décision ! C'est déjà un sérieux pas en avant dans votre processus de transformation…*

(reconnaître – apprécier – féliciter)

DISCUSSION

Q - Souvent les clients se demandent si le travail proposé va leur être utile. Avant même d'avoir entamé quoi que ce soit, ils veulent savoir ce que ce travail va leur apporter. Comment gérer cette question ?

R - Exprimez votre confiance. Vous pouvez les inviter à voir leurs problèmes comme des symptômes ou des défis. Expliquez que chaque symptôme a ses causes profondes, que toute difficulté peut trouver solution, que les défis sont là pour être relevés. Vous pouvez reconnaître l'anxiété bien normale que révèle cette question. Vous pouvez les inviter à se regarder sous un angle plus vaste, à voir comment l'ensemble de leur passé, de leur enfance, se retrouve projeté dans leur difficulté présente. Vous pouvez les initier aux concepts de l'enfant intérieur et du parent intérieur. Vous pouvez refléter qu'ils voient leur problème sous l'effet d'une loupe grossissante, tout en ignorant les ressources intérieures dont ils disposent pour résoudre ces questions, et que ce sont précisément ces ressources que vous allez explorer ensemble... Mais le travail est aussi chez vous-mêmes : comment vous installer dans cet espace de confiance qui communiquera la confiance à votre client ? Fondamentalement, détendez-vous. Tout cela est plus simple qu'il n'y

paraît. Il s'agit moins d'appliquer des techniques que d'être, bien centrés, présents, en pleine confiance, ouverts, réceptifs, inspirés... C'est pour vous une magnifique école !

Q - Que faire avec des clients qui ont des tendances suicidaires ? Devons-nous nous préoccuper par priorité à les protéger d'eux-mêmes, à développer autour d'eux un système de soutien, contacter leur famille ?

R - Si cela semble indiqué, ne le faites qu'avec le plein consentement de votre client. N'oubliez pas que votre souci premier est de le renforcer dans son pouvoir sur lui-même. Ne le confirmez pas dans son état de victime impuissante. Quel qu'il soit, prenez le parti de ne pas considérer votre client comme un irresponsable qu'il faut empêcher de faire des bêtises. Si vous prenez le temps de vérifier l'environnement familial et social dont il dispose et auquel il peut se référer le cas échéant, ne négligez surtout pas d'aller droit au but dans votre vrai travail : quelles sont les difficultés ? Quelles sont les blessures ?... Invitez le rapidement à recadrer la perspective qu'il a sur lui-même et sur la vie. Ses ressentis ne sont *que* des ressentis, des énergies dans son corps. Ses pensées noires sont, par définition, enracinées dans des mémoires de peur et de souffrance. Quels sont les baggages qu'il porte ? C'est cela surtout que vous avez à faire ensemble. En ce qui me concerne, je n'ai jamais pour objectif premier d'empêcher un client de se suicider. Mon objectif sera de lui faire miroir, de lui faire voir ce qu'il est en train de ressentir, de penser, en de faire en termes de choix de vie. Quels sont ses besoins et ses désirs ? Quels sont les changements qui pourraient le motiver à vivre ?... Les pensées suicidaires sont des expressions de souffrance et d'impuissance. Ne craignez pas l'acte du suicide (ou explorez la peur éventuelle que cela évoque en vous), soyez simplement présents à la souffrance. Elle ne résulte de toute manière que d'une perspective étroite des choses. Cherchez toujours à recadrer la perspective.

FAIRE MIROIR - en bref

1) Le miroir invite à revenir à l'instant présent : ici et maintenant

'Juste là maintenant, que ressentez vous (dans votre corps) ?'
'Juste là maintenant, quelle est la pensée qui vous traverse ?'
'Juste là maintenant, qu'êtes-vous en train de faire ?'

2) Le miroir invite à voir

'Qu'êtes-vous réellement en train de dire de vous-même ?'
'Observez ce que vous ressentez, ce que vous pensez...'
'Ce mouvement que vous venez de faire, qu'exprime-t-il réellement ?'

3) Le miroir entend, perçoit, reconnaît

- nommer ce qui est observé
- accepter la réalité vécue, quelle qu'elle soit
- exprimer cette acceptation :

'Oui, j'entends bien, je comprends...'
'Il y a une émotion là... accueillez-la... c'est très bien...'
'Oui, c'est difficile. Vous êtes en souffrance. Vous êtes dans la confusion...'

4) Le miroir reste totallement 'libre'

Quoi qui soit exprimé ou ressenti, c'est toujours 'très bien'. Le miroir n'en 'pense' rien, ne juge pas. Il voit, il accueille. Aucune réactivité émotionnelle. Il ne s'implique pas personnellement.

RECONNAITRE ET RENFORCER - en bref

- Chacun a des ressources

- Les personnes en crise peuvent être coupées de leurs ressources profondes, mais ces ressources sont par définition toujours là

1. Ayez pleinement confiance en la capacité de chaque individu d'y accéder ;
2. Guidez-les patiemment vers un état intérieur où ces ressources deviennent accessibles ;
3. Guidez-les patiemment vers la prise de conscience qu'il leur revient à eux de CHOISIR d'y aller ou non.

- Renforcer, c'est :

- faire preuve d'une confiance absolue en la capacité de chacun de trouver et mettre en place des solutions ;
- reconnaître : voir et accueillir sans aucun jugement ;
- reconnaître le choix de chacun en troutes choses :
  'VOUS ETES 100% CREATEURS DE VOTRE REALITE'
- désidentifier la personne de ses attitudes, ses ressentis, ses modes de pensée et de fonctionnement ;
- voir le meilleur en chacun ;
- ramener vers le Parent Intérieur, le Moi Profond, l'Essence ;
- offrir un soutien sans faille, reconnaître tout effort, chaque petit pas, apprécier et encourager.

Chapitre 4

Faire des choix :

victime ou responsable

La ‘responsabilité’ dont il s’agit ici désigne l’attitude d’une personne pleinement centrée dans son espace de pouvoir. Cette attitude résulte de la prise de conscience que *‘quoi qu’il m’arrive, ce que j’en fais ne tient qu’à moi. Je suis pleinement créateur de ma réalité. Je ne suis victime de personne. Lorsque j’ai des ressentis, je peux rechercher en moi ce qui me fait ressentir les choses ainsi. En toute circonstance, je peux rencontrer et transformer ma réalité intérieure. Celle-ci est fondamentalement l’élément créateur qui attire vers moi les circonstances que je rencontre.’* Explorons ce qu’implique cette prise de conscience et comment y parvenir.

Précisons d’emblée que cette ‘responsabilité’ ne doit pas être confondue avec le sens courant ou juridique de ce terme, la responsabilité envers les autres. Ici nous nous penchons sur notre responsabilité envers nous-mêmes, dans le sens d’une pleine acceptation de notre propre pouvoir sur nous-mêmes. Ne confondons pas non plus ce concept de ‘responsabilité’ avec ceux de ‘fiabilité’, ‘honnêteté’ ou ‘sens du devoir’… Ces qualités sont intéressantes, mais elles sont différentes de ce que nous explorons ici.

Lorsqu’un client arrive avec un problème, il se trouve le plus souvent dans un état de souffrance caractérisé par le doute, les schémas négatifs et le sentiment d’impuissance. Le rôle du thérapeute sera fondamentalement d’aider cette personne à passer d’un état d’impuissance à un état de puissance retrouvée, un état où tout redevient possible. Le thérapeute n’est pas là pour délivrer des solutions toutes faites, il est là pour aider le client à identifier ses propres solutions et à faire des choix appropriés. Suggérer au client une voie à suivre n’a généralement que peu d’effet sur le processus de transformation qui permettrait aux solutions suggérées de fonctionner durablement. En revanche, nous avons une panoplie de moyens susceptibles d’aider le client à passer d’une conscience de victime à celle de créateur responsable, celle où il pourra affirmer : *‘Ma vie dépend de mes choix ; mes choix ne dépendent que de moi ; je peux faire des choix différents ; je peux modifier mon expérience de vie !’*

La première exigence pour le thérapeute sera de pleinement intégrer lui-même cette notion de responsabilité et d'identifier ses propres schémas de victime. La seconde étape sera d'explorer les moyens qui permettront aux clients d'intégrer à leur tour ces prises de conscience.

1 – La notion de responsabilité

La notion de base est celle qui consiste à reconnaître que nous disposons *toujours* d'un choix. Quoi que nous fassions, quoi qu'il nous arrive, nous avons *toujours* le choix de faire ou de ne pas faire ce que nous faisons, de penser ce que nous pensons, de ressentir ce que nous ressentons. Certains objecteront : mais je n'ai pas choisi d'être ici, je n'ai pas demandé à naître, je n'ai pas choisi mes parents, je n'ai pas choisi ce défi, je n'ai pas choisi d'être gros, laid, abandonné, que sais-je… La conscience de responsabilité implique que nous restions ouvert à l'idée que tout ce qui nous arrive, sans exception, est quelque part le fait de notre propre choix (fut-ce à un niveau inconscient de notre être), même si nous ne pouvons pas clairement comprendre comment fonctionne cet univers dans lequel nous nous trouvons 'pris au jeu'. Et, plus important encore, la manière dont nous réagissons aux circonstances qui sont les nôtres dépend de nous, et de nous seuls. Comment choisissons-nous de voir les choses ? Comment choisissons-nous de penser ? Comment choisissons-nous de ressentir ? Comment choisissons-nous d'agir ?...

'Pour ma part, me diriez-vous*, je ressens ce que je ressens. C'est dû aux circonstances dans lesquelles je me trouve. Je n'y peux rien. Comment pourrais-je choisir de ressentir autre chose ?...'*

Voyons cela très pratiquement : percevez-vous la différence lorsque vous dites les deux phrases suivantes (en vous mettant réellement dans le vécu des mots) :
- *Je me sens en colère lorsque tu ignores sciemment ce que nous avions convenu hier ;*
- *Je* ***choisis de*** *me sentir en colère lorsque tu ignores sciemment ce que nous avions convenu hier.*

Y a-t-il une différence ? Oui, bien sûr. Lorsque vous choisissez de reconnaître votre choix, vous vous sentez reconnecté à votre sens de puissance. Vous savez que vous pouvez faire quelque chose de ce sentiment de colère. Vous pourriez d'ailleurs également choisir de ne pas réagir, de comprendre, ou de vous interroger sur ce qui *en vous* vous amène à ressentir cette colère… Dans un cas vous êtes victime de l'autre, dans l'autre vous reconnaissez votre choix créateur. Quel est la position la plus intéressante ?... Choisissez-vous l'impuissance ou la responsabilité ?... Tout est là.

Remarquez au passage, dans ce petit exercice que nous venons de faire, que vous pouvez assez facilement choisir d'éveiller en vous des ressentis

émotionnels, rien que par leur simple évocation. Les émotions sont des énergies avec lesquelles il est relativement facile de jouer. La colère, la tristesse, le rire… quelle qu'elle soit, l'émotion est facile à mettre en éveil (ce que font très bien les comédiens). Il nous suffit de les évoquer par la pensée. C'est dire toute l'importance du mental dans la manière dont nous créons notre réalité…

Ignorer notre choix est faire abandon de notre pouvoir. Revenir à la pleine conscience de nos choix, c'est réintégrer notre pouvoir. En réalité, personne ne nous fait jamais rien, à moins que nous ayons choisi de leur abandonner notre pouvoir, de leur donner une emprise sur nous. Que d'autres se comportent envers nous de manière 'x' ou 'y', qu'ils nous agressent ou nous malmènent, nous avons toujours le choix de la manière dont nous allons 'réagir'. Allons-nous souffrir ou nous éloigner calmement ? Allons-nous les blâmer, les haïr, ou nous en désintéresser ? Combattre ou faire miroir ?... Prendre responsabilité c'est choisir de rester centré dans sa puissance intérieure, de voir sans combattre, de voir en soi plutôt que de se perdre dans un vain combat contre la cause extérieure.

Démonstration :

- *Pensez à quelque chose que vous DEVEZ FAIRE, et que vous n'aimez pas. Mais vous n'avez pas le choix… Il y en a certainement un bon nombre dans votre vie, telles que se lever très tôt le matin, affronter la cohue du trafic urbain, procéder à des corvées diverses… Donnez-moi un exemple.*
- ***Je dois laver mes vêtements à la main, car je n'ai pas de quoi me payer une lessiveuse. Et je déteste cela.***
- *Bien. Ressentez cela : vous détestez cette corvée mais vous êtes obligée de l'accomplir régulièrement. Tout ce linge sale qui s'empile ! Quelle horreur !... Dans quel état intérieur cela vous met-il ?…*
- ***…(*soupirs !*)… Je me sens déjà épuisée avant de commencer. Vraiment pénible !***
- *Exactement. Aucune énergie disponible. Impuissance totale… Bon, pouvez-vous maintenant reformuler cet phrase et dire 'JE CHOISIS DE' plutôt que 'je dois' ?...*
- ***'Je choisis de laver mes vêtements à la main, car je n'ai pas de quoi me payer une lessiveuse.'***
- *Pénétrez réellement dans ce choix, ressentez-le… Percevez-vous une différence ?*
- ***C'est difficile de vraiment faire ce choix. J'ai du mal à sentir que je choisis réellement de laver mes fringues…***
- *Imaginons que vous ne les laviez pas. Que se passerait-il ?*
- ***Je n'aurais rien à me mettre… Ou alors il faudrait que je porte des vêtements sales.***
- *Et alors ? Pourquoi ne pas porter des vêtements sales ?*
- ***Ah non, ça je ne le supporte pas.***

- *Bien. Cela se comprend. Vous choisissez de ne pas reporter vos vêtements sales… Pourquoi ne pas laver vos vêtements dans un 'lavomatic' ?...*
- ***Il n'y en a pas de mon voisinage. Cela me prendrait trop de temps.***
- *Cela ne vous convient pas, d'accord. Et l'achat d'une machine à crédit ?*
- ***Non, je n'achète jamais à crédit.***
- *Très bien. Donc toutes ces options étant rejetées, quel est votre choix ?*
- ***Je lave mes vêtements à la main.***
- *Vous CHOISISSEZ de les laver à la main. On est d'accord ?*
- ***Oui.***
- *Pouvez-vous bien ressentir ce choix maintenant ?... Cela fait-il une différence ?*
- ***…Oui… Je vois… C'est vraiment mon choix… Je me sens moins impuissante…***
- *Ouvrez-vous pleinement à cette sensation de puissance retrouvée… et souvenez-vous-en dans chacune des actions que vous entreprenez. C'est TOUJOURS votre choix, quoi que vous soyez en train de faire.*
- ***Merci…***

Cet exemple simple peut évidemment être appliqué à n'importe quelle situation. Le questionnement vise à identifier les choix qu'inconsciemment nous excluons car nous ne sommes pas prêts à en payer le prix. Nous n'en prenons pas le risque. En demandant *'pourquoi ne pas refuser de faire ce que vous vous sentez obligé de faire ?'* l'alternative se révèle. Inacceptable, peut-être, mais elle se révèle néanmoins. Et le choix apparaît : on préfère se soumettre… et râler, faire abandon de pouvoir.

Qu'il s'agisse d'un grave problème de santé ou d'un boulot peu satisfaisant, d'une relation de couple inharmonieuse, de déboires pénibles avec l'administration ou quoi que ce soit d'autre... nous avons toujours le choix de dire oui ou non, de combattre ou de nous détendre, de fuir ou de faire face... Mais souvent nous ne sommes pas prêts à payer le prix de notre liberté. Nous préférons nous incliner en blâmant l'autre, la situation extérieure, nous choisissons de nous sentir impuissant et malheureux.

Ceci se vérifie tout autant dans le domaine des ressentis émotionnels que dans celui de nos agissements. Les affirmations telles que *'tu me blesses' - 'tu ne me respectes pas' - 'je ne peux pas supporter ton agressivité, ton égoïsme'...* peuvent être reformulées en *'je choisis de me sentir blessé' - 'je choisis de ne pas supporter...'* Identifier ce choix et le ressentir nous permet de nous réapproprier nos émotions, de les reconnaître comme étant notre propre création, d'en accueillir les causes profondes en nous, et le cas échéant de transformer ce qui a besoin de l'être afin d'accéder à un état intérieur plus satisfaisant. Il ne tient plus alors qu'à nous-mêmes de choisir de voir ce que nous voyons, de penser ce que nous pensons, de ressentir ce que nous ressentons.

Pas convaincus ? A ce stade je rencontre fréquemment quelques objections du genre *'comment pourrais-je choisir de me sentir déprimé ou angoissé ? Comment pourrais-je choisir d'ignorer ce que je ressens ou de ressentir autre chose ? Ne risquerais-je pas de nier mes ressentis et de les refouler davantage ?'*

Certes, il ne s'agit en aucun cas de renier nos ressentis. Bien au contraire, il s'agit de se les approprier d'avantage, en les considérant comme nos propres créations. Dès l'instant où nous reconnaissons notre choix, nous ré-accédons à notre sens de pouvoir. Faites-en l'expérience : en disant *'quelque part, cette colère (cette tristesse, cette angoisse, cette déprime…) provient de mon propre espace sensible. C'est MA réactivité !'* cela vous renforce, cela vous rend les moyens de faire quelque chose, de rencontrer cet espace blessé en vous qui réagit, d'identifier vos besoins profonds, de transformer et de guérir la partie blessée de votre être. Cela vous sort de votre impuissance.

Bien entendu, nos schémas de pensées suivent la même logique. Nous choisissons de voir des difficultés, de penser 'problème', d'analyser de telle ou telle manière, de juger ou d'interpréter selon nos critères… L'ensemble de notre vie est largement conditionné par notre système de croyance, notre échelle de valeurs. Nous choisissons de voir ce que nous voyons, de penser ce que nous pensons. Il y a toujours un choix alternatif. Quel choix est le plus créatif, le plus libérateur ? Penser ou ne pas penser ? Penser solution ou penser problème ? Il ne tient qu'à nous.

Quoi que je fasse, c'est mon choix de le faire
Quoi que je pense, c'est mon choix de le penser
Quoi que je ressente, c'est mon choix de ressentir
Je suis 100% créateur de ma réalité.

En ignorant nos choix, en déniant notre propre responsabilité face à notre réalité vécue et ressentie, nous faisons en réalité le choix de nous battre contre le monde extérieur. Plutôt que d'être présents à nous-mêmes, nous choisissons de nous confronter à l''autre'. Par la force des choses, cela entraîne un état de conflit. Quelle que soit cet 'autre', nous sommes impuissant à le changer. Nous ne pouvons faire des choix à sa place. Nous ne pouvons que faire pression, lutter, blâmer, contraindre. Les bénéfices à en tirer ne peuvent au mieux qu'être d'amères pseudo victoires, car remportées avec des armes d'impuissance. De plus, nous aurons peut-être obtenu quelque chose de l'autre, mais nous aurons loupé l'occasion de transformer en nous ce qui a besoin de l'être. Tout cela ne sont que des combats de victimes. Nous sommes impuissants à faire des choix

pour les autres, sinon par la force ou la menace. La seule bonne manière d'amener les autres à clarifier leurs choix est de les 'inviter', sans jugement et sans pression, en reconnaissant leur droit au choix. Demander, inviter, faire miroir, reconnaître.

Lorsque le thérapeute a bien intégré que nous sommes 100% créateurs de notre réalité, il peut aider son client à identifier les choix qu'il fait. Il peut l'aider à identifier ses schémas de victimes et l'inviter à faire le choix de se réinstaller dans sa propre puissance.

Quelles sont les prises de conscience recherchées ?

- Reconnaître nos choix nous renforce.

- Quelle que soit notre expérience, elle est toujours le fait de nos propres choix. Personne ne nous fait jamais rien. Nous pouvons choisir de ne jamais être victime. Nous pouvons choisir de pleinement nous réapproprier nos choix et nos ressentis.

- Renoncer aux combats et revenir à soi-même. Le choix d'être pleinement présent à soi-même permet d'identifier ses ressentis, ses schémas de pensée, ses besoins.

- Toute communication devient beaucoup plus simple lorsque nous communiquons dans une perspective de responsabilité. Ne parler que pour soi-même, exprimer des ressentis, des besoins, des demandes ouvertes (sans pression, sans jugement), est pour l'autre bien plus facile à recevoir. Les schémas de victimes à l'inverse sont nécessairement dans une logique de combat et nous entraîne dans des conflits, sinon externes, au moins internes.

- La meilleure manière de renforcer l'autre, quel qu'il soit (client, compagnon, enfant, collègue…), est de reconnaître ses choix, de l'aider à identifier ses choix, de l'amener à prendre conscience qu'il est créateur et seul responsable de ce qu'il vit.

- En déniant à l'autre ses choix et sa responsabilité on ne peut que l'infantiliser. En le soumettant à notre influence, à notre autorité (tu dois !), nous le déresponsabilisons, nous lui ôtons son pouvoir, sa motivation profonde, son énergie. Nous ne pouvons obtenir qu'une soumission passive. Toute pression supplémentaire ne nous entraînera que dans un combat épuisant. Nous sommes impuissants à faire des choix pour les autres. Dans ce combat d'impuissants il ne peut y avoir que des perdants.

RESPONSABLE	**VICTIME**
regard vers l'intérieur	regard vers l'extérieur

AVEC moi-même	CONTRE l'autre
je parle de moi	je parle de toi
JE ressens, j'ai besoin	TU es, tu dois
"je me sens mal"	"tu me fais mal !..."
choix	pas de choix
puissance	impuissance
espace du	espace de l'
PARENT INTERIEUR	ENFANT INTERIEUR

STRATEGIES DE RESPONSABILITE

- quoi que je regarde est mon choix de regarder
- quoi que je pense est mon choix de penser
- quoi que je ressente est mon choix de ressentir
- je fais toujours un choix
- lorsque je me sens mal, je sais que cela ne tient qu'à moi
- blâmer ou critiquer c'est me soumettre au pouvoir de l'autre
- il n'y a ni faute ni coupable, il n'y a qu'expérience
- il n'y a pas d'échec, seulement des processus d'apprentissage
- tout défi est une occasion d'apprendre et progresser
- que puis-je apprendre dans la situation présente ?
- je suis seul responsable de ma réalité
- je suis 100% créateur de ma réalité

SCHEMAS DE VICTIME

- comment peux-tu me faire une chose pareille !
- tu dois changer !
- c'est inacceptable !
- je déteste ceci !
- je n'ai rien fait de mal
- je n'ai pas choisis ceci
- je n'ai pas le choix
- je n'y peux rien
- je suis coincé, je ne vois pas d'issue
- je ne parviens pas à obtenir ce que je veux
- je ne sais pas ce que je veux
- je ne peux qu'espérer en un futur meilleur…

2 – Enseigner la conscience de responsabilité

Tant que le client considère que son problème est dû à sa situation extérieure, il risque d'être impuissant à mettre en place des solutions durables. *'Ma femme est hystérique… Mon patron me harcèle… Mon père me tyrannise… Mes parents ont été odieux avec moi…* Quel que soit le défi extérieur, le thérapeute peut le reconnaître, mais se doit de ne pas tomber dans le jeu du schéma victimisant. Où est le parent intérieur ? Où sont les ressources de puissance ?

Afin d'aider le client à identifier et relâcher ses schémas de victimes, il est toujours utile de l'amener à reconnaître les choix qu'il fait :
- *Ce que vous percevez est votre choix de percevoir ; qu'est-ce qui, en vous, vous fait voir les choses de cette manière ?*
- *Ce que vous ressentez est votre choix de ressentir ; qu'est-ce qui, en vous, vous fait ressentir cela de cette manière ?*

Le thérapeute ramènera systématiquement son client à lui-même et lui reflétera ses abandons de pouvoir. Mais les clients n'étant souvent pas prêts à reconnaître qu'ils sont eux-mêmes créateurs de leur expérience, quelques exercices très simples seront utiles dans ce travail.

1) Parler de soi, utiliser des *'messages-je'*

L'outil premier face à un client qui victimise est de l'inviter à ne parler que de lui-même et de formuler autant que possible des phrases en 'je'.
- *Pourriez-vous s'il vous plait ne parler que de vous-même en rapport à cette situation, à l'exclusion de toute référence à l'autre personne ?*
- *Pourriez-vous me redire cette histoire en n'utilisant que des 'messages-je' ?*

Même lorsque le défi extérieur est de taille, il est utile d'avoir recours à cette approche. Cette stratégie est utilisée dans des collectifs de femmes battues, avec des personnes qui ont toutes de très bonnes raisons de se considérer comme victimes. C'est précisément alors qu'il se révèle extrêmement utile de les inviter à ne pas dire un mot sur la personne dont elles ont été victime et de se focaliser uniquement sur elles-mêmes, leurs ressentis, leurs besoins, leurs attitudes, leurs choix d'action.

2) L'exercice *'je dois… je choisis de…'*

Comme dans la démonstration que nous avons vue plus haut, vous pouvez demander :
- *Cette chose que vous dites être obligé de faire, contre votre gré…*
  1) pouvez-vous en ressentir l'impuissance ?...
  2) pouvez-vous reformuler ce que vous m'avez dit en modifiant les mots 'je dois' *et utiliser* 'je choisis de' *à la place ?... Laissez-vous réellement pénétrer de ce choix…*
  3) pouvez-vous ressentir la différence ?...

S'il y a résistance, amenez votre client à identifier le choix :
- *Imaginez que vous choisissiez de ne pas… (de faire cela), que se passerait-il ?*
- *Est-ce acceptable pour vous ?*
- *Donc que choisissez-vous ?... Vous choisissez ! Vous choisissez toujours, par définition… Pouvez-vous maintenant ressentir ce choix et percevoir la différence ?...*

Amenez vos clients à reconnaître qu'ils ont toujours le choix, que même l'attitude de victime est un choix.

Bien entendu la même démarche peut être suivie en ce qui concerne les ressentis, les 'émotions'. *'Je me sens… (mal) quand tu… (me contraries)'* peut être reformulé en *'je choisis de me sentir… (mal) quand tu…'*
- *Pouvez-vous reformuler cela en mettant 'je choisis de' avant ?*
- *Pouvez-vous ressentir la différence lorsque vous reconnaissez que votre ressenti est fondamentalement votre propre choix ?...*
- *Qu'est-ce qui en vous fait que vous ressentez les choses de cette manière ?*
- *Observez et ressentez comment le fait de reconnaître votre choix modifie votre expérience…*

Lorsque votre client formule un '*je ne peux pas…, je suis incapable de…',* vous pouvez lui demander : *'Vous ne pouvez pas, ou vous choisissez de ne pas pouvoir ?…' Est-ce une réalité objective ou une croyance ?*
- *Pouvez-vous reformuler cela en disant 'je choisis de ne pas pouvoir…' ? Ressentez-vous la différence ?*
- *En affirmant 'je ne peux pas' vous ne faites qu'affirmer votre impuissance.*

3) Qui vous fait faire quoi ?

Il nous arrive à tous, sans doute plus souvent qu'il n'y paraît, de faire des choses uniquement parce qu'on nous l'a demandé, voire imposé. La soumission fait le plus souvent partie des règles du jeu dans notre société. Elle permet en outre d'échapper à toute responsabilité : *'ce n'est pas moi, c'est mon patron qui est responsable' – 'Je n'ai fait qu'exécuter des ordres'...* Voyons cela d'un peu plus près : **'Qui vous a fait faire quoi ?'** Dressez une liste des actes que vous avez accomplis sous la responsabilité d'autrui, parce que 'on vous a dit de…', 'vous étiez obligé'. Repérez les situations où vous avez fait abandon de pouvoir.

Répondez à cette question en explorant trois angles différents :
- **individuel** : mes parents, mon médecin, mon patron, mes amis, mon pire ennemi…
- **collectif** : ma culture, les traditions familiales, ma religion, mon appartenance ethnique, mon pays, ma patrie…
- **institutionnel** : l'état, l'armée, l'administration, la police…

Allez au fond des choses. Prenez des risques réels. Explorez ce que vous avez gagné en faisant abandon de pouvoir. Explorez ce que vous gagnez en réaffirmant vos propres choix. Quelle est l'attitude dans laquelle vous récupérez pleinement votre puissance personnelle ? Que vous apporte cet exercice ? Vous invite-t-il à faire des choix différents ?

4) Modifiez votre espace intérieur

Pour cet exercice, guidez votre client dans une brève relaxation et invitez-le à porter son attention sur les sensations dans son corps. Suggérez-lui ensuite d'accéder à divers états intérieurs durant quelques instants, pas plus de 20 à 30 secondes, mais suffisamment pour pouvoir identifier clairement les sensations accompagnant ces états. Au besoin invitez à respirer vers la sensation perçue afin de l'amplifier *(explorez comment vous pouvez amplifier cette sensation en respirant vers elle)* :

- *accédez à un état intérieur de tristesse*
- *accédez à un état intérieur de joie*
- *accédez à un état intérieur de frustration*
- *accédez à un état intérieur d'irritation*

- accédez à un état intérieur de confiance
- accédez à un état intérieur de fatigue
- accédez à un état intérieur d'enthousiasme

Après avoir ramené votre client vers son état d'éveil normal, demandé-lui ce que cet exercice lui a permis d'apprendre.
- Est-ce difficile d'accéder à un état intérieur ?
- Est-ce difficile de passer d'un état à un autre ?
- Combien de temps cela prend-il ?
- Qui est aux commandes ?

L'évidente prise de conscience qui en résulte est que nous pouvons *choisir* nos états intérieurs, même s'il apparaît par moments que ces états s'imposent à nous de façon impérative. Nous avons *toujours* la possibilité de choisir, mais cette liberté de choix n'est possible que lorsque nous sommes en contact avec notre puissance intérieure, la partie de nous qui est libre, c'est-à-dire le parent intérieur, notre 'Essence'. Ce passage d'un état à un autre est facile pour le parent intérieur, difficile pour l'enfant intérieur. De même le passage de l'état *enfant intérieur* (l'espace blessé, réactif) à l'état *parent intérieur* est une question de choix, un choix qui fait appel au parent. Ce choix représente une compétence à laquelle nous allons nous intéresser dans les chapitres suivants.

5) Transformez votre récit de victime en un récit de créateur responsable

La plupart des clients évoqueront leurs 'problèmes' dans une perspective d'impuissance, s'efforçant d'identifier des causes extérieures tout en se sentant incapables de les modifier. Si vous choisissez de travailler ce thème du choix et de la responsabilité, assurez-vous d'abord que votre client ait bien intégré ces notions et qu'il soit prêt à identifier ses schémas de victime. Invitez-le ensuite à redire (ou écrire) son histoire (son problème, son symptôme) en prenant pleinement responsabilité :
- *Pouvez-vous me redire cette histoire en évitant toute victimisation, c'est-à-dire en ne parlant que de vous-même, en reconnaissant vos choix, en identifiant vos ressentis et vos besoins. Assurez-vous de reconnaître aussi ce que cette expérience vous a permis d'apprendre.*

Lorsque cela est fait, explorez les questions suivantes :
- Quelle est la différence de ressenti dans cette perspective de responsabilité ?
- Qu'est-ce qui engendre la lourdeur dans le récit de victime ?
- Quelle est la condition pour passer d'une perspective à l'autre, d'un état à l'autre ?
- Est-ce difficile ?
- Combien de temps faut-il ?
- Qui a le pouvoir de faire ce choix ?

Exemple :

Récit de victime : mon mari est une personne totalement immature. Il me met constamment sous pression. Il surréagit à la moindre petite chose, ne supporte pas la frustration, est constamment angoissé. C'est au point que je ne peux pas aller voir mes parents et mes sœurs sans qu'il ne se sente menacé. Il ne passe pas une semaine sans que nous ne vivions des tensions extrêmes. Il me critique pour tout ce que je fais, ce n'est jamais bien. Pourtant je ressens beaucoup de tendresse pour lui, mais je ne sais pas quoi faire. Ma vie est devenue infernale. On se dispute pour un rien, il me contrôle étroitement dans tous mes faits et gestes. Je pense qu'il faudrait que je le quitte, mais dès que j'évoque cette possibilité il entre dans de tels états que je n'ose pas aller plus loin. Je me sens totalement coincée et déprimée.

Récit de créateur responsable : je vis une relation conjugale fort exigeante. Mon partenaire me met en miroir tous mes déséquilibres émotionnels. Grâce à lui je découvre des états intérieurs et une violence que je n'avais jamais perçus auparavant. Jusqu'à présent j'ai choisi de rester avec lui, car je n'ai pas osé affronter la violence émotionnelle qu'une rupture entraînerait. De plus, je pense que j'apprends énormément en restant avec lui. J'apprends peu à peu comment rester centrée dans mon cœur face à l'angoisse et la pression. J'apprends à stabiliser mes émotions, et surtout j'ai l'occasion de rencontrer et guérir mes propres espaces blessés. Je découvre que seul l'amour peut venir à bout de tensions relationnelles. Cela me permet aussi d'explorer comment communiquer correctement dans les moments plus tendus… Je remercie mon compagnon pour ce chemin de croissance. Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve, mais je le souhaite stabilisé dans la paix et la joie.

Cet exercice peut évidemment être fait par écrit également. Vous pouvez le proposer comme travail à faire entre les séances. En réalité cet exercice devrait faire partie d'un cours d'éducation émotionnelle dans toutes les écoles, car il est fondamental pour résoudre bien des difficultés. Assurez-vous de le pratiquer vous-mêmes…

3 – La loi d'attraction

Il est utile de lier le thème de responsabilité à celui de l'effet miroir de la vie. Ces deux aspects se complémentent. Nous connaissons tous la loi d'attraction, un des principes fondateurs de notre univers. Nous l'observons dans la pesanteur, cette force qui nous permet de nous tenir debout, qui préside aux mouvements des planètes et autres corps célestes. Nous la reconnaissons dans la force qui fait tourner les électrons autour du noyau de chaque atome. Mais nous avons tendance à ignorer les implications de cette loi dans les aspects plus subtils de la vie. Pourtant, il est facile d'observer à quel point l' 'univers' nous livre constamment ce que nous lui 'demandons'.

Je m'explique. La loi de l'attraction signifie que nous attirons vers nous ce que nous 'sommes', c'est-à-dire ce qui émane de nous. Notre être envoie en permanence vers l'extérieur des messages subtils constitués d'émanations mentales, émotionnelles, voire spirituelles. Et le vaste 'système' énergétique qui nous entoure nous répond, dans son infinie bienveillance, par un effet miroir. Il nous livre ce que nous lui demandons. Certes, il ne répond pas nécessairement à nos souhaits ou nos fantasmes, son intelligence est d'une autre nature. Il fait miroir : il nous renvoie ce que nous 'sommes'. Ce faisant il respecte de la manière la plus absolue notre responsabilité créatrice, il reconnaît notre puissance.

Si je suis insatisfait de mon activité professionnelle, coincé dans une situation qui ne me convient pas et où je ne subis que brimades et échecs, ce qui émanera de moi sera mon énergie d'impuissance et d'insatisfaction. Ce que j'attirerai en retour sera également fait de situations bloquées et d'échecs. Si à l'inverse je me concentre sur une vraie solution et visualise avec enthousiasme et confiance une activité qui me correspond bien, j'aurai en effet nécessairement des opportunités intéressantes qui commenceront à se présenter. Ce *système* intelligent que nous appelons notre 'univers' n'interprète pas ma demande et ne vient pas me sauver de mon pétrin, il me montre où j'en suis, infailliblement. Et il le fait en permanence pour chacun de nous.

Si vous voulez être riche et que vous vous sentez pauvre, ce sera un combat difficile, perdu d'avance. Si au contraire vous parvenez à sentir que vous ETES riche (quel que soit l'état de votre compte en banque), il est certain que la richesse affluera vers vous, d'une manière ou d'une autre, à moins que d'autres schémas négatifs en vous viennent l'en empêcher. Ressentez le manque, vous aurez le manque… Si vous voulez rencontrer l'âme sœur, c'est pareil. Assurez-vous de rayonner amour et confiance, vous attirerez l'amour. Si vous vivez dans la peur, cette peur sera votre message. Vous attirerez nécessairement vers vous des circonstances qui viendront confirmer cette peur.

Notre réalité intérieure est créatrice de notre réalité extérieure. Et non l'inverse !

Les situations qui forment notre réalité extérieure sont donc pour une bonne part un miroir de la manière dont nous pensons, dont nous ressentons, dont nous nous comportons. Observez cela, testez cela… Vous verrez souvent chez vos clients à quel point leurs schémas d'échecs et leur impuissance leur attire des situations sans issues. Leurs drames tendent à se reproduire, parfois même de

génération en génération. La clé est une fois de plus de ne pas se perdre dans l'événement extérieur, mais de revenir à soi-même : *qu'est-ce qui en moi attire cela ?*

Notre univers se révèle donc comme un formidable 'système', extrêmement sophistiqué. Les scientifiques se pencheront sur les implications de ce constat. Déjà des modèles apparaissent qui permettent de mieux comprendre*. Ce qui est sûr c'est que des événements qui semblent se produire par hasard s'avèrent souvent ne pas l'être du tout. Ils répondent au contraire à un appel énergétique dans le cadre d'un système qui veille à maintenir un équilibre. Voyez les '*synchronicités'* et observez qu'elles sont l'expression d'énergies qui s'alignent selon un schéma précis.

Comprendre et intégrer cette réalité de la loi d'attraction nous fournit une clé majeure. Cela nous rend notre pleine puissance créatrice. Chaque être humain est donc réellement 100% créateur de sa réalité. Tout redevient possible. Rien n'est donc déterminé, aucune fatalité ne nous condamne irrémédiablement. Nous pouvons à chaque instant inverser le cours des choses. La seule condition est de savoir ce que nous voulons réellement et d'installer cette nouvelle réalité en nous, dans tout notre être.

Notre réalité intérieure est créatrice de notre réalité extérieure, et non l'inverse. La plupart des gens attendent que les conditions extérieures leur apportent le bien-être auquel ils aspirent, souvent sans même trop y croire. Cela fonctionne beaucoup mieux lorsqu'on inverse les choses : d'abord installer le bien-être et la confiance, ensuite les choses s'amélioreront. Chaque existence individuelle est un mécanisme complexe de réalité auto-crée.

Ce sujet – la loi d'attraction – ne doit pas nécessairement faire l'objet d'une discussion avec votre client. Mais il est essentiel que vous en ayez clairement conscience afin que vous puissiez, le cas échéant, faire miroir des schémas de victime et amener votre client à reconnaître sa pleine responsabilité créatrice. Les vraies solutions sont celles qui prennent forme dans l'espace intérieur de l'être. Les situations extérieures favorables ne se présenteront que lorsque le travail intérieur aura été fait, pas avant.

Victime ou responsable – dialogue thérapeutique

Client – *Ma femme m'a quitté, soudainement, sans même me donner la moindre occasion d'une discussion. J'en suis tombé des nues. Evidemment, elle a un super boulot, elle peut se le permettre, alors que moi je suis toujours aux études. Mais j'avais renoncé à travailler tout de suite, préférant pousser mes études plus loin pour avoir ensuite de meilleures opportunités. C'est par amour pour elle que je me suis lancé dans un projet exigeant. Maintenant elle*

* Voir les auteurs cités aux chapitre premier, Scheldrake, Bohm, Braden,…

refuse de me parler. Depuis qu'elle m'a quitté, je ne parviens pas à avoir une vraie communication avec elle, et cela m'enrage. J'ai tenté de me venger, j'ai contacté ses collègues à son travail, j'ai exigé réparation des dommages qu'elle m'a causés. Mon projet d'étude me coûte cher et je n'ai aucun revenu. Mais elle refuse de satisfaire mes demandes. Nous sommes pris dans un conflit dont je ne vois pas comment m'extirper…

Thérapeute : *Comment vous sentez-vous là, en ce moment ?*

Cl : *Je me sens très en colère, et très déprimé. Cela fait deux ans que ça dure. Nous ne parvenons pas à trouver une solution, car elle refuse soit de revenir, soit de payer pour compenser les pertes que j'ai endurées.*

Th : *Et que pensez-vous que vous puissiez faire pour vous sentir mieux ?*

Cl : *Comment cela 'moi' ? C'est à elle à faire quelque chose ! C'est elle qui a crée cette situation inacceptable !...*

Th : *D'accord, j'entends bien votre colère, et votre sentiment d'injustice. C'est donc elle seule qui détient la clé d'une solution, c'est bien cela ?*

Cl : *Je pense bien !*

Th : *Vous êtes impuissants à faire quoi que ce soit. On est d'accord ?*

Cl : *Je ne vois pas comment je pourrais faire autrement que maintenir la pression sur elle. Ma vie s'est muée en calvaire depuis le jour où elle m'a quitté. Je ne suis pas parvenu à trouver un emploi, ni même à poursuivre efficacement mes études. J'ai même dû prendre des médicaments pour soigner ma dépression.*

Th : *…Je voudrais être très franc avec vous. Le récit que vous me faites de votre histoire est un parfait récit de victime. Vous avez donné à cette femme le pouvoir de transformer votre vie en misère. Vous vous efforcez par tous les moyens d'obtenir d'elle quelque chose, et vous savez fort bien que cela ne marchera pas. Plus vous faites pression, plus elle se dérobe. Vous avez choisi de lui abandonner votre pouvoir et vous enragez de votre impuissance. Maintenant, permettez-moi de vous poser une question : que voulez-vous réellement ?*

Cl : *…je veux me venger. Je veux qu'elle paye pour ce qu'elle m'a fait subir.*

Th : *Nous y revoilà : c'est elle qui doit faire quelque chose. Vous attendez qu'elle débloque la situation… Imaginons un instant qu'elle accède à votre demande, qu'elle vous donne tout l'argent que vous lui réclamez. Comment vous sentiriez-vous ?*

Cl : *Je me sentirais soulagé. Cela me permettrait enfin de retrouver mon calme.*

Th : *Formidable. Voilà qui me semble être un excellent objectif ! Mais dites-moi : qui a le pouvoir de vous faire retrouver votre calme ?*

Cl : *…Moi-même évidemment. Mais je ne peux le faire que si les conditions sont différentes.*

Th : *Vous ne pouvez… ? Ou vous* ***choisissez*** *de ne pas… ?*

Cl : *Je ne peux pas…*

Th : *Soyons bien clairs sur ce point : vous avez TOUJOURS le choix. Ce que vous pensez, c'est toujours votre choix de le penser. Ce que vous ressentez, c'est pareil. Quoi que vous fassiez, c'est toujours votre choix de le faire. Lorsque vous reconnaissez ce choix, vous sortez de votre sentiment d'impuissance. A défaut, vous choisissez d'être une victime. A vous de choisir. Quel choix faites-vous ici ?...*

Cl : *Je ne vous suis pas bien. C'est elle qui a choisi de me quitter. Ce n'est pas mon choix.*
Th : *Que ressentez-vous exactement en ce moment ?*
Cl : *De la tristesse et de la colère.*
Th : *Pouvez-vous dire : 'En ce moment, je choisis de ressentir tristesse et colère' ?*
Cl : *…Non, je ne peux pas dire cela.*
Th : *Explorez, vous verrez, c'est intéressant. Dites-le.*
Cl : *'Je choisis de ressentir tristesse et colère'*
Th : *Percevez-vous la différence lorsque vous affirmez que c'est votre choix ?*
Cl : *Non. Je ne sens pas que c'est mon choix. Je ne peux pas contrôler ce que je ressens.*
Th : *Pouvez-vous dire 'je choisis de ne pas pouvoir contrôler ce que je ressens' ?*
Cl : *'Je choisis de ne pas pouvoir contrôler ce que je ressens'*
Th : *Prenez le temps de ressentir ce choix, il est réel…*
Cl : *…Oui… Je vois… Je peux accepter que ce soit moi qui choisisse de penser ainsi, mais mes ressentis sont ce qu'ils sont. C'est elle qui est responsable de cette situation, pas moi.*
Th : *Quel autre choix pourriez-vous avoir que celui de la colère et la souffrance ?*
Cl : *Je pourrais me suicider… Je pourrais même la tuer…*
Th : *Serait-ce une réelle solution ? Cela vous permettrait-il de vous sentir heureux et en paix ?*
Cl : *Non.*
Th : *Quel est donc votre réel objectif ?*
Cl : *…*
Th : *Pourquoi donc ne pas vous regarder en face ? Pourquoi ne pas décider de faire quelque chose de ces ressentiments que vous portez en vous ? En les explorant vous pourriez découvrir que vous n'êtes pas sans pouvoir sur eux. Vous découvrirez sans aucun doute que vous avez vous-même les moyens de transformer cette expérience de vie dans laquelle vous vous débattez. Peut-être même que cela vous donnera l'occasion d'explorer quelques questions plus profondes, celle de votre relation à votre mère par exemple… C'est pour vous une occasion à saisir afin d'ajuster en vous-même certaines choses…*
Cl : *…Oui, je crois que c'est pour cela que je suis ici…*
Th : *Super. Voilà l'instant où vous faites le choix de modifier votre perspective. Vous allez pouvoir vous occuper de vous-même. C'est un pas important que vous venez de faire… Je vais vous inviter à ne plus parler que de vous-même à partir de maintenant. Vous propres ressentis, vos schémas de pensée… Voilà ce dont nous allons nous occuper… Etes-vous d'accord ?*
Cl : *S'il le faut.*
Th : *Rien ne vous y oblige. Vous pouvez aussi choisir de vous en aller et continuer à alimenter cette haine qui vous empoisonne. Soyons encore une fois très clair là-dessus : quoi que vous fassiez, c'est votre choix. Vous avez toujours un choix, par définition. C'est vous, et vous seul, qui menez votre existence. Sommes-nous d'accord ?*
Cl : *Oui.*

Th : *La prochaine chose que je vais vous demander de faire, c'est de me redire toute votre histoire, mais cette fois en ne parlant que de vous. Vous m'avez donné la version 'victime', maintenant je voudrais entendre la version 'créateur responsable'. Celle dans laquelle vous ignorez cette autre personne, vous ne me parlez que de vos propres ressentis, vos choix, vos pensées. Et vous explorez systématiquement ce que les situations vous permettent d'apprendre. Pouvez-vous faire cela ?*
Cl : *Je vais essayer.*
Th : *Je vais vous aider. Préparez-vous en le faisant d'abord par écrit.*
Cl : *D'accord…*

DISCUSSION

Q – Il y a tout de même des situations où on ne choisit pas, me semble-t-il. Par exemple, je ressens de la part de mes parents une pression afin que je les prenne en charge. Je vis avec eux, je travaille pour eux. Si je choisissais de me dérober à cette responsabilité, ils en souffriraient. Cela me pèse, mais je ne sens pas que j'ai le choix…
R – Pourquoi ne les quittez-vous pas, afin de pouvoir vivre votre propre vie ?
– Parce que c'est mon devoir de m'occuper d'eux.
– C'est ce que vous choisissez de croire. Moi j'ai choisi de croire que mes parents pouvaient se débrouiller tous seuls. Ma vie m'a amené à vivre très loin d'eux.
– Je ne peux pas faire cela…
– Vous ne pouvez pas, ou vous choisissez de ne pas pouvoir ?
– …Oui, je vois, je choisis de ne pas pouvoir. Merci.

Q – Je suis enseignant, je n'ai pas choisi les programmes d'études, ni le directeur de mon institution. Ni l'un ni l'autre ne me conviennent, quel choix ai-je ?
R – Quel que soit le système dans lequel vous vivez, vous avez toujours le choix de suivre ses règles ou de les combattre. Sortir du système peut coûter cher, donc vous choisissez de vous y soumettre, ce qui est souvent sage. Maintenant il vous reste encore le choix de la manière dont vous allez penser, ressentir, agir. Allez-vous résister et combattre ? Ou allez-vous choisir de faire au mieux avec ce que vous avez ? A vous de choisir.

Q – Lorsque j'ai faim, quel autre choix ai-je que de manger ?
R – Vous avez le choix de manger maintenant, de manger plus tard, de manger bien ou manger mal, ou même de jeûner. Vous ne choisissez peut-être pas de ressentir la faim, mais vous avez de nombreux choix quant à ce que vous faites de ce ressenti…
Q – Et la mort ? Choisit-on de mourir ? Pouvons-nous éviter de passer par là ?

R – Votre choix est dans l'attention que vous lui accordez. Etes-vous dans la peur de mourir ou dans la confiance de vivre ?

Q – Il y a des gens qui meurent malgré la confiance qu'ils ont dans la vie.

R – Ma croyance est que personne ne meure sans quelque part l'avoir choisi. Et ma croyance est également que la mort n'est qu'un passage, une transition vers un autre état d'être. Mais la vraie question dont nous parlons est celle-ci : reconnaissez en toute chose votre choix et percevez la différence. Etes-vous victime ou êtes vous créateur responsable. Votre choix est là !... Certes, il y a des conditions de vie, des circonstances qu'on pourrait penser ne jamais vouloir choisir. Néanmoins, dans une perspective plus élargie de qui nous sommes réellement et de comment nous attirons vers nous ce qui nous fait miroir, il apparaît que rien ne se produit purement par hasard. Continuez à explorer comment vous pouvez vous ouvrir pleinement à cette conscience que vous n'êtes jamais victime de rien, que tout en permanence vous parle, vous invite… Vous y percevrez la manière dont vous pouvez créer et mettre en place l'existence que vous choisissez d'avoir. A défaut, vous vous contenterez d'attendre passivement que la vie s'améliore, de cultiver l'espoir de jours meilleurs, de trouver des excuses pour votre impuissance.

Q – Je suis enseignant/surveillant et mon travail est d'assurer que les étudiants étudient. Un de ces étudiants est totalement démotivé et reste au lit plutôt que de se rendre aux cours. Je ne peux pas le laisser choisir de dormir, à moins de risquer de perdre mon emploi. Comment reconnaître son droit au choix ?

R - En tant qu'enseignant, comme d'ailleurs dans bien d'autres cas de figures, vous fonctionnez dans le cadre d'un contrat. Certaines contraintes font partie de votre choix d'accepter et de vous engager dans cette situation. Pour l'étudiant c'est pareil. Ou il accepte de se soumettre à un règlement ou il quitte son université. Son choix est là. Il peut y avoir des sanctions, le boulot du superviseur sera alors de les lui rappeler et de le mettre face à ses responsabilités. Cela dit, vous pouvez aussi vous pencher sur son cas en recherchant avec lui les causes plus profondes de sa démotivation et les possibles choix de vie qui lui conviendraient. Mais de toute manière, vous ne pourrez jamais faire des choix à sa place. Vous n'obtiendrez jamais un résultat satisfaisant en forçant quelqu'un à changer. Vous ne pouvez que l'inviter, de préférence en insistant sur sa liberté de choix. Si vous avez des enfants, cette attitude se révélera fondamentale. Laissez-leur faire leurs expériences, non pas en les abandonnant à leur sort, mais en explorant avec eux les conséquences de leurs choix, sans jugement ni pression. Renforcer l'autre dans sa propre puissance est la seule approche qui vous permettra de ne pas vous épuiser dans un combat improductif.

Q – Que faire face à un parent qui perd un enfant dans un accident tragique, par exemple ? Comment dire à cette personne que cet événement relève quelque part de son propre choix ? Comment l'inviter à ne pas être victime ?

R – La souffrance d'autrui mérite en toute circonstance votre pleine compassion. Soyez simplement présents et reconnaissez ce qui est ressenti. Vous

trouverez peut-être le moyen de les aider à identifier de quelle manière ils peuvent le mieux faire face à l'expérience de vie qui est la leur. Ensuite, lorsque le temps aura apaisé la douleur, vous pourrez peut-être les aider à voir l'enseignement que chaque expérience contient. L'exemple que vous citez est certainement une des plus terribles épreuves qu'une personne puisse vivre. Mais il existe néanmoins de nombreux témoignages qui attestent que là aussi il y a moyen de trouver matière à grandir, à mûrir, et en fin de compte à remercier… Les expériences de vie liées à la mort sont parmi les plus bouleversantes que nous puissions rencontrer. En plus de remuer nos émotions les plus profondes, elles nous confrontent directement à la question *'qui suis-je ?'* et à toutes ces autres questions existentielles : *'d'où venons-nous ?', 'où allons-nous ?'*. Chacun explorera ces questions pour lui-même. Il n'entre pas nécessairement dans les attributions d'un thérapeute d'orienter cette recherche personnelle, mais si le client en fait la demande, il est bon de garder l'esprit aussi large que possible. Personnellement, je suis arrivé à la conclusion qu'il était plus intéressant de considérer que rien ne nous arrive sans que nous ayons accepté d'en faire l'expérience, fut-ce à un niveau 'supérieur' de notre être. Cette acceptation contribue à nous renforcer dans notre puissance créatrice, qui ne peut être qu'absolue et sans limite. Ainsi, la plus terrible expérience doit – à mon sens – nécessairement répondre à un 'contrat' qui marque notre acceptation profonde de la rencontrer… Quoi qu'il en soit, ce sujet est intéressant car il permet d'observer nos propres croyances et la manière dont elles peuvent éventuellement contribuer ou limiter le retour à un espace de puissance. Il ne s'agira bien entendu jamais de chercher à convaincre nos clients, ni même à 'débattre' de ces questions, mais de continuer à explorer à quel point la pleine acceptation de notre nature créatrice et responsable est déterminante dans notre processus de développement personnel.

Enseigner la prise de responsabilité – en bref

1) Parler de soi, utiliser des *'messages-je'*

- Pourriez-vous s'il vous plait ne parler que de vous-même en rapport à cette situation, à l'exclusion de toute référence à l'autre personne ?
- Pourriez-vous me redire cette histoire en n'utilisant que des 'messages-je' ?

2) L'exercice *'je dois… je choisis de…'*

*- Pouvez-vous reformuler ce que vous m'avez dit en modifiant les mots '**je dois**' et utiliser '**je choisis de**' à la place ?... Laissez-vous réellement pénétrer ce choix… Pouvez-vous ressentir la différence ?...*

*- Pouvez-vous reformuler ce '**Je me sens**… (mal) quand tu… (me contraries)' en '**je choisis de me sentir**… (mal) quand tu…'*
- Pouvez-vous ressentir la différence lorsque vous reconnaissez que votre ressenti est fondamentalement votre propre choix ?...

- Vous ne pouvez pas, ou vous choisissez de ne pas pouvoir ?…' Est-ce une réalité objective ou une croyance ?
*- Pouvez-vous reformuler cela en disant '**je choisis de** ne pas pouvoir…' ?*
- Ressentez-vous la différence ?

3) Qui vous fait faire quoi ?

*- Faites la liste des actes que vous avez accomplis sous la responsabilité d'autrui, parce que '**on vous a dit de**…', 'vous étiez **obligé**'…*
- Explorez ce que vous avez gagné en faisant abandon de pouvoir. Explorez ce que vous gagnez en réaffirmant vos propres choix.

4) Modifiez votre espace intérieur

- accédez à un état intérieur de tristesse, de joie, de frustration, d'irritation, de confiance, de fatigue, d'enthousiasme…
- Est-ce difficile de passer d'un état à un autre ?
- Combien de temps cela prend-il ?

5) Transformez votre récit de victime en un récit de créateur responsable

Chapitre 5

Accéder au parent intérieur

1 – Le parent et l'enfant

Notre '**parent intérieur**' est la partie de notre être qui est l'expression de notre Essence. C'est l'espace intérieur dans lequel nous nous sentons en contact avec nos ressources d'amour, de présence, d'attention, de sagesse… un 'état' dans lequel nous nous sentons puissants, confiants, en sécurité. Cet espace est centré dans notre cœur. Tout comme notre Essence, c'est une dimension de notre être qui se vit et se ressent. On la trouve dans l'instant présent, non dans les pensées. C'est un espace qui – pour la plupart d'entre nous – nous est très familier.

Lorsque vous regardez quelqu'un qui vous charme, qui vous fait 'fondre', et que spontanément les termes 'mignon' ou 'adorable' vous viennent, cela exprime un élan du cœur. Le parent intérieur, c'est cela. C'est cette partie en nous qui est capable de fondre, qui jaillit du cœur, qui embrasse et couvre de baisers affectueux, non par besoin de tendresse mais par pur don. Lorsque nous sommes dans cet espace, nous sommes capables d'accueil inconditionnel, en dehors de tout jugement. C'est la ressource fondamentale dont nous avons besoin pour guérir nos blessures.

Le terme 'parent intérieur' est intéressant du point de vue thérapeutique car il fait référence à notre dimension d'amour et d'acceptation inconditionnelle. C'est exactement ce que nous recherchons afin de pouvoir rencontrer cet autre espace intérieur, celui qui est porteur de nos doutes et nos blessures, l'enfant intérieur.

Le ‘parent intérieur’ est
cette partie de nous
capable d’exprimer
un réel élan de coeur.

Cet ‘**enfant intérieur**’ contient tout ce qui en nous a besoin de l’amour et de l’attention de notre dimension supérieure, notre Essence. En somme, cela représente l’ensemble de notre ‘personnalité’, l’ensemble de notre dimension ‘incarnée’, tout ce qui en nous est impermanent, temporaire. Tout ce qui est limité, susceptible d’être transformé afin de refléter davantage l’être profond qui *l’emprunte.* Tout ce que nous ‘possédons’ ou ‘habitons’, sans réellement pouvoir nous y identifier totalement. En bref, nos dimensions physiques, émotionnelles et mentales. Certes, notre personnalité comporte un grand nombre de ‘sous-personnalités’. Cependant, pour les besoins du travail thérapeutique, nous allons le plus souvent simplifier et réduire l’ensemble de notre ‘personnalité’ au simple concept de l’enfant intérieur. Nous associons à nos schémas limités, à notre ‘espace blessé’, l’image de l’enfant afin de pouvoir plus facilement l’embrasser et lui ouvrir notre coeur, l’amener *dans* notre coeur, puisque c’est là que se trouve le potentiel de guérison et de transformation.

L’enfant intérieur est donc ce qui en nous est porteur de mémoires blessées. Il contient les énergies émotionnelles et les schémas mentaux qui sont inscrits dans notre corps et notre subconscient, cet ensemble de bagages encombrant qui nous rend réactifs aux situations présentes. C’est cette partie de nous qui erre dans la séparation d’avec notre Essence, qui recherche désespérément l’amour et la reconnaissance.

L’enfant intérieur est plus particulièrement ce qui en nous génère l’ensemble des ressentis et schémas de pensée que nous qualifions d’inconfortable, ce qui nous éloigne de ce centre de paix, de puissance et de joie qui contient toutes les qualités de notre être profond. L’enfant intérieur est la partie de nous qui vit dans la peur. Coupée des ressources du coeur, elle a peur de manquer, peur de n’être pas aimée, pas reconnue, peur de ne pas avoir ce dont elle a besoin. Quelle que soit l’expérience émotionnelle ou mentale inharmonieuse que nous vivions, frustration, irritation, conflit, tracas, doutes, douleur, colère, chagrin... elle est l’expression de notre enfant intérieur.

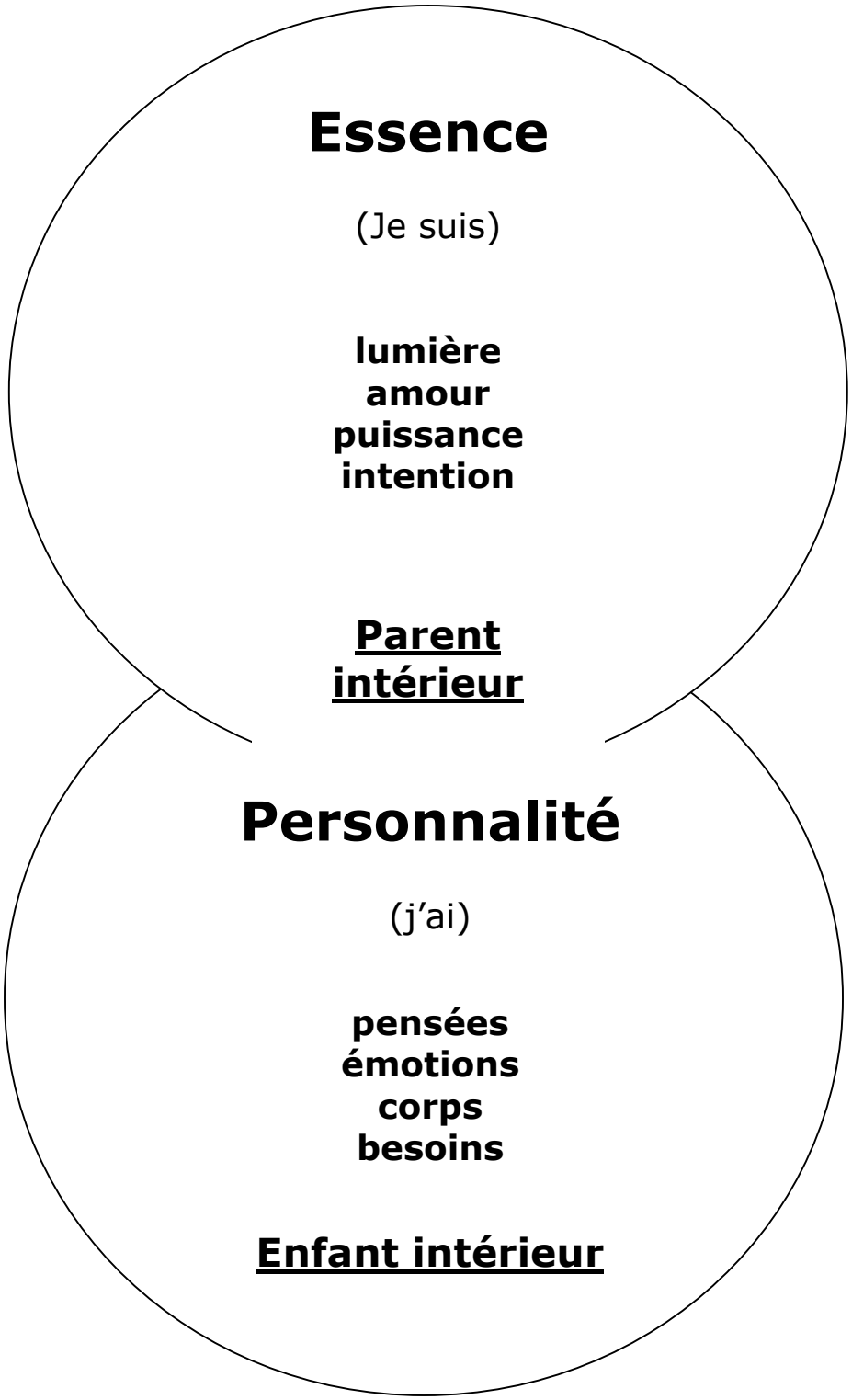
Certaines personnes ne connaissent que trop bien cet enfant intérieur. Parfois même elles ne connaissent que lui. Elles se sont senties impuissantes depuis leur plus jeune âge et ignorent qu’elles puissent être autre chose qu’une victime. L’enfant intérieur peut prendre beaucoup de place. Il a tendance à fuir dans le mental, à rationaliser, évitant de ressentir dans son corps toutes ces sensations

inconfortables. Il est incapable de ‘prendre responsabilité’, il juge et critique, rend l’autre coupable de ses maux. Il est emprisonné dans son passé et projette ses peurs sur le futur. Il évite l’instant présent qui l’obligerait à se regarder dans le miroir de sa vérité.

Le parent intérieur au contraire est cet espace de confiance et de puissance centré dans le ‘coeur’. Il est toujours présent, mais pas toujours accessible lorsque les circonstances extérieures nous plongent dans la contrariété. Le parent intérieur est la partie de nous qui reste reliée à nos ressources profondes. Certaines personnes ignorent qu’elles ont un tel espace, ou ne savent pas comment y accéder. Elles ne savent pas comment aller y puiser l’amour dont elles ont besoin et qu’elles continuent désespérément de rechercher à l’extérieur d’elles-mêmes. Le rôle du thérapeute sera donc de leur faire découvrir cet espace intérieur. Nous allons les inviter à *choisir* de s’ouvrir à la réalité de cet espace et de s’y identifier.

ENFANT INTERIEUR	**PARENT INTERIEUR**
Victime	Créateur
Impuissance	Puissance
Peur , doutes	Confiance
Confusion	Sagesse
Souffrance	Joie, bien-être
Sombre, lourd	Lumineux, léger
Insatisfait, malheureux	Satisfait, heureux
En demande	Sans besoins
Dans le passé & le futur	Ici et maintenant
Comparant, jugeant	Sans jugement, inconditionnel
Croyances négatives	Affirmations positives
Je ne peux pas	Je peux
Centré dans la tête	Centré dans le coeur
Déni	Acceptation, reconnaissance

Ces concepts du parent et de l’enfant intérieurs se révèlent en même temps simples et extrêmement utiles dans notre processus de transformation intérieure. Tout le monde les comprend, tout le monde peut assez facilement identifier ces deux espaces et procéder à cette réconciliation intérieure qui sera source de changement et de guérison.


Essence
(Je suis)
lumière
amour
puissance
intention
Parent intérieur
Personnalité
(j'ai)
pensées
émotions
corps
besoins
Enfant intérieur

2 – La réconciliation intérieure

Solitude de l'enfant intérieur

Identifier l'enfant intérieur est très facile. Nous portons tous en nous un bébé qui pleure. Pour certains ce bébé prend très peu de place, pour d'autres il squatte véritablement tout l'espace intérieur. A chaque fois que nous quittons notre espace de paix, à chaque fois que l'émotion nous prend, que des pensées négatives surgissent, c'est notre enfant intérieur qui se manifeste. Lorsque nous laissons ces pensées s'exprimer, blâmant quiconque de nous causer du souci, nous laissons cet enfant intérieur prendre le dessus et mener notre existence. Dans ce processus nous nous identifions à cet enfant intérieur, perdant le recul nécessaire qui nous permet de maintenir le lien avec notre espace de liberté. Nous nous laissons prendre au piège de notre espace réactif. Nous nous perdons dans un combat extérieur plutôt que de nous pencher sur les besoins de notre bébé.

Notre enfant intérieur est en souffrance dès qu'il ne reçoit pas l'amour et l'attention dont il a besoin. Il tend à être dépendant, en demande, coincé dans ses schémas de pensées. Il peut se montrer tenace dans ses croyances, justifiant ses peurs, manipulant le monde autour de lui pour obtenir ce qu'il veut. Il peut se comporter comme un véritable petit tyran, tout en n'étant jamais totalement satisfait puisque fondamentalement ce qui lui manque, ce qui lui permettrait de grandir et se sentir réellement bien, c'est l'amour et l'attention de son *vrai* parent, le parent intérieur.

Dans la vie de tous les jours, les exemples sont nombreux ; ils vont du banal petit incident aux schémas blessés plus profondément ancrés. Lorsque j'envoie un message téléphonique à mon amoureuse, espérant une réponse immédiate, et une demie heure plus tard mon téléphone reste désespérément silencieux, mon coeur se met à battre plus vite. Mon mental s'agite : *que se passe-t-il ? Pourquoi ne répond-elle pas ?...* Une heure plus tard c'est l'inquiétude qui me ronge. Et le jugement : *comment peut-elle me faire une chose pareille ?!...* Où est l'enfant blessé ? 100% présent, aux commandes. Où est le parent intérieur ? A cet instant il est introuvable.

Il nous faut comprendre que nous seuls avons le pouvoir de venir en aide à cet espace blessé en nous. L'amour et l'attention dont l'enfant intérieur a besoin sont ceux du parent intérieur. Nous pouvons enrager contre les autres, en vouloir à la vie pour ce qu'elle nous fait subir, ce sera en pure perte. Tant que nous sommes identifiés à l'enfant intérieur, nous ne pouvons que nous sentir abandonnés. Non par les autres mais par nous-mêmes. La seule vraie solution réside dans un retour à qui nous sommes réellement, afin d'être '*présent'* aux demandes et aux ressentis de cet espace intérieur. Tant que nous recherchons des solutions

extérieures, espérant échapper aux causes ou aux personnes qui nous font souffrir, nous risquons de tourner en rond. Les schémas de victime ne fonctionnent pas. Notre réalité extérieure ne peut que faire miroir de notre impuissance, de notre solitude intérieure. Notre seul espoir réside dans un choix conscient nous permettant de recadrer notre sens de qui nous sommes. Enfant abandonné ou parent présent ?

Guérir l'enfant intérieur

La guérison de l'enfant intérieur réside dans la rencontre avec le parent intérieur. Son seul réel besoin est un besoin de présence, d'amour inconditionnel. Non pas le genre d'amour qui s'identifie et dit : *'j'ai raison de penser ce que je pense ! C'est inacceptable ! Je souffre et j'ai de bonnes raisons de souffrir !...'* Au contraire, l'enfant intérieur a besoin d'une présence qui se désidentifie et lui dit : *'Je suis là. Je suis avec toi. Je sais ce que tu ressens. Ca fait mal, c'est tendu... Accueillons ces sensations... ce sont juste des sensations... Respirons et relâchons...'*

L'enfant intérieur peut vouloir revenir à ses pensées et argumenter : *'oui mais, ceci et cela... J'ai tout de même raison, non ?...'* Et le parent intérieur le ramènera à son corps : *'Juste là, ici et maintenant, il y a ces sensations... rien d'autre... Juste des sensations... Relâchons toute pensée... juste respirer et accueillir... Tout est bien...'*

L'enfant intérieur n'a besoin ni d'encouragement à poursuivre dans ses errances, ni de rejet, de blâme ou de jugement. Il n'a ni tort ni raison. Il n'a besoin que d'être reconnu et accueilli, tel qu'il est, dans la présence du parent. Pour ce faire, il nous faut retrouver la connexion avec l'énergie du coeur et prendre ce petit recul qui nous permet d'observer et d'accueillir nos ressentis plutôt que de les 'penser'. Nous avons besoin de passer d'un état à un autre, de cet état qui dit *'j'ai mal, je suis mal'* à cet autre état qui dit *'je ressens une douleur'.* En *'chosifiant'* la sensation, nous pouvons la mettre devant nous et nous en désidentifier.

Parlez à votre enfant intérieur. Désidentifiez-vous de vos ressentis, mais rencontrez-les. La guérison, la transformation de vos espaces blessés réside dans la capacité à dire : *'Je ressens ce que tu ressens. Je suis avec toi. Respirons ensemble dans ces sensations afin de les amplifier... Aucune peur... Juste respirer et ressentir... Ce n'est que de l'énergie... et je peux accueillir cette énergie dans mon coeur... Je la transforme...'*

En reconnaissant une émotion, une peur, une colère... identifiez-en la sensation dans votre corps. Détendez-vous dans la sensation et ramenez-la dans l'énergie du coeur, dans cet espace sans pensée, sans peur, qui accueille et transforme. De cette manière vous transformez une énergie de peur en énergie d'amour. Ce processus de transformation de l'énergie émotionnelle constitue le fondement de toute notre approche. Nous y reviendrons dans le chapitre suivant.

La réconciliation entre ces deux espaces intérieurs, l'enfant et le parent, le moi 'inférieur' et le moi 'supérieur' en quelque sorte, constitue le fondement de toute 'guérison'. C'est l'objectif de tout chemin de croissance, le sens même du développement personnel (et spirituel), dans la mesure où il s'agit là de travailler à notre alignement intérieur, l'alignement sur notre Essence. C'est ce travail là qui va permettre au paysage intérieur de s'équilibrer, de s'autoalimenter de ses ressources intérieures, de trouver paix, force, sagesse, inspiration. Lorsque l'enfant intérieur peut s'apaiser dans la présence du 'parent', lorsqu'il se sent relié et en sécurité, tout devient possible. Nous pouvons vivre libres et joyeux, confiants et créatifs.

Cela ne se fait généralement pas en une seule fois. L'enfant intérieur est comme un drogué, il est dans la dépendance envers ses schémas. Il faudra progressivement le sevrer. Plus l'accès et l'ancrage dans le parent intérieur se consolideront, plus ce sevrage progressera également. Les schémas blessés perdront de leur force, la réactivité disparaîtra.

La réconciliation entre
l'enfant intérieur et
le parent intérieur
constitue le fondement de
tout processus de guérison.

Dans ce processus, la compétence recherchée sera donc celle qui permet de passer d'un espace intérieur à un autre. Afin d'aider son client à trouver le parent intérieur, le thérapeute s'efforcera de le reconnecter avec l'expérience de cet espace. Très concrètement, il s'agira de l'amener :

- des pensées vers les ressentis
- de la tête vers le corps
- du passé/futur vers l'instant présent
- du déni vers l'acceptation
- de la crispation vers la respiration consciente
- du jugement vers la simple observation, le lâcher prise
- de victime impuissante vers créateur responsable
- de l'énergie émotionnele vers l'énergie du coeur…

C'est ce que nous allons explorer maintenant : comment identifier les ressources du client et l'ancrer solidement dans l'espace du parent intérieur ?

3 - Identifier les ressources : comment accéder au parent intérieur lorsqu'il semble être absent ?

Avant de pouvoir explorer et embrasser la pleine détresse de l'enfant intérieur, il peut être nécessaire de s'assurer que le client en est suffisamment désidentifié. A défaut il risque d'y avoir résistance, l'enfant blessé n'osant se rencontrer lui-même. Le thérapeute recherche donc ce qui permettra de prendre recul, de modifier l'angle de perception. Nous allons par conséquent inviter le client à s'installer dans les perspectives qui sont celles de son parent intérieur. Lesquelles sont-elles ? Récapitulons les caractéristiques du parent intérieur. Il est :

- dans l'instant présent
- dans l'acceptation
- dans le ressenti plutôt que les pensées
- dans le corps plutôt que dans la tête
- dans le cœur plutôt que dans le jugement
- dans le sourire, la joie, la gaieté
- dans la lumière
- dans la confiance
- dans l'amour plutôt que dans la peur
- dans le choix plutôt que l'obligation
- dans l'affirmation positive
- dans l'intention claire

Tout ce qui peut aider le client à reconnaître qu'il *peut* accéder à l'expérience de ces qualités sera utile. Ce que nous recherchons est *l'exception à l'impuissance*, l'exception à la souffrance et au doute. Dans cette recherche, tout peut être bon à prendre, mais nous utiliserons autant que possible les voies les plus simples et les plus directes. Voici les approches qui nous paraissent les plus utiles. Elles sont généralement complémentaires les unes des autres. Vous pourrez favoriser l'une ou l'autre selon les exigences du moment. La plupart de ces outils seront développés davantage dans les chapitres qui suivent.

Où est la ressource ?
Où est l'exception à l'impuissance ?
Ressentez-la, identifiez-vous y.

1 – **Proposer un recadrage conceptuel**. Quoiqu'il soit préférable de provoquer des prises de conscience par le biais de l'expérience directe, une

conversation éclairante fait néanmoins partie des options possibles. On peut vouloir prendre le temps d'expliquer simplement que nous possédons divers espaces intérieurs et qu'il est facile de passer de l'un à l'autre. Toutefois, il est toujours préférable de ne proposer cette conversation qu'après une expérience, lorsque la réalité du constat a déjà été ratifiée par le client. La relaxation de l'arbre (voir ci-dessous le point 11) peut contribuer à illustrer très clairement ces concepts, à rencontrer l'enfant intérieur et s'en désidentifier.

2 – **Respirer consciemment.** Porter notre attention vers notre respiration aide à focaliser le mental sur autre chose que sur nos pensées. Cela nous ramène *et* vers notre corps, *et* vers l'instant présent. Double bénéfice. Juste respirer… Etre présent à soi-même… La respiration consciente peut en outre être utilisée pour s'ancrer dans un espace de sécurité : en prenant conscience de la terre sous nos pieds, en inspirant et expirant l'énergie du souffle vers les profondeurs de la terre, nous pouvons faire l'expérience d'être relié à quelque chose de plus vaste. L'ouverture à cette perception subtile est en réalité déjà constitutive d'un recadrage important. Elle permet la prise de conscience d'une dimension bien au-delà de nos petits soucis, comme une présence qui nous soutient et à laquelle nous participons. Elle constitue un pas important vers l'expérience d'une connexion avec notre Essence. Il est évidemment utile que le thérapeute se familiarise avec cet outil et le pratique couramment (voir aussi le premier exercice de 'relaxation guidée' proposée au chapitre 11).

3 – **Revenir à l'instant présent.** Les qualités du parent intérieur ne peuvent être ressenties que dans l'ici et maintenant. C'est une exigence absolue pour sortir des errances de l'enfant blessé : quitter le mental et s'ouvrir à la réalité immédiate des sensations physiques. Les problèmes, comme nous l'avons vu, ne se situent pas dans l'instant présent. Ils se situent dans la tête, dans les pensées que nous développons autour d'une expérience vécue. Dans l'instant présent, nous *observons* des sensations et des pensées. Nous utiliserons souvent, dans les pages qui suivent, cette invitation : *observez…* Chaque fois que vous invitez quelqu'un à penser, vous prenez le risque qu'il s'en aille dans ses schémas récurrents, ses croyances limitantes, loin de sa réalité présente, et donc loin de son parent intérieur.

4 – **S'ouvrir aux ressentis et s'en désidentifier.** Observer les sensations dans notre corps est déjà une manière de s'en désidentifier. L'observation permet d'installer ce petit recul qui opère un début de bascule vers l'espace du parent intérieur. C'est ici un outil majeur, confondant de simplicité et redoutablement efficace. Tandis que la plupart des clients vont avoir tendance à se perdre dans un discours décrivant le problème, vous allez, au moment opportun, simplement leur poser cette question : *juste là maintenant, que ressentez-vous dans votre corps ?... Où ?... Quoi exactement ?...* Ce passage de la tête au corps constitue un pas capital dans la transition de l'enfant vers le parent. Le pas suivant sera de les inviter à respirer vers cette sensation, d'explorer comment ils peuvent l'amplifier par la respiration…

Ensuite ils pourront mettre des mots sur cette sensation, l'identifier comme n'étant qu'une énergie, la transformer… Nous consacrerons tout un chapitre à ce travail avec l'énergie émotionnelle.

5 – **Se désidentifier du problème**. Vous observerez facilement à quel point les gens ont tendance à affirmer leur identification à leurs difficultés : *je suis comme ça, c'est moi, c'est mon attitude, mon opinion, ma maladie... Je 'suis' déprimé, parano, maniaque...* L'objectif du thérapeute sera d'extérioriser le problème et de l'identifier en tant que ressenti dans le corps et schéma de pensées dans le mental. Certes, ce seront là des éléments totalement 'réappropriés', localisés à l'intérieur de l'espace personnel, mais 'observables' : des énergies, des expressions de cet enfant intérieur, des choses qu'on peut regarder, identifier, accueillir, embrasser... et transformer.
Nous pouvons également '*nommer'* le problème, selon la manière dont il est perçu dans la réalité intérieure, comme si c'était une sous-personnalité. Par exemple, quelqu'un qui a un trouble obsessionnel compulsif (TOC) peut surnommer ce 'comportement' comme étant son *'responsable de la sécurité'*. De cette manière, le client peut établir un dialogue avec cette sous-personnalité, explorer ses besoins, rechercher parmi les autres sous-personnalités lesquelles peuvent lui venir en aide.

6 – **Développer un sens d'acceptation.** L'acceptation étant une qualité du parent intérieur, tout ce qui la favorisera ira dans le sens d'un recentrage sur ce parent intérieur. L'enfant résiste et lutte, le parent accueille et accepte. Il s'agit évidemment de l'acceptation de soi-même surtout, de ce qui est perçu dans l'espace intérieur. Accepter de voir, accepter de ressentir, et relâcher tout jugement. Choisir d'être là où nous sommes, dans l'expérience qui se présente, et l'accueillir telle qu'elle est. Se placer dans cet état intérieur qui peut dire *'je ressens ce que je ressens, et c'est ok.'*

7 – **Imaginer, se souvenir, visualiser une personne ou un élément ressource.** Lorsque l'identification à l'enfant blessé est forte, il peut être utile de rediriger l'attention du client vers un parent idéal imaginaire. Souvent les clients, même les enfants, peuvent facilement imaginer comment un être d'amour répondrait à leur besoin profond d'amour et de reconnaissance. L'objectif est de les amener ensuite à imaginer qu'ils *sont* cet être d'amour, de faire cette expérience, de ressentir les qualités, la force, la chaleur de cette présence. Dans bien des cas, la question directe suffit :
- *Imaginez le parent idéal, l'être d'amour...*
- *Que ferait-il ? Que dirait-il à un enfant dans cette situation ?...*
- *Regardez-le bien… Comment est-il ? Comment se sent-il ?...*

Nous avons tous au plus profond de nous-même un savoir intuitif très précis de ce que l'amour infini représente. A défaut de pouvoir accéder directement à ce savoir, il reste encore différentes alternatives. Vous pouvez aussi demander au client :
- *Imaginez un professeur aimant, un animal...*

Si l'imagination ne fonctionne pas, nous pouvons avoir recours à la mémoire :
- *Quelle est la personne qui vous a le plus aimé ?... Pouvez-vous retrouver un souvenir de bien-être, de sécurité totale en présence de quelqu'un... ?*
- *Pouvez-vous retrouver le souvenir d'un moment de bien-être ?... Votre meilleur souvenir ?... Pouvez-vous retrouver cette expérience maintenant ?...*

8 – **Imaginer être cet élément ressource, faire un jeu de rôle.**
Une fois qu'un élément ressource a été identifié, imaginé ou remémoré, l'étape suivante consiste à demander au client de s'y identifier. La ressource ne sera pleinement utile que lorsque ses qualités auront été ressenties et intégrées. Demandez simplement :
- *Pouvez-vous imaginer être cette personne, cet être d'amour ?...*
- *Que faites-vous, que ressentez-vous ?...*
- *Etant cet être d'amour, que voyez-vous devant vous ?... Regardez bien cet enfant devant vous qui a besoin de votre amour ? Prenez-le/la dans vos bras…*

Notez au passage que le **jeu de rôle en individuel** c'est demander au client de se mettre dans la peau d'un autre. Cette expérience peut ensuite être explorée de façon à en identifier les ressentis et intégrer cet 'état' comme une ressource intérieure pleinement disponible. L'être imaginé peut ainsi devenir une nouvelle sous-personnalité dont l'accès a été trouvé et ratifié par le client. Le jeu de rôle est un outil puissant qui peut être utilisé le plus largement possible. Nous verrons que même les rêves permettent de pratiquer cet exercice… Dans certains cas on peut également demander de jouer un élément négatif, quelqu'un avec qui le client est en conflit, un monstre ou quoi que ce soit de menaçant. Il s'agira, là aussi, de traiter cet état comme une sous-personnalité. Le thérapeute pourra lui parler, lui demander quels sont ses ressentis, ses besoins, ses intentions. Cette sous-personnalité pourra être reconnue et accueillie comme une ombre qui a besoin d'être aimée, qui peut être transformée…

9 – **Ratifier l'expérience ressource.** Quel que soit l'élément ressource identifié, il ne représente qu'un détour pour accéder au parent intérieur. Le thérapeute ne s'intéressera pas tant au rôle joué qu'aux ressentis nouveaux qui émergent dans le joueur. Lorsque ces ressentis ont été clairement identifiés, il s'agira de les reconnaître, de les amplifier, de les ancrer dans le conscient du client comme un espace intérieur qui lui est propre et auquel il peut désormais accéder facilement.
- *Prenez le temps de bien identifier ces nouvelles sensations dans votre corps…*
- *Respirez vers elles, amplifiez-les… installez-les dans tout votre corps…*

10 – **Visualiser la lumière.** Acceptons qu'une sphère de lumière entoure nos corps en permanence (nous y avons déjà fait référence au chapitre premier). Cette notion se révèle extrêmement utile dans le travail thérapeutique et elle est facilement acceptée par la plupart des clients. Cette lumière est comme

une extension de notre être, une présence liée à notre Essence. Nous pouvons faire appel à son aide. Que nous la visualisions ou non, c'est notre intention qui la mettra en action.

- Fermez vos yeux et imaginez une sphère de lumière qui vous entoure…
- Ouvrez-vous à cette présence de lumière…
- Inspirez-la et faites-la circuler dans tout votre être…

S'il vous semble utile d'ajouter quelques mots d'explication, vous pouvez dire :

- Cette lumière est toujours là. Elle fait partie de votre être. Elle représente une force à laquelle vous pouvez faire appel à tout moment… Sa puissance est sans limite… Accueillez-la, utilisez-la autant que vous pouvez… Il ne tient qu'à vous de la mettre en action.

11 – **Utiliser des exercices de visualisation**. La visualisation est un processus intérieur par lequel nous donnons corps à une réalité auto-créée. Cela implique bien davantage qu'une simple image sur notre écran mental. Cette expérience aura la force que nous lui donnerons. Nous pouvons ainsi nous laisser glisser dans une expérience très complète, éveillant des sensations et des prises de conscience qui peuvent ensuite être utilisées comme ressources. Il existe bien entendu un nombre infini de visualisations possibles. Nous utilisons principalement les deux suivantes :

- **la relaxation de l'arbre** (voir dans l'Annexe, l'exercice *'Accéder au parent intérieur, rencontrer l'enfant intérieur'*). L'exercice propose de rencontrer puis de s'identifier à un arbre, de sentir les racines qui plongent dans le sol, de visualiser l'énergie qui monte du sol, de sentir les branches et les feuilles qui captent la lumière du soleil... Il exploite ensuite la sensation de force et de sécurité qui se dégage et offre ainsi l'occasion de clairement identifier cette présence de paix et d'amour qui nous enveloppe...

- **la combinaison de protection** : '*imaginez que vous avez revêtu une combinaison qui vous recouvre entièrement, de la tête aux pieds. Une combinaison magique qui résiste à tout. Dans cette combinaison de protection, rien ne peut vous atteindre, vous êtes en parfaite sécurité... Quelle est la sensation ?...'*

12 – **Rechercher l'exception au problème.**

Aucun problème ne se produit 'tout le temps'. Il y a toujours des moments d'exception, des moments où le problème n'est pas présent dans les préoccupations du sujet. Identifier ces moments livre généralement des clés essentielles pour la résolution du problème (nous y reviendrons au chapitre 7). Voici les questions à poser :

- QUAND ce problème n'est-il pas présent dans vos préoccupations ?... Pouvez-vous identifier les moments où vous n'êtes pas sous l'emprise de ce problème ?...
- Qu'est-ce qui est différent alors ?
- Que faites-vous différemment ? Quelles sont alors vos pensées, quels sont vos attitudes, vos ressentis ?...

- *Pouvez-vous retrouver maintenant cet état dans lequel le problème est absent ?... Est-ce difficile ?... Pouvez-vous identifier comment faire pour retrouver cet état à chaque fois que vous le décidez ?...*

13 – **La question 'miracle'.** Cette question permet au client de sortir de la perspective 'problème' et d'explorer une solution depuis son imaginaire. *Si 'par un coup de baguette magique' la solution idéale apparaissait soudainement, laquelle serait-elle ?* Cette question peut également révéler des clés intéressantes à exploiter. Mais attention, la plupart des clients auront tendance à imaginer des changements dans les conditions extérieures, des changements chez les autres. Cela évidemment ne fonctionne pas. Nous n'avons que le pouvoir de nous changer nous-mêmes. Par conséquent, le thérapeute devra s'assurer de rester bien centré sur ce qui change chez le sujet. La question à poser est celle-ci (elle peut bien entendu être adaptée) :

- *Imaginez que cette séance produise le miracle que vous attendez. Vous avez le sentiment de vous réveiller d'un mauvais rêve et vous constatez que le problème s'est soudain volatilisé. Vous vous sentez aussitôt redevenir une autre personne... Dites-moi maintenant, quels changements percevriez vous en vous ? Qu'est-ce qui serait différent ?... Qu'est-ce que les autres verraient de changé en vous ? A quoi verraient-ils que vous êtes différent(e) ?...*

Lorsque ce stratagème fonctionne (c'est généralement le cas), assurez-vous de bien ancrer le client dans les ressentis positifs de cet espace ressource. Félicitez-le et validez l'expérience :

- *Ainsi, vous voyez, vous pouvez d'ores et déjà accéder à l'état que vous recherchez. Tout est là. Le changement est déjà une réalité identifiable. Voilà votre objectif. Il ne vous reste plus qu'à prendre la décision d'y rester, de vous y installer durablement... ou d'y retourner dès que vous en avez besoin.*

14 – **Les questions visant à identifier l'espace du moi profond (l'Essence).**
Quelques questions permettent de diriger directement l'attention sur cet espace appelé notre 'Essence'. A vous de voir à quel moment et avec qui elles peuvent être indiquées. Voici les principales :

- *Pouvez-vous vous imaginer totalement libre de ce problème ?... Dans quel 'état' intérieur êtes-vous alors ? Pouvez-vous me le décrire ?... Quels ressentis, quelles perceptions ?...*
- *Que reste-t-il de vous lorsque tout ce que vous percevez comme lié à ce problème est posé à l'extérieur de vous ?... Imaginez cela. Toutes ces sensations, toutes ces pensées… laissez-les où elles sont et retirez-vous dans un espace intérieur qui laisse tout cela à l'extérieur… Que reste-t-il ? Où êtes-vous ? Que percevez-vous ? Que ressentez-vous ?...*

15 – **Le retour dans le temps.**
Un processus de guérison peut se révéler être essentiellement une réécriture de son histoire, un retour à un état d'avant le problème. L'identification et l'ancrage dans cet état d'avant peut permettre de réaccéder à l'état de

guérison souhaité. Assurez-vous de bien ancrer la réalité intérieure ainsi repérée. C'est la décision du sujet, sa ferme et claire intention de retourner à cette réalité là qui permettra à tout son être de se réajuster.

- *Où est la partie de vous qui existait **avant** que ce problème n'émerge ? Pouvez-vous retrouver ce temps-là ?... Comment vous sentiez-vous alors ?... Respirez bien dans les sensations de cet état, installez-le solidement en vous… Ancrez-le dans vos cellules… Faites le choix, maintenant, de vivre dans cette réalité là…*

Toutes les questions explorées dans ces différentes approches peuvent avoir un impact profond. Elles vont ouvrir des portes, actionner des clés, et rétablir le contact avec l'espace ressource, celui du 'parent intérieur'. Elles permettront en outre au client de :

1) identifier son objectif
2) constater qu'il a les moyens d'atteindre cet objectif.

16 – **Clarifier l'intention.**

- *Que voulez-vous exactement ?... Le voulez-vous réellement ?... Quelles décisions de changement intérieur êtes-vous prêt à prendre ?...*

Identifier les solutions, se fixer des objectifs clairs, faire des choix, charger ses choix d'une intention réelle, exprimer des affirmations fortes, tout cela fait partie intégrante de l'ancrage dans la puissance du parent intérieur. Nous reviendrons sur cet aspect du travail au chapitre 7.

17 – **Explorer les messages des rêves**. Nos rêves nous indiquent souvent des ressources intérieures inexplorées ou méconnues. Les éléments ressource d'un rêve peuvent non seulement être identifiées, mais également 'joués' en jeu de rôle. Ceci permet au sujet de s'identifier à une perspective (un personnage du rêve le plus souvent) qu'il supposait lui être étrangère ou extérieure. Nous verrons dans le chapitre consacré au travail avec les rêves que tous les éléments du rêve (donc tous les personnages qui y interviennent) sont par principe (sauf exceptions) à considérer comme des 'sous-personnalités' propres au rêveur. Là encore il y a un vaste champs d'opportunités à explorer. Ci-dessous, nous explorerons en détail un rêve qui nous montre à quel point les thèmes de l'enfant et du parent intérieur sont des thèmes universels qui font partie du langage symbolique de notre collectivité humaine.

18 – **Trouver le sourire intérieur**. Même lorsque nous sommes englués jusqu'au cou dans la souffrance et le désespoir, il y a toujours un petit coin en nous d'où nous pouvons observer nos 'jeux' et en sourire. Le simple fait de reconnaître que tout cela n'est que 'jeu' aide déjà à se rapprocher du parent intérieur, celui qui observe, qui voit, et qui sourit patiemment… Le retour à l'humour sera toujours bénéfique : *'Mais voyons donc ! Dans quel état j'erre !... Me revoilà dans mes petits pièges, au fond du trou, en lambeaux, noyé dans mes larmes… Comme c'est mignon !…'*

19 – **Les stimulants externes.** La musique, l'encens, une bougie, la nature… Bien des choses ont le pouvoir de nous ramener à un autre espace intérieur, de nous reconnecter à un sentiment de sérénité, de plaisir, de douceur ou de beauté. La lecture, le sport, une passion, quoi que ce soit. Aidez votre client à identifier ce qui peut l'aider. C'est toujours bon à prendre, même si l'objectif réel n'est pas l'élément extérieur mais l'accès à un espace intérieur. Aidez votre client à bien identifier cet espace et à y accéder à volonté, même en l'absence du stimulant externe, rien qu'en fermant les yeux et en choisissant d'y retourner.

- *Quel est votre hobby préféré, l'occupation qui vous permet de vous sentir mieux, de retrouver un état de paix, de joie, de confiance… ?*
- *Pouvez-vous retrouver maintenant l'état dans lequel vous êtes lorsque vous pratiquez cette activité ?... Quelles sont les sensations ?... Quelle perspective différente avez-vous dans cet état ?...*
- *Observez que vous pouvez réaccéder à cet espace intérieur quand vous le voulez…*

Un exercice utile

L'expérience directe étant bien plus efficace que n'importe quel discours, l'exercice de visualisation reproduit au chapitre 11 sous le titre **'Accéder au parent intérieur – rencontrer l'enfant intérieur'** est souvent une option utile (visualisation d'un arbre, identification à l'arbre, respiration, ancrage dans la terre... puis visualisation devant soi de l'enfant qu'on a été, rencontre de cet enfant). Cet exercice ne nécessite aucune introduction, sinon d'inviter le client à faire un 'travail intérieur', en l'occurrence un simple exercice de relaxation et de visualisation. Peu de clients refusent de faire cet exercice. Bien entendu, si c'est le cas, ne forcez pas.

En général cet exercice opère un recadrage des perspectives et facilite l'ouverture du cœur. Avec un peu de pratique vous n'aurez aucun mal à improviser. Assurez-vous de garder le contact avec votre client durant l'exercice. Vérifiez s'il suit. Demandez-lui s'il peut voir cet arbre, s'il peut s'en approcher, s'il peut sentir ces racines qui plongent dans le sol… Ne cherchez pas à les faire parler, posez des questions 'fermées' cette fois, des questions ne nécessitant qu'un oui ou un non comme réponse. Assurez-vous aussi de laisser le temps d'explorer son expérience… Laissez des moments de silence…[*]

Invitez à poursuivre la pratique de ces exercices. Assignez une tâche.

La capacité de passer de l'espace 'enfant blessé' à celui du 'parent confiant' ne se maîtrise généralement pas pleinement en quelques instants, pas même en quelques séances. L'accès au parent intérieur doit être découvert, puis pratiqué

[*] Pour davantage de précisions sur la manière de conduire une relaxation, je vous renvoie une fois encore au chapitre 11.

régulièrement. D'un petit sentier étroit il peut devenir une voie ultra-rapide, mais cela demande un peu de travail, un peu de temps, et une ferme intention. Chaque pas rendra cet accès plus facile et plus rapide.

Lorsqu'un exercice s'est révélé utile, lorsque le client a clairement identifié l'objectif à atteindre, vous pouvez ratifier cela comme étant une nouvelle compétence et lui proposer une tâche :
- Je vous propose de continuer à explorer, par vous-même, ce passage de l'espace blessé à l'espace du parent intérieur. Assurez-vous donc d'avoir au moins un ou deux moments de crise avant la séance prochaine, de façon à ce que vous puissiez pratiquer ce recentrage vers votre parent intérieur.'

Notez au passage que lorsque vous demandez au client d'avoir une crise, vous prescrivez le symptôme. Or, la prescription du symptôme est une des stratégies de l'hypnose thérapeutique. Dire en quelque sorte : 'essayez de refaire cela' recadre le symptôme : de quelque chose de craint il devient quelque chose de recherché. Cette suggestion véhicule diverses implications subconscientes : d'abord le fait que le sujet puisse vivre sans ; ensuite qu'il puisse échouer dans sa tentative de recréer le symptôme ; que le symptôme soit un objet d'observation ; et enfin que le symptôme recèle des aspects intéressants à exploiter. En aucun cas tout ceci ne doit être discuté avec le client. Au contraire, l'état de confusion qui peut résulter d'une telle demande fait partie de l'effet recherché. Il peut arriver qu'un client à qui on demande de chercher consciemment à reproduire son symptôme, découvre soudain qu'il a du mal à le faire. Aussi, lorsqu'il revient la séance suivante en disant *'cela n'a pas marché, je ne suis pas parvenu à avoir une crise…'* vous ne pourrez que le féliciter d'aller mieux. Maintenez néanmoins votre demande de tâche à accomplir en l'avertissant qu'il est possible que le symptôme réapparaisse, et que ce serait alors une excellente occasion de continuer à pratiquer sa nouvelle compétence.

L'enfant et le parent dans la symbolique des rêves

Nos rêves sont le reflet d'un travail nocturne qui souvent participe activement au rapprochement entre l'enfant blessé et le parent intérieur. Il est fréquent de voir des enfants ou des parents intervenir dans les rêves, et ces scènes ne sont généralement pas le moins du monde anodines. Vous pourrez facilement vérifier cela dans vos propres rêves, en considérant les enfants y apparaissant comme étant l'expression de votre enfant intérieur. Considérez également les parents (pour autant qu'ils expriment amour et sagesse, présence et compassion) comme étant l'expression de votre propre 'parent intérieur'. Il faudra ici pouvoir distinguer entre le parent intérieur (expression des ressources du cœur) et l'expression des modèles parentaux que vous avez intégrés, et qui peuvent ne pas être des modèles parfaits. Le cas échéant, cela vous donnera une lecture de votre rêve dans laquelle les protagonistes sont l''enfant intérieur' et le 'parent intérieur'. Explorez le sens possible de cette perspective. Bien entendu, le parent d'amour peut aussi être vous-même, la perspective à laquelle vous vous identifiez. Ou l'enfant blessé peut être vous-même, si un parent d'amour

s'occupe de vous… Voyons cet exemple rapporté par une jeune fille de vingt ans :

'Je me trouve dans la rue, rentrant chez moi. Je vois une petite fille de quatre ans environ. Elle se trouve devant un immeuble en démolition. Elle me regarde, et je me dirige vers elle. Elle me dit qu'elle est perdue et qu'elle ne sait pas comment retrouver sa maison. Elle me demande de la reconduire chez elle.

Je la trouve très mignonne et bien élevée. Je ne peux m'empêcher de craquer complètement pour cette petite. Je décide donc de l'aider. D'abord je l'emmène à mon appartement. Je l'aide à se doucher et je lui donne des vêtements propres. Ensuite je lui donne quelques bonbons. Elle est très contente.

Ensemble nous prenons la route pour aller chez elle. Lorsqu'on arrive, je découvre une maison pleine de gens, des enfants et des adultes. Ils ont tous l'air très occupés. J'essaye d'attirer l'attention de l'un d'eux, mais je ne parviens pas à sortir un son de ma bouche. Je ne peux que les observer en silence. Certains jettent vers nous (la petite et moi) un coup d'œil rapide, mais retournent aussitôt à leur occupation.

A cet instant je réalise que la petite fille a été abandonnée par sa famille. Je perçois qu'ils ont maintes fois tenté de s'en débarrasser et qu'elle a maintes fois tenté de revenir vers eux. La petite fille ne semble cependant pas s'en rendre compte. Elle sourit en toute innocence.

Alors je prends une décision : je me dis que si cette famille ne veut plus de cet enfant, je l'adopterai moi-même et je lui donnerai tout mon amour. Réveil.'

Après avoir exploré les différents éléments du rêve, nous identifions son message comme suit :

Je *'rentre chez moi'* : je suis en chemin vers un retour 'à la maison', c'est-à-dire l'endroit où je suis en sécurité, en contact avec mon Moi Profond, une démarche dans laquelle je dois me retrouver moi-même, harmoniser les différentes parties de ma personnalité. Je vois *'une petite fille'*, mon enfant intérieur, cette partie de moi qui représente mes mémoires, mon passé, ma vulnérabilité. Une partie qui a besoin de mon attention et de mes soins. Je la trouve *'devant un immeuble en démolition'*. Ceci indique des changements profonds, on rase l'ancien pour reconstruire du nouveau. Je *'vais vers cette enfant'*, je suis prête à prendre soin de cette partie de moi. *Elle veut rentrer chez elle* : elle a besoin d'être réintégrée dans l'ensemble de ma personnalité. *'Je sens un élan d'amour pour elle'* : je reconnais la beauté de mes émotions, de ma sensibilité, de mes propres schémas limités. Je suis pleinement en contact avec mes ressources de cœur. Je prends soin de cette partie de moi, la nourris, la nettoie, la transforme. Je la ramène *'chez elle'*, ce qui désigne évidemment ma propre 'maison', celle de ma personnalité, là où s'expriment toutes mes autres sous-personnalités. Je perçois à quel point ma vie active, mes obligations, mes préoccupations journalières, me coupent de ma sensibilité profonde, m'empêchent de m'occuper de mes besoins

profonds. *'J'essaye de capter l'attention'* de mes sous-personnalités, mais je n'y arrive pas. *'Je ne parviens pas à sortir un son de ma bouche'* : la partie de moi qui est reliée à mes ressources de cœur, mon parent intérieur (à qui je m'identifie dans ce rêve) n'est pas encore suffisamment forte pour imposer sa voix aux différents aspects de ma personnalité. Je peux identifier tout cela clairement maintenant, je peux voir à quel point je néglige mes propres besoins en donnant priorité à mon travail et mes diverses responsabilités. Mais maintenant que j'identifie tout cela clairement, je peux prendre cette décision de m'occuper de moi-même, d'ouvrir mon cœur à cette partie de moi qui est sensible, émotive, fragile, et qui a besoin d'être aimée.

Lors du travail sur ce rêve, je relève d'abord que sa perspective est celle du parent intérieur, de l'être de cœur qui observe et voit, qui intervient et prend des décisions. Le fait qu'elle s'y soit identifiée démontre tout le chemin intérieur qu'elle a fait. Elle est désormais prête à laisser la Mère en elle prendre sa place et affirmer sa puissance. Ensuite je lui demande de s'intérioriser et de retrouver cette maison pleine de gens, de s'imaginer leur parlant avec douceur et fermeté. Qu'aurait-elle envie de leur dire ? Quel message pourrait les inviter à se réunir et s'harmoniser davantage ?... La session se termine sur la reconnaissance que tout ceci est parfaitement pertinent au vu de son évolution récente. C'est une véritable célébration pour elle, un nouveau départ, dans la joie et l'émotion.

4 – Dialogues thérapeutiques

Accéder au parent intérieur - dialogue 1

Cliente (une jeune femme de 31 ans qui vient en consultation depuis plusieurs séances déjà) – *Depuis des années je me débats dans cette relation amoureuse difficile. Récemment j'ai découvert que mon petit ami a une autre copine. J'ai enfin décidé de rompre avec lui. Mais je me sens mal. Je l'imagine constamment avec cette autre fille. Je me sens trahie…*

Thérapeute – *Là, maintenant, dans votre corps, pouvez-vous entrer en contact avec cette sensation ?... Où la localisez-vous exactement ?... Très bien… Respirez vers cette sensation… Ouvrez-vous à l'énergie émotionnelle qui est là… Pouvez-vous faire cela ?...*

Cl – …Oui… Je peux ressentir cette colère qui m'étrangle… et en même temps j'ai envie que mon petit ami soit là et me prenne dans ses bras…

Th – Très bien, c'est le besoin de l'enfant intérieur… Imaginez bien cette petite fille que vous avez été, votre enfant à vous, votre bébé… Voyez-la devant vous… Serrez-la dans vos bras… Elle n'est pas qui vous êtes réellement, mais vous la portez en vous… Vous pouvez ressentir ce qu'elle ressent, vous pouvez lui parler… Prenez le temps d'explorer comment vous pouvez faire cela…

Cl – …(des larmes coulent sur ses joues)…

Th – Mmmm… (aquiescement sonore indiquant que je suis pleinement avec elle) *...Dites-lui que vous êtes là… que vous ressentez ce qu'elle ressent… que ce qu'elle ressent est OK… Donnez-lui tout l'amour dont elle a besoin…*

Cl – …(après quelques instants, ouvrant soudain les yeux)… *Est-ce que cela va changer quelque chose ?*

Th – Voilà le doute. La petite fille pose la question à sa maman d'amour. Elle n'est pas sûre… Que lui répond-elle, sa maman ?...

Cl – …Je ne sais pas…

Th – Les ressentis et les schémas de l'enfant intérieur vont fondre comme la neige au soleil. Votre propre soleil… C'est cela le processus de guérison. L'énergie émotionnelle est comme de la glace, cristallisée dans votre corps, coincée dans vos cellules. Qui pensez-vous a le pouvoir de réchauffer cette glace et de la faire s'évaporer ?...

Cl – Moi, je suppose.

Th – Exactement. Personne d'autre que vous…

Cl – Combien de temps cela prendra-t-il ?

Th – Lorsque vous faites cela quelques fois et vous commencez à réellement vous identifier à cette partie de vous-même qui est au-delà de l'enfant blessée, à cette partie de vous qui est dans la confiance, qui accueille les ressentis mais ne s'en inquiète pas, qui n'a pas même besoin d'y penser… vous allez rapidement sentir que vous tenez le bon bout. Vous allez voir les choses différemment. Vous allez soudain comprendre que votre petit ami n'est plus un problème, qu'il n'était là seulement que pour vous permettre d'identifier vos besoins profonds et vous rencontrer vous-même…

Cl – Mais j'ai eu des pensées suicidaires récemment. Je perds le goût à la vie…

Th – Qui a des pensées suicidaires ?

Cl – … mon enfant intérieur…

Th – En effet. Et que lui dites-vous lorsqu'elle a ces pensées suicidaires ?

Cl – …Rien…

Th – Lorsque vous retrouvez cet espace intérieur où 'tout est bien'… où vous reprenez contact avec la lumière qui vous entoure… quel est le message qu'il convient d'adresser à cette petite fille blessée que vous tenez dans vos bras ?...

Cl – Je ne sais pas.

Th – Explorons cela… Retrouvez cet espace… Choisissez d'être cette maman d'amour… Pouvez-vous retrouver cela ?

Cl - …Oui…

Th – Rentrez bien dans les sensations de cet espace de cœur… Comment est-ce ?

Cl – C'est chaud, et paisible…

Th – Super. Restez bien avec ça… Continuez à respirer là-dedans… Appropriez-vous totalement cet espace-là… C'est là que vous rencontrez qui vous êtes réellement…

Cl - …Oui, je peux m'ouvrir à cela… C'est comme ça que je me sens lorsque je suis au travail (elle est enseignante).

Th – Parfait ! Devant vous maintenant il y a cette petite fille qui a mal… elle a ces pensées suicidaires… Que faites-vous ?...

Cl – Je la prends dans mes bras… Je la serre contre mon cœur…

Th – Très bien… C'est tout ce que vous avez besoin de faire… Restez bien avec ça… Réchauffez-là… Soyez pleinement présente… Respirez avec elle… Dites-lui que 'tout est bien'… 'je suis là'… 'nous sommes ensemble'… 'je t'aime'… 'nous sommes entourées de lumière'… 'maintenant, nous accueillons la guérison'…

Accéder au parent intérieur - dialogue 2

Cliente (une femme âgée de 40 ans) – *Je suis toujours si stupide. Je me sens totalement impuissante et incapable. Mes parents m'ont toujours dit que j'étais mauvaise en tout… Je me revoie encore dans cette classe, face au tableau, et cette maîtresse qui me répète que je n'arriverai jamais à rien… Je me sentais si nulle… j'avais honte…*

Thérapeute – *Quel âge aviez-vous alors ?*

Cl – …Environ 8 ans.

Th – Pouvez-vous retourner à cette situation et la ressentir ?... Vous êtes dans cette classe… la maîtresse vous parle… 'tu n'arriveras jamais à rien !'… Pouvez-vous ressentir cette honte ?... Où est-elle dans votre corps ?

Cl – Oui, dans mon estomac, et ma gorge aussi…

Th – Très bien… restez avec ça… Respirez vers ces sensations… Laissez-les s'amplifier…

Cl – …

Th – J'aimerais maintenant vous demander d'imaginer une maîtresse idéale devant vous, une femme pleine d'amour et de compassion… Comment regarde-t-elle la petite fille ?... Que fait-elle ?...

Cl – Elle me prendrait par la main et me parlerait gentiment… Elle me demanderait ce qui ne va pas… elle me dirait de ne pas m'inquiéter…

Th – Super… Prenez le temps de bien percevoir cette femme pleine d'amour, de tendresse, de compréhension… Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez être cette femme… et vous regardez cette petite fille devant vous… Prenez le temps de bien la voir… cette petite fille est en souffrance, et vous pouvez lui donner l'amour dont elle a besoin… Que faites-vous ?...

Cl – … (un moment de silence, son visage se détend, puis un sourire apparaît…)

Th – Magnifique !... Prenez bien soin d'elle… Vous pouvez sentir ce qu'elle ressent… Ces sensations sont dans votre corps, percevez l'angoisse… respirez bien là-dedans… amenez tout cela dans votre cœur…

Cl - …Oui, je peux faire ça… Je me sens beaucoup mieux… C'est très différent déjà…

Accéder au parent intérieur - dialogue 3

Cliente (une femme en dépression qui consulte déjà depuis quelque temps) – *Je déteste cette petite fille ! Je ne crois pas que je puisse changer. Je ne vaux rien ! Je n'y arriverai jamais. J'ai cinquante ans et je suis moche, mon fils me*

déteste, personne ne s'intéresse à moi… Je préférerais être morte. Si j'en avais le courage, j'en finirais vite fait…

Thérapeute – *Bien, j'entends tout ça. Je sais à quel point c'est difficile pour vous. Il y a un défi à relever… Et je voudrais vous proposer quelque chose : inversons les rôles. Moi je répète ce que vous venez de me dire, la litanie des lamentations, et vous jouez le rôle de l'être d'amour qui accueille et qui sait ce qu'il faut faire pour sortir de l'impasse…*

Cl – Je ne sais pas faire ça !

Th – …Qui est la personne qui vous a le plus aimé ?...

Cl – …Ma grand-mère. Elle m'aimait, je pense, mais elle est morte lorsque j'avais 6 ans.

Th – Pouvez-vous la visualiser ?... Fermez les yeux et imaginez qu'elle soit là, devant vous…

Cl – Oui, je la vois, elle est assise… elle me tourne le dos…

Th – D'accord. Elle ne vous vois pas pour l'instant, mais elle vous aime, n'est-ce pas ?

Cl – Je pense…

Th – Pouvez-vous vous imaginer à sa place ?... Vous êtes cette personne… Que regarde-t-elle ?

Cl – Elle regarde le feu. Son regard se perd dans les flammes…

Th – Bien. C'est ce que vous faites là, assise devant ce feu… Inspirez la chaleur de ce feu… Aucune pensée, juste respirer…

Cl – Je sens un poids dans la poitrine…

Th – Accueillez ces sensations… et restez dans l'espace sécurisant de cette flambée… juste respirer… Vous êtes cet être d'amour qu'est la grand-mère…

Cl – Je pense qu'elle aussi a beaucoup de soucis, un gros poids sur le cœur…

Th – Bien… laissez passer cette pensée… juste une pensée… Regardez autour de vous dans cette pièce, dans la maison de votre grand-mère… Y a-t-il autre chose là que vous aimez, qui puisse vous amuser ?...

Cl – Il y a un chien. J'adore les chiens. Eux au moins ils sont toujours vrais, toujours aimants…

Th – Très juste. Il y a un chien là… il est totalement présent à vous, il vous regarde… et vous plongez dans ce regard… Que véhiculent ces yeux ?...

Cl - …ils sont pleins de douceur, pleins de bonté… pleins de compréhension…

Th – Restez bien avec ces yeux… Recevez cet amour… Maintenant, je voudrais que vous imaginiez être ce chien… Pouvez-vous faire cela ?...

Cl – Oui.

Th – Explorez cela quelques instants… être ce chien… sans pensée, sans préoccupations… juste cette présence d'amour…

Cl – Oui…

Th – Ressentez bien cet amour qui émane de vous… Respirez là dedans…

Cl – Oui, je peux ressentir cela…

Th – Formidable ! …Prenez le temps de bien amplifier cela… Amour, chaleur, lumière… dans tout votre être… Voilà ce que vous êtes…

Cl – Oui, maintenant je ressens cela…

Th – Bien… Et devant vous il y a cette petite fille… et là vous pouvez l'accueillir… Plus aucune pensée… laissez-la s'approcher… Vous l'aimez et

elle vous aime… Elle a besoin de vous… Vous avez tellement besoin de vous réconcilier… Dites-lui bien que vous êtes là… Dites-lui que vous l'aimez…

Cl - … (respire profondément)…

Commentaires

Certaines personnes sont fortement identifiées à leur enfant blessé et, bien entendu, elles ne peuvent l'aimer. L'enfant mal aimé ne s'accepte pas tel qu'il est. Il se déteste, reproduisant en cela les manques d'amour qu'il a perçu, et faisant souvent tout pour démontrer que c'est vrai, qu'il est détestable. Les personnes qui se suridentifient à leur enfant blessé auraient plutôt tendance à le fuir, voire à s'en débarrasser… ce qui bien entendu n'est possible que par l'autodestruction. Il n'y a pas d'autre solution que de trouver les ressources qui leur permettront de réaccéder à ce parent intérieur. Ce n'est qu'alors que la réconciliation entre l'enfant et le parent redevient possible et qu'un processus de guérison peut s'installer.

Trouver cet élément ressource peut nécessiter un peu de recherche et de créativité. Il ne répond pas toujours 'présent' du premier coup. Il n'est pas nécessairement un parent ou un grand-parent. Il peut être n'importe qui, n'importe quoi, un autre enfant, un animal, une expérience personnelle vécue… Le thérapeute doit être prêt à improviser.

Encore une fois, cet accès au parent intérieur ne sera généralement pas pleinement intégré en une seule séance. Le plus souvent ce sera un processus d'apprentissage progressif : construire un petit chemin, puis le pratiquer afin que cela devienne une route large, facile et de plus en plus rapide. Continuez à pratiquer le passage d'un espace intérieur à un autre, de basculer du lourd au léger, des larmes au rire, de la crispation à la détente… Continuez à souligner la facilité de ces changements de perspective, la facilité de la prise de distance. Continuez à identifier les sensations comme de simples énergies, à revenir à l'instant présent et la respiration.

Rencontrer l'enfant intérieur et transmuter les résidus d'énergie émotionnelle ne représente qu'une partie du processus de 'guérison'. Il faudra s'assurer que le client comprenne que lui seul est aux commandes de sa vie, que lui seul décide où il va, que tout dépendra de son intention et de ses choix. Ces choix et l'action qui en découlera seront cependant bien plus faciles à mener lorsqu'ils seront faits et soutenus par la force intérieure du parent. Tant que c'est l'enfant qui mène la barque, il ne peut y avoir que des problèmes. La transformation recherchée est celle qui permet au parent intérieur de s'installer au volant de la vie.

DISCUSSION

Q – En faisant avec une cliente la visualisation de l'arbre (*'Accéder au parent intérieur'*) elle a exprimé avoir du mal à s'identifier à cet arbre. Elle restait à distance. L'idée même du parent intérieur semblait difficile pour elle. Elle avait été élevée par ses grands-parents. Sa grand-mère a pu être identifiée comme quelqu'un dont elle pouvait ressentir l'amour, mais pas sa mère…

R – Lorsque vous guidez un exercice de visualisation, comme n'importe quel travail intérieur, rappelez-vous que votre client a toujours raison. C'est vous qui le suivez, en quelque sorte, et pas l'inverse. Gardez le contact et travaillez avec ce qui émerge. En l'occurrence, ce n'est pas l'arbre qui est important, c'est l'élément ressource, quoi que ce soit qui puisse suggérer au sujet une sensation de force et de sécurité. Si le client se tient à distance de l'arbre mais ressent sa force, parfait. Si c'est un arbrisseau épais comme un roseau mais qu'il dégage une force, parfait. S'il faut passer à autre chose, de l'arbre à la grand-mère ou de la grand-mère au chien, pas de problème. Ne mettez jamais votre client en position d'échec. C'est à vous d'être souple et créatif. Continuez à rechercher l'exception à l'impuissance. Il y a toujours un élément ressource quelque part qui mènera à un ressenti différent et qui leur permettra de basculer de l'enfant blessé vers le parent confiant.

Q – J'ai des difficultés à me désidentifier de mon enfant intérieur. Il me semble que cet enfant c'est 'moi' aussi… Je ne veux pas le rejeter…

R – Tu ne le rejettes pas, bien au contraire, lorsque tu le reconnais et le serre contre ton cœur. Mais si tu crois que cet espace intérieur est vraiment 'toi', si tu *penses* tes ressentis et t'accroches à tes croyances, la vie sera certainement bien plus compliquée. L'enfant intérieur fait en effet partie de ton expérience de vie, mais il ne fait pas partie de ce tu es réellement dans ton être profond. Il fait partie de ce qui change et finit par passer. Certes tu peux lui donner la main et prendre soin de lui. Mais il est bien plus intéressant de s'identifier à la partie de toi qui est puissante, stable, permanente, ouverte sur l'infini. Reconnais tes pensées, reconnais tes ressentis, mais ne t'y identifie pas. L'image de l'enfant intérieur te restera, elle se transformera progressivement, elle se fera plus gaie, pus légère, plus complice… Tu n'as pas besoin de la rejeter.

Q – Lorsque j'ai des sensations d'inconfort dans mon cops, cela peut aussi être lié à un problème physique, une maladie. Est-ce que le parent intérieur peu également se pencher sur des problèmes physiques ?

R – Excellente question. Que penses-tu ?... Est-ce que nos corps sont de simples mécaniques, des machines sur lesquelles nous n'avons aucune emprise ? Non, bien sûr ! Notre 'biologie' est un système sophistiqué qui est en totale symbiose avec nos ressentis et nos pensées. Nos déséquilibres se reflètent dans notre corps, et notre responsabilité première est d'être présents à nous-mêmes, y compris à notre dimension biologique, notre corps. C'est la même chose. Le corps, lorsqu'il exprime un déséquilibre ou une souffrance, est en réalité l'expression même de notre enfant blessé. Nous pouvons donc l'écouter, respirer dans le ressenti, et transférer l'énergie de la douleur vers

notre cœur. Nous pouvons diriger vers les causes profondes une intention de guérison, un rayon de lumière et d'amour. Notre corps est comme un navire, il a grand besoin de la présence de son capitaine afin de le guider vers des eaux calmes. Nos cellules et nos organes sont comme des êtres vivants qui attendent des instructions précises, des intentions claires. Où allons-nous ? Que voulons nous ?... Parlez à votre corps, soyez présents, rassurez-le, installez-y la réalité que vous souhaitez, l'équilibre et l'harmonie, une vitalité parfaite. Rappelez-lui que VOUS êtes là et que 'tout est bien', qu'il n'y a rien à craindre car *VOUS êtes là*… Si vous pouvez faire cela, votre corps sera sain. Si non, vous continuerez à vous sentir impuissants face à la maladie… et le vieillissement.

Q – Est-ce que l'enfant intérieur est par définition lié aux émotions négatives, à un espace de souffrance ? Il me semble avoir aussi en moi un enfant joyeux. Comment différencier les deux ?

R – C'est une question de vocabulaire. En effet, nous pouvons par moments retrouver la liberté et l'innocence d'un enfant, totalement dans l'instant présent, libre de toute pensée encombrante, libre de toute peur. A mon sens il s'agit là d'un espace intérieur très relié aux qualités de notre Essence. Tout à l'opposé de l'enfant dont nous parlons ici, qui représente plutôt – au sens large – tout ce qui ne fait pas partie de notre Essence et qui par conséquent à besoin de notre bienveillante attention. Au sens plus restreint, l'enfant intérieur serait effectivement plutôt l'enfant 'blessé', porteur des mémoires et schémas limitatifs. Ce concept est extrêmement utile sur le plan thérapeutique, car il nous permet en même temps de nous désidentifier d'un bagage émotionnel et mental encombrant, et de nous en rapprocher afin de le transformer. Mais c'est purement une question de vocabulaire.

Q – Qu'en est-il du travail avec les enfants ? Ont-ils un parent intérieur également ? Ont-ils déjà les moyens d'y accéder ?

R – Oui, sans aucun doute. Les enfants sont des êtres complets. Ils vivent dans un corps en formation, mais ils ont en eux toutes les ressources nécessaires, et peuvent y avoir accès, tous comme les adultes. Faites-leur confiance. Certes, il vous faudra peut-être adapter votre approche et votre discours. Mais vous n'aurez pas de mal à leur faire imaginer un parent idéal. Certains peuvent se révéler excellents en jeu de rôle : *'Si moi j'étais un enfant et j'avais ce problème, et toi tu étais un adulte, plein de sagesse et d'amour, que ferais-tu ? Que me dirais-tu ?...'* Il est souvent surprenant de voir à quel point nous disposons tous de ressources innées. Toutes les réponses sont en nous. Le tout c'est de réapprendre l'accès à ce savoir illimité.

Q – Est-ce que cette approche thérapeutique signifie que nous n'avons plus à nous préoccuper des questions concrètes que nos clients nous exposent ? Nous ne nous occupons que du travail intérieur ?

R – Oui et non, cela dépend. Dans certains cas nous aurons besoin de gérer et trouver des solutions au problème extérieur avant d'aborder le travail intérieur. Soit nous suivrons alors l'approche centrée sur la solution (voir chapitre 7), soit nous aurons besoin d'enseigner très concrètement quelques stratégies

de communication, soit nous nous bornerons à écouter, faire miroir, ou encore responsabiliser. Mais dans une grande majorité de cas, les difficultés extérieures ne sont que le reflet des difficultés intérieures, c'est-à-dire de l'enfant blessé. Autant que possible, notre travail consiste à ramener le client vers les vraies questions, qui sont celles impliquant ce travail intérieur. Mais cela peut parfois ne requérir que quelques minutes sur toute une séance dont l'essentiel aura été consacré aux questions extérieures. Tout dépendra de la disponibilité du client à faire ce travail intérieur. Quoi qu'il en soit, vous observerez que lorsque le processus intérieur a été fait, les questions extérieures perdent soudain de leur importance ou deviennent plus faciles à résoudre. Le travail intérieur est donc toujours plus important que le travail extérieur, car – ne l'oublions pas – nous sommes créateurs de notre réalité. Nous attirons vers nous la réalité qui correspond à ce que nous sommes.

Q – Lorsque le client est en état de crise émotionnelle, comment travailler cet accès au parent intérieur ?

R – Lorsque nous nous trouvons face à des émotions intenses, la seule chose à faire est de les reconnaître, de les accueillir. Rien que la manière dont vous serez présent et guiderez votre client à s'ouvrir à ce qu'il ressent constituera déjà un pas essentiel vers son espace ressource. Faites-le reconnaître ses ressentis, faites-le les identifier dans son corps, faites-le respirer vers ces sensations. Déjà il quitte sa tête et se réapproprie son corps. Assurez-vous qu'il ne soit pas dans le déni de ce qu'il ressent, dans la répression, dans le jugement. Invitez-le à accueillir. C'est la seule manière de le faire basculer vers le parent intérieur. Lorsque l'émotion se sera calmée, vous pourrez entamer les étapes suivantes qui mèneront vers l'identification d'un espace blessé, la désidentification, la consolidation de l'accès au parent et la création d'un espace de guérison. Nous verrons tout cela plus en détail dans le chapitre suivant.

Q – L'objectif, si j'ai bien compris, est de rendre l'enfant intérieur plus puissant. Mais je me demande si ces techniques sont suffisantes pour atteindre cet objectif. La respiration et la visualisation ne me paraissent pas être des outils susceptibles d'amener une transformation en profondeur.

R – D'abord, mettons les choses au clair : notre objectif n'est PAS de rendre l'enfant intérieur plus puissant. Apellons cet 'enfant intérieur' notre 'enfant blessé', et cela devient peut-être plus clair. La puissance de l'enfant blessé est enracinée dans la peur ; elle est égocentrique et manipulatrice. C'est une puissance de faible, comme on en voit malheureusement beaucoup dans le monde... Notre objectif bien au contraire est de nous relier à notre identité profonde, ce qui révélera un tout autre type de puissance, une force intérieure qui n'a rien à voir avec celle de l'enfant blessé. C'est ce processus-là qui entraînera une transformation en profondeur. Ce que nous appelons notre enfant intérieur est donc cette partie de nous qui contient nos limitations, nos peurs, notre réactivité émotionnelle. Elle est enracinée dans notre passé. Elle ne fait pas partie de notre identité profonde. Notre objectif est, non pas de la renier, mais de nous en désidentifier, de relâcher ce qui nous limite, afin de

pouvoir pleinement nous ouvrir à cette autre dimension en nous, que nous appelons le parent intérieur… Quant aux doutes que tu exprimes par rapport à la respiration et la visualisation, je crois qu'il faut les replacer dans le contexte plus large des nombreux outils susceptibles de nous aider dans ce processus. Mais ne nous trompons pas, c'est l'accès au parent intérieur qui entraîne une transformation personnelle, pas l'outil en lui-même. Peu importe les outils, l'objectif est l'ancrage dans le parent intérieur. On utilisera tout ce qui peut y contribuer, et cela peut d'ailleurs nécessiter un certain temps. C'est un processus qui dépend bien davantage du choix conscient du sujet que d'un quelconque outil proposé. Le changement profond peut venir en un clin d'œil comme il peut prendre des années, chacun décidera pour lui-même.

Q – J'ai essayé avec un client plusieurs de ces outils, la visualisation, la rencontre de l'enfant intérieur, l'étreinte. Ce fut en effet une expérience émouvante, mais je me demande comment aller plus loin dans le processus thérapeutique.

R – D'accord, cette expérience-là n'est qu'une amorce. Elle propose une prise de conscience, un déclic. Il y a lieu d'aller plus loin, en effet. Le travail thérapeutique consiste à identifier et transformer les schémas blessés, les blessures émotionnelles autant que les schémas de croyances. Il implique également l'identification des choix et l'intégration de nouveaux choix, transposés ensuite en actes créatifs. Nous allons explorer en détail tous ces thèmes et quelques autres encore. En attendant, vous pouvez déjà vous concentrer sur votre propre pratique. Explorez l'accès à votre parent intérieur. Retrouvez cet espace à chaque fois que vous pouvez identifier l'enfant intérieur qui se pointe… Ce que vous pourrez offrir à vos clients sera proportionnel à votre propre niveau de compréhension et de réalisation intérieure.

Q – Une de mes clientes faisait état d'un rêve dans lequel elle semblait totalement négliger son enfant intérieur. Comment peut-on prendre soin de son enfant intérieur ? Comment développer cette capacité ?

R – Un enfant intérieur négligé est un enfant intérieur non reconnu, non aimé. Cela peut être le cas lorsque vous niez ou refoulez vos émotions, lorsque vous n'êtes pas du tout dans votre corps, lorsque vous vivez principalement dans votre tête… Mais cela peut aussi être le cas lorsque vous êtes très identifié(e) à vos émotions, totalement dans les schémas de l'enfant blessé. Prendre soin de son enfant intérieur implique nécessairement la présence du parent intérieur. La meilleure chose à faire est donc de développer l'accès au parent, de travailler la désidentification par rapport à tout ce qui vit et bouillonne en nous. Reconnaître, ressentir, embrasser, transmuter l'énergie émotionnelle… C'est ce que nous allons détailler au chapitre suivant.

Accéder au parent intérieur – en bref

1. **Proposer un recadrage conceptuel** : nos espaces intérieurs, l'enfant blessé, le parent intérieur. Vous n'êtes pas vos ressentis, ce ne sont que des énergies…
2. **Respirer consciemment** : retour au corps.
3. **Revenir à l'instant présent** : ici et maintenant, qu'est-ce que j'observe, qu'est-ce que je ressens ?
4. **S'ouvrir aux ressentis et s'en désidentifier** : ce sont des énergies dans le corps
5. **Se désidentifier du problème** : des sensations, des mémoires, des croyances de mon enfant blessé.
6. **Développer un sens d'acceptation** : c'est ok de ressentir ce que je ressens. Explorons cela.
7. **Imaginer, se souvenir, visualiser une personne ou un élément ressource**
8. **Imaginer être cet élément ressource, faire un jeu de rôle**
9. **Ratifier l'expérience ressource** : en identifier les ressentis comme étant ceux d'un espace intérieur, accessible à tout moment.
10. **Visualiser la lumière**
11. **Utiliser des exercices de visualisation** :
    - l'arbre, l'accès au parent intérieur
    - la combinaison de sécurité
12. **Rechercher l'exception au problème**
13. **La question 'miracle'**
14. **Les questions visant à identifier l'espace du moi profond (l'Essence)**
15. **Le retour dans le temps** : identifier le moi d'avant le problème
16. **Clarifier l'intention** : qu'est-ce que je veux réellement ?
17. **Explorer le message des rêves**
18. **Trouver le sourire intérieur**
19. **Les stimulants externes**

pratique personnelle

Là, maintenant, accédez à votre parent intérieur…
Observez comment vous faites cela,
Quels sont les ressentis différents qui apparaissent ?
Comment votre respiration se modifie-t-elle ?
Combien de temps cela vous prend-il
pour vous sentir totalement relié
à cet espace de puissance et de confiance ?...

Chapitre 6

Rencontrer et transmuter l'énergie émotionnelle

1 – La fracture entre le coeur et le mental

Comme la grande majorité des humains, nos clients ont tendance - je l'ai déjà dit - à être focalisés dans leur tête. Ils 'pensent' leurs problèmes, ils cherchent à les comprendre et à les résoudre dans leur tête. Cette approche mentale de leurs difficultés n'est généralement pas la bonne manière. Pourquoi ?... D'abord parce qu'en rationalisant les choses, ils évitent généralement de rencontrer directement leurs émotions, de s'ouvrir à leurs ressentis. Ils s'évitent eux-mêmes, en quelque sorte. Et cela nous arrive à tous. Nous avons tendance à nous réfugier dans la tête pour éviter de ressentir ce que le corps perçoit d'inconfortable. Ou nous analysons nos ressentis, ce qui nous permet encore de ne pas totalement les rencontrer. Le résultat en est que nous restons impuissants à transformer les causes profondes qui agissent en nous. Mais ce n'est pas tout : en vivant dans l'énergie mentale nous privons tout notre être des ressources énergétiques du coeur.

De fait - les chinois le savent depuis toujours - nous avons à notre disposition deux centres de conscience : l'un est dans la tête, l'autre est dans le coeur*. La conscience du coeur est caractérisée par l'ouverture, l'acceptation, l'inconditionnel. Elle accueille et intègre. Elle est dans l'instant présent, dans la confiance, dans l'expérience d'être. La conscience mentale, en revanche, a la capacité de fractionner, de découper, de séparer. Elle est linéaire, rationnelle, analysante, jugeante. Elle peut se projeter dans le futur et dans le passé. Elle a tendance à se couper du coeur, générant alors l'impuissance, l'angoisse, le sentiment de solitude. Une personne centrée dans le mental vit dans une réalité fracturée, ce qui affecte profondément l'ensemble de son système énergétique, tant dans sa dimension physique qu'émotionnelle.

---

* Il ne s'agit évidemment pas du coeur en tant qu'organe mais du coeur en tant que centre énergétique situé dans le haut de la poitrine.

'A moins que le Mental ne se maintienne solidement relié au rythme vibratoire fondamental généré par le Coeur, la condition d'espace-temps dans lequel il fonctionne aura tendance à lui faire voir les choses sous l'angle de la dualité désir-rejet. Le désir peut être défini comme la mémoire d'un plaisir passé projeté sur le futur, le rejet en revanche peut être vu comme la mémoire d'une souffrance passée projetée sur le futur. Inévitablement, l'ego développe des stratégies d'évitement de la souffrance, dont la première sera de se réfugier au plus vite dans un centre imaginaire situé quelque part dans la tête. Depuis cette position, encapsulé dans son cerveau sécurisant, l'ego regarde ce monde qui le menace et s'efforce de découvrir comment consolider sa sécurité. Cette stratégie implique également une profonde méfiance envers le corps, puisque celui-ci représente la cause de souffrance la plus immédiatement perceptible. Dans ce retrait vers l'espace du mental, une fracture s'installe entre la tête et le corps. Par la suite, chaque douleur, chaque contrariété sera perçue comme une menace. En s'identifiant au mental l'ego provoque une rupture entre le corps et cette fonction mentale. Dans ce processus le Coeur est relégué aux oubliettes et le mental se met à penser qu'il est le centre de l'être.' [*]

La médecine traditionnelle chinoise connaît bien cette fracture coeur-tête. De nombreuses maladies trouveraient leur origine dans cette tendance à vivre dans la tête plutôt que dans le coeur, car il en résulte un déséquilibre énergétique. A l'inverse, lorsque nous nous ouvrons consciemment aux sensations dans notre corps, lorsque nous sommes présents à nous-mêmes depuis notre centre du Coeur, un changement s'opère dans notre fonctionnement énergétique, ce qui permet une meilleure circulation et un rééquilibrage de l'énergie vitale.

Sous cet éclairage, l'objectif du thérapeute sera évidemment de ramener son client vers la conscience du Coeur, où il pourra recadrer son expérience et rééquilibrer ses énergies. Très concrètement, cela implique le retour à 'l'ici et maintenant', le passage de la tête au corps, de la pensée au 'ressentir', l'ouverture à la pleine perception de la réalité intérieure. C'est ce que nous allons explorer.

2 – Rencontrer l'énergie émotionnelle

2.1 Evoquer le problème, explorer le symptôme

Mettre des mots sur la souffrance sera toujours un premier pas utile afin d'identifier la difficulté et surtout de permettre aux émotions de se manifester. Les clients auront généralement besoin de parler. Mais le thérapeute n'a pas réellement besoin de grand chose comme information. Son rôle, nous l'avons vu, sera surtout de permettre au client de se rencontrer lui-même, de manière à

[*] *Dr. Michael T. Greenwood, MB (MD) dans 'Acupuncture and the Heart-Mind Split'.*

pouvoir identifier ce qui l'encombre, clarifier son intention et recadrer ses choix. La plupart des 'symptômes' (conflits, comportements inappropriés, problèmes de santé, schémas d'angoisse ou d'inhibition, quels qu'ils soient...) sont enracinés dans des difficultés passées non résolues. Dans la plupart des cas, nous ne pouvons pas résoudre le problème au niveau où il se pose. Si nous voulons guérir les causes profondes, il va falloir d'une manière où d'une autre les rencontrer. Or où sont-elles, ces causes profondes ? Pas dans le passé mais dans les schémas présents. Pas dans des événements mais dans ce qui en subsiste, dans des mémoires actives, dans des ressentis, dans des croyances. Pour rencontrer ce passé présent, il faut se mettre à l'écoute de l'enfant intérieur. Et cet enfant intérieur, c'est dans nos ressentis qu'il est présent. Nos ressentis sont nos portes d'entrée vers nos mémoires blessées, nos bagages encombrants. Ce sont nos ressentis, nos sensations corporelles qui nous intéressent, bien plus que la description de nos problèmes. Les évocations mentales du client, au-delà des informations de base, ne sont utiles que pour lui permettre d'entrer en contact avec son espace blessé. Dès l'instant où nous percevons que cet espace est présent, que les sensations sont là, il est temps d'inviter le client à passer de la tête au corps. La poursuite d'un discours 'mental' ne fera que postposer ce moment précieux où un changement intérieur peut être opéré.

Nous ne pouvons résoudre les problèmes
au niveau où ils se posent.
D'une manière ou d'une autre, il nous
faut rencontrer les causes profondes.
Celles-ci ne sont pas dans le passé,
mais dans ce qui en subsiste dans le présent.

2.2 Identifier les sensations dans le corps

La manière la plus simple et la plus efficace d'amener vos clients à passer de la tête au corps est de leur demander d'arrêter de parler un instant et de porter leur attention vers les sensations dans le corps :

- *Juste là, maintenant, dans votre corps, quelles sont les sensations qui attirent votre attention ?... Pouvez-vous les localiser ?... Où exactement ?... Comment pouvez-vous la qualifier, cette sensation ?... Juste un mot pour la décrire...*
- *Très bien, restez bien avec ça... Explorez comment vous pouvez pleinement accueillir cela... Juste ressentir... Sans aucune pensée...*

Il peut être utile à cette occasion d'explorer la différence entre '*penser'* et '*sentir'*. Tant qu'on pense, on ne sent pas. C'est l'un ou l'autre. Pour sentir, il faut arrêter de penser. Parler de ses émotions n'est pas encore les '*ressentir'*. Ce que nous recherchons, c'est cette transition du mental vers le corps, cette descente vers une espace d'accueil, silencieux. Il s'agit d'arrêter de penser et de commencer à réellement 'ressentir'. Etre simplement dans cet espace qui perçoit : *'Ohh... C'est cela que je ressens... Très bien, accueillons...'* Rien de plus. Accepter de ressentir. Accepter d'être pleinement présent à ce qui est là.

Il se peut que nous ayons aussi à explorer les schémas de pensées, les croyances négatives. C'est l'autre face de la médaille. Mais à ce stade nous allons rester concentrés sur le travail avec l'énergie émotionnelle.

Ce passage de la tête au corps est en soi une expérience nouvelle pour la plupart des clients. Le fait d'identifier et d'accueillir les ressentis dans le corps permet de recadrer son expérience. Il ne s'agit plus d'un '*problème'* pensé, il s'agit d'une '*sensation'* identifiée et localisée. D'un sac à nœuds face auquel on se sent impuissant, le problème se transforme en quelque chose de vivant et de présent, quelque chose sur lequel on découvre qu'on peut avoir une emprise. D'extérieur et insaisissable il devient intérieur et apprivoisable.

Mais le fait d'accepter d'être présent à ses ressentis a encore une autre conséquence majeure : en devenant 'observateur' le sujet prend ce petit recul qui lui permet de passer d'un 'espace intérieur' à un autre. Il accepte de voir. De victime qui subit il devient observateur. En identifiant il peut se désidentifier. C'est exactement ce que nous recherchons : identifier l'enfant blessé et s'en désidentifier. En acceptant de ressentir le sujet se rapproche automatiquement de l'espace du parent intérieur. Par la même occasion il va découvrir que son angoisse diminue, qu'il se sent moins impuissant.

Donc, lorsque le client est en contact avec un contenu émotionnel, au moment qui vous paraîtra le plus indiqué de manière à respecter ce qu'il a besoin d'exprimer, faites-le rentrer dans ses sensations, dans son corps :

- *Juste là maintenant, que ressentez-vous dans votre corps ?...*
- *Pouvez-vous localiser cette sensation ?...*
- *Pouvez-vous me la décrire, en un mot ?...*
- *Restez bien avec ça…*

Vos instructions devraient être simples, ouvertes, exprimées en laissant suffisamment de temps pour que le client puisse explorer son espace intérieur. Ces interventions, bien entendu, n'ont pas pour objectif de vous fournir une information. Vous n'avez besoin ni de comprendre ni d'analyser. Votre seul objectif est d'ancrer le client dans son expérience corporelle immédiate. Evitez toute question qui pourrait avoir pour effet de le ramener à son mental. Vous ne cherchez pas les *'pourquoi'* vous cherchez les *'quoi ?... Qu'est-ce exactement ?...'*

Juste respirer et ressentir,
aucune pensée…

Vous pouvez facilement explorez cela pour vous-même : à n'importe quel moment et certainement lorsque vous êtes confrontés à une expérience inconfortable, revenez à vos sensations. Respirez et ressentez… Vous pouvez avoir un moment de frustration, de tristesse. La tendance naturelle sera de penser *: Pourquoi ? Qu'est-ce qui se passe ? Cela m'attriste, cette chose là est inacceptable !...* Ok. Explorez maintenant comment votre expérience devient totalement différente lorsque vous relâchez la tête et vous ouvrez simplement à la sensation dans votre corps : *oh !... un nœud dans mon plexus solaire… un poids qui m'écrase le cœur… la gorge serrée… les mains moites… les jambes qui tremblent…* Simplement être avec cela. Respirer et ressentir. S'ouvrir à l'énergie de ce qui est là.

Les clients peuvent avoir tendance à rester coincés dans leur tête, ou à y revenir très vite. Sur une invitation à ressentir ils peuvent répondre : *'Je me sens triste, je ne peux pas supporter cette situation, etc…* Ils sont déjà repartis vers la tête. Ou ils peuvent dire : *'je sens que cette situation est inacceptable…'* – *'Je sens que j'ai raison… qu'il a tort…'* Ou même *'je me sens blessée, trahie, abandonnée…'* Tout cela ne sont pas encore de réelles sensations identifiées dans le corps. Il faudra demander :

- *comment cela se manifeste-t-il concrètement dans votre corps ?... Quelle est la sensation ?... Où est-elle ?...*

Ce ne sont pas tant les mots exprimés qui importent que la manière dont le client entre dans son vécu corporel. Il se peut qu'en s'ouvrant aux sensations et en accueillant l'énergie émotionnelle, il se mette soudain à pleurer, libérant ainsi cette énergie. Dans ce cas, bien entendu, vous exprimerez doucement :

- *Très bien… Laissez cette énergie se libérer !...*

Tout ceci, encore une fois, ne peut se mettre en place que lorsque toute pensée est relâchée. Si cela semble un peu difficile, il y a quelques moyens utiles qui permettront de faciliter ce relâchement. Le premier est la respiration. Respirer consciemment est un excellent moyen d'amener le mental à se recentrer en même temps sur l'instant présent et sur le corps.

- *Je voudrais vous demander de porter votre attention vers votre respiration. Pouvez-vous faire cela ?... Juste respirer… et ressentir cette respiration… L'air qui entre et qui sort… Que percevez-vous exactement ?... Quelle est la sensation ?...*
- *Y a-t-il d'autres sensations qui attirent votre attention dans votre corps ?... Lesquelles exactement ?... Où sont-elles localisées ?... Très bien, restez avec cela…*

Une autre approche utile lorsque les sensations semblent moins faciles à identifier est celle qui consiste à diriger l'attention vers des points bien précis dans le corps (voir l'exercice 'A l'écoute du corps', chapitre 11). Vous pouvez introduire cela en disant :

- *Je vais maintenant vous demander de porter votre attention vers quelques points bien précis dans votre corps. Prenez le temps de ressentir ce qu'il y a là, ensuite vous me direz ce que vous y percevez.*
- *Commencez par porter votre attention vers la gorge… Que percevez-vous exactement à cet endroit ?... Est-ce ouvert et libre, ou au contraire tendu, noué ?...*
- *Prenez le temps de bien rentrer dans cette sensation… Juste respirer et ressentir…*

Poursuivez ensuite l'exploration des principaux centres énergétiques, ceux qui ont le plus chance d'être affecté par les énergies émotionnelles : le haut de la poitrine (centre du cœur), le creux de l'estomac (plexus solaire), le nombril (centre de vitalité ou 'hara') et la base de la colonne vertébrale. Si nécessaire, continuez à suggérer de possibles sensations : *'est-ce tendu ou détendu ?... chaud ou froid ?... lourd ou léger ?...'* En revanche, lorsque le client entre en contact avec une sensation forte, suivez cela. Faites-le explorer et amplifier cette sensation, puis passez aux étapes suivantes : l'identifier comme une énergie et l'amener dans un espace de guérison.

2.3 Accentuer les sensations

Lorsque le client a identifié une sensation dans son corps, la meilleure chose à faire est de l'aider à s'y ouvrir et accueillir pleinement. Il y a là comme un fil auquel on peut se mettre à tirer doucement afin qu'il révèle tout ce qu'il a besoin de révéler. Comme à la pêche, il peut y avoir un poisson sous l'eau des émotions. Cependant, tout cela doit rester très simple : il s'agit toujours de *respirer et ressentir.* Ici encore on va se servir de la respiration, cette fois afin d'*accentuer* cette sensation :

- *Restez bien avec ça…*
- *Respirez vers cette sensation…*
- *Explorez comment vous pouvez accentuer cette sensation en respirant vers elle…*
- *Juste respirer et ressentir… Totalement s'ouvrir à ce qui est là…*

L'objectif est donc clairement d'accentuer les sensations, et non pas de respirer afin de se détendre et de retrouver le calme. Au contraire, vous insisterez sur l'accentuation des sensations. Le sujet doit pouvoir pleinement accueillir cette énergie émotionnelle afin qu'elle se libère. Il ne faut pas qu'il cède à la peur et cherche à refouler la sensation avec tout ce qu'elle peut véhiculer comme contenu émotionnel. Ce serait céder à l'enfant intérieur, ce serait renoncer à

accéder au parent intérieur. Si cela arrive du fait du client, ramenez-le autant que possible, en respectant toutefois son rythme.

Un mieux-être peut rapidement apparaître lorsque l'énergie émotionnelle est libérée. Une sensation inconfortable peut en effet disparaître lorsqu'on l'accueille et qu'on respire vers elle. Si c'est le cas, profitez-en pour souligner cette nouvelle compétence. Validez l'expérience en explorant avec le client le nouvel état dans lequel il se trouve… Si la sensation inconfortable disparaît, c'est très bien. Mais ne vous trompez pas d'objectif. Il s'agit de ressentir plus, non pas de ressentir moins. Il s'agit d'accueillir totalement, et à travers cet accueil, l'énergie se libère et se transforme.

Pourquoi accentuer ces sensations, alors que le client souvent en a peur et cherche à s'en débarrasser ?

D'abord, l'objectif est précisément de se libérer de cette peur. En acceptant de ressentir, le sujet sort de cette peur. Il opère ce passage de l'enfant blessé vers l'espace ressource, celui du parent intérieur. Il peut explorer et observer cette sensation, il peut l'identifier comme étant une énergie dans son corps. Et par conséquent il peut s'en désidentifier.

Ensuite, en amplifiant les sensations par la respiration, on obtient un double résultat : on perçoit ces sensations comme quelque chose de transformable (ce qui déjà opère un important recadrage) et surtout on permet à ces sensations de sortir de leur emprisonnement dans le corps. On les remet en circulation. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est fréquent d'observer que les sensations disparaissent en quelques minutes. De coincée, l'énergie est libérée et remise en circulation. C'est là le premier acquis important de cette opération. Cela représente en même temps une compétence extrêmement utile et l'occasion de transformer un espace blessé. Un changement s'est opéré. En général, il révélera une prise de conscience, un recadrage des perspectives, et l'émergence de solutions au problème.

Enfin, en accentuant les sensations on se met aussi à l'écoute de ce à quoi elles peuvent être liées. On se met à tirer le fil. On laisse parler l'enfant intérieur. Cela peut soudain faire émerger des images, des mémoires, des situations qui se situent à l'origine de ces sensations. Ceci en réalité est déjà ce qu'on appelle de la *régression*[*]. Il s'agit d'un processus simple et naturel : accueillir, ancrer et laisser venir. Il ne s'agira surtout pas de demander au client de chercher dans ses souvenirs. Ceci aurait pour effet de le ramener vers son mental. Bien au contraire, il s'agira de laisser émerger des contenus qui peuvent être profondément enfouis dans le subconscient. Cette écoute ressemble davantage à du rêve éveillé, un peu comme lorsqu'on cherche à faire revenir les détails d'un rêve au réveil. C'est un processus de transfert d'informations du subconscient vers le conscient. Le client sera donc invité à simplement rester avec ce qu'il

[*] régression en âge : voir lexique.

ressent, respirer et ressentir, et se laisser glisser dans l'atmosphère de ces ressentis. On pourra demander :
- Quoi que ce soit qui émerge spontanément tandis que vous vous abandonnez à ces sensations, tenez moi au courant…

Les thérapeutes qui se sentent à l'aise dans le travail corporel peuvent également utiliser le toucher pour aider le client à rester bien centré dans son corps et ses sensations. Avec son accord, vous pouvez poser votre main sur l'endroit qu'il a indiqué comme étant inconfortable. Une légère pression pourra aider à accentuer la sensation. L'énergie de la main elle-même aura d'ailleurs le même effet. Cependant, le toucher n'est aucunement indispensable. Il ne devrait être fait que si cette approche intervient de façon très naturelle. En aucun cas il ne faudrait qu'un geste mal reçu ne détourne l'attention du client et ne le ramène vers sa tête.

Les sensations sont des énergies.
Rien à penser, juste ressentir.
On peut les observer,
les amplifier, les transformer.

Pour résumer ce passage : nous guidons nos clients de manière à ce qu'ils puissent s'ouvrir le plus totalement possible à leurs sensations dans le corps, les amplifier et les identifier comme des énergies.

- Que ressentez-vous exactement dans votre corps, là, en ce moment ?
- Où exactement pouvez-vous localiser cette sensation ?
- Quel mot utiliseriez-vous pour la décrire ?
- Très bien, respirez dans cette sensation, restez avec ça…
- Juste respirer et ressentir… rien à penser…
- Explorez comment vous pouvez accentuer cette sensation en respirant vers elle…
- Observez que cette sensation n'est qu'une énergie dans votre corps… une énergie que vous pouvez libérer…

2.4 Résistances, peurs et paniques

Aussi tentant que cela puisse être, le thérapeute n'est pas là pour encourager son client à se détendre et revenir rapidement vers un état de confort. Bien au contraire, il sait qu'une guérison profonde passe par la rencontre et la transformation de ces énergies émotionnelles non-résolues qui sont coincées

dans le corps. Ceci nécessite la capacité de dépasser la peur. Il peut y avoir de solides résistances à rencontrer ces énergies émotionnelles. Pour peu qu'elles soient profondes et intenses, le client aura la sensation d'ouvrir une boîte de pandore, au pire un sac rempli de vipères, une bombe incontrôlable. Il pourra craindre de ne pas pouvoir gérer, voire d'en perdre la raison. Ces craintes sont évidemment celles de l'enfant blessé. Elles sont aussi le produit du mental. Elles ne sont par définition jamais réellement fondées, du moins pas lorsque les énergies émotionnelles sont accueillies par le parent intérieur. Le danger n'est pas réel, il n'existe que dans l'imaginaire de l'espace blessé.

Cependant, nous ne forcerons pas. Ces résistances indiquent que le sujet est insuffisamment préparé. Il a besoin d'être davantage ancré dans son espace de sécurité, identifié au parent intérieur. Une petite fille qui a été abusée sexuellement et se trouve dans un état de choc ne sera pas prête à rencontrer toute l'ampleur de ses sensations. Elle est totalement identifiée à son espace blessé. Ce dont elle a besoin le plus, c'est d'un espace de sécurité. Elle a besoin de reconstruire sa confiance en l'autre… Certains adultes profondément blessés sont dans un état comparable lorsqu'on les invite à rencontrer leur espace blessé. Ils ont donc besoin de cet ancrage qui leur permettra de renouer avec une sensation de confiance et de sécurité. C'est évidemment là qu'intervient le travail que nous avons exploré au chapitre précédent.

Lorsque donc un client exprime *: 'c'est trop inconfortable, cela me fait trop peur, je ne peux pas… je veux pas…'* invitez-le simplement à reconnaître ce qu'il est en train de percevoir et de faire : il y a des sensations, elles sont intenses, elles lui font peur, il choisit de ne pas les confronter maintenant. Pas de problème. Vous pouvez éventuellement donner un mot d'explication :

- *Il n'y a rien à craindre, le danger n'est pas réel. Ce qui est réel, ce sont les sensations dans votre corps, une énergie émotionnelle emprisonnée dans vos cellules. Pour libérer ces énergies, vous n'aurez pas d'autre moyen que de les rencontrer, d'une manière ou d'une autre. C'est ainsi que vous pourrez vider de leur énergie les mémoires blessées auxquelles ces sensations sont liées. Mais vous pouvez y aller à votre rythme. Pour l'instant, tout ce que vous pouvez faire est de constater que ces énergies sont là, comme un bagage encombrant que vous trimbalez avec vous. Ce n'est pas vous, ce n'est qu'un bagage. Lorsque vous serez prêt, nous ouvrirons ces valises afin d'identifier ce qui s'y trouve et de déposer, de transformer ce dont vous n'avez plus besoin.'*

Ce discours peut être utile, mais le réel progrès n'interviendra que lorsque le client aura fait *l'expérience* du parent intérieur et pourra consolider son identification à cet espace de sécurité en lui.

Même lorsque cela sera fait, les sensations peuvent encore se révéler puissantes, voire submergeantes. En tant que thérapeute, il est important de ne jamais les craindre. Quelle qu'elle soit, il n'y a pas d'énergie émotionnelle qui ne puisse être rencontrée et transmutée. Ne forcez rien, mais ne craignez rien. Soyez pleinement confiants. Les énergies émotionnelles se déguisent parfois en d'effrayants fantômes. Accueillez-les. Lorsqu'elles se libèrent, elles apparaissent

sous leur vrai jour : de simples blessures. Accueillez leur énergie, identifiez les schémas de croyances qui en ont fait des monstres. La transformation s'opère lorsque la peur est relâchée.

Résistance aux sensations – dialogue thérapeutique

Cliente (une jeune femme de 32 ans qui consulte depuis plusieurs mois déjà) – *Je me suis fait vomir plusieurs fois encore cette semaine, comme chaque fois lorsque je stresse dans une relation. Je me déteste quand je fais cela mais je ne peux pas m'en empêcher… Vendredi dernier j'avais projeté de sortir avec un nouvel ami rencontré récemment. Je m'attendais à passer la nuit avec lui (ce qu'on a fait d'ailleurs). L'anticipation de cette rencontre m'a mise dans un état de stress terrible. Je me suis fait vomir, comme toujours…*

Thérapeute – *Pouvez-vous retourner à ce moment et retrouver les sensations de ce stress ?*

Cl – Oui… c'est facile… Dès que je repense à cette situation je recommence à me sentir tendue…

Th – Super !... Restez bien avec ça… Où exactement ressentez-vous cette tension ?

Cl – (fermant les yeux) *…dans la gorge… et la poitrine… et l'estomac…*

Th – Très bien… Respirez et accueillez cela… Accentuez ces sensations en respirant vers elles…

Cl – (ouvrant les yeux soudainement) – *Non, je ne peux pas faire ça ! Je ne veux pas aller plus loin dans ces sensations. C'est trop pénible… et d'ailleurs je commence à me sentir mieux. Je n'ai pas vraiment besoin de retomber là-dedans…*

Th – Pas de problème, il n'y a aucune obligation… Prenez seulement le temps de bien reconnaître ce qu'il y a là… Un gros paquet encombrant… Laissez-le là pour l'instant et prenez conscience de la lumière qui vous entoure et vous protège… Pouvez-vous percevoir cette lumière autour de vous ?...

Cl – (fermant les yeux à nouveau) …*Oui…*

Th – Très bien… Inspirez cette lumière et laissez-la se répandre dans tout votre être… Explorez comment vous pouvez vous ouvrir à la sensation de paix et de sécurité qui l'accompagne… Laissez cette paix s'installer en vous… Paix… Guérison… (plusieurs minutes de silence passent)… *Quelle est la sensation maintenant ?...*

Cl – Beaucoup mieux… Je me sens bien… plus détendue…

Th – Voilà donc un outil qui vous sera très utile dorénavant. Lorsque ces sensations remontent en vous, ne les combattez pas. Ne les 'pensez' pas. Amenez-les simplement dans cette lumière. C'est la meilleure manière de transformer l'énergie émotionnelle qui est figée dans votre corps. Vous ne pouvez la libérer qu'en la rencontrant. C'est votre bébé, votre espace blessé. Parlez-lui, dites-lui que vous êtes là. Vous n'avez aucune raison d'en avoir peur. C'est lui qui a peur. Ne le repoussez pas, cela ne l'aiderait pas à se transformer…

3 - Transmuter l'énergie émotionnelle

Nos émotions sont des énergies. Nos sensations sont des énergies. Comme toute substance, l'énergie peut être densifiée/condensée au point de devenir solide, ou à l'inverse décondensée/allégée jusqu'à devenir subtile, éthérée. Tout comme l'eau se solidifie sous la température de zéro degré, se liquéfie entre zéro et cent degrés, et se vaporise au-delà de cent degrés, notre énergie émotionnelle suit un processus similaire. Lourde ou légère, cristallisée ou fluide. Il est d'ailleurs intéressant de constater qu'en la libérant (d'une position qu'on peut qualifier de 'congelée', 'figée'), elle se répand en fluides divers dans et hors de notre corps (larmes, transpiration, urine). Il est également intéressant de se référer à l'expression courante qui considère quelqu'un comme lourd ou léger selon son état 'vibratoire'. Nous avons donc le pouvoir de transformer notre énergie émotionnelle, de lui rendre sa fluidité, de la décristalliser et la laisser circuler librement. Et bien entendu il est vital que nous le fassions.

A défaut, en niant nos émotions, en ignorant nos ressentis, nous réprimons cette énergie. Nous l'enfuyons dans notre corps, où elle reste figée jusque dans nos cellules. Elle y provoque des blocages, des déséquilibres et alimente nos schémas négatifs, notre instabilité.

Si nous nous bornons à reconnaître ces ressentis tout en les justifiant, en les alimentant par nos schémas de pensée, cela ne nous mènera pas à un changement durable. Nous pouvons crier, pleurer, angoisser, déprimer… cela ne suffira pas à résoudre nos difficultés profondes. Les larmes nous soulageront peut-être, pour quelques instants. Mais nos schémas de croyance et nos comportements resteront les mêmes tant que nous n'aurons pas, d'une manière ou d'une autre, libéré et transformé ces résidus émotionnels qui font partie de nos bagages.

,

Si nous respirons vers cette énergie émotionnelle et l'expirons vers l'extérieur, sans intention de la transformer, cela peut nous soulager également. Mais nous courons le risque qu'elle revienne, ou qu'elle ne se libère que très partiellement. De plus, d'autres pourraient l'attraper, pour peu qu'ils soient sur la bonne longueur d'ondes. Nous pouvons aussi expirer nos énergies émotionnelles vers les profondeurs de la Terre, en espérant qu'elle se charge de les transformer pour nous (ce qu'elle fait, sans doute, par les moyens sismiques et climatologiques dont elle dispose…). Mais en réalité nous pouvons faire bien mieux, et de manière bien plus sécurisée.

Chaque être humain a le pouvoir de transformer l'énergie émotionnelle, de la fluidifier. De quelle manière ? Très simplement en la faisant passer d'un espace intérieur à un autre, de l'espace blessé vers celui du coeur. L'énergie cristallisée fond comme de la neige au soleil de notre Essence. Cela fonctionne sans même que nous ayons besoin de comprendre. Nous le faisons tous spontanément par

moments. Fondamentalement il s'agit de passer d'un état de conscience ancré dans la peur (les schémas de victime de l'enfant blessé) vers celui ancré dans les ressources du cœur (le parent intérieur). Lorsque nous opérons ce glissement d'un état intérieur vers un autre, lorsque nous accueillons nos ressentis et nos schémas blessés dans cet espace sans jugement du cœur, nous en transformons l'énergie. Nous amenons cette énergie dans un espace vibratoire différent. Et le résultat en est que quelque chose se libère, que nos cellules respirent mieux, que nos énergies circulent à nouveau. C'est un processus tout à fait simple et naturel. Mais certains outils peuvent fortement contribuer à opérer cette transformation. Voyons lesquels.

Chaque être humain peut
transformer son énergie
émotionnelle, la décristalliser,
la fluidifier, la libérer.

3.1 Créer un espace de guérison

Afin de faciliter la transformation de notre énergie émotionnelle, il est utile de créer un *'espace de guérison'*, un espace intérieur qui offrira les conditions adéquates pour cette transformation. Il y a de nombreuses manières de proposer la mise en place d'une énergie de guérison. Certains thérapeutes guident leurs clients dans la visualisation d'un lieu de paix et de beauté où une puissante lumière peut purifier et transformer tout ce qu'on lui présente. D'autres exercices de visualisation peuvent guider vers le sommet d'une montagne, y inviter à pénétrer un cercle de lumière, à visualiser un autel et à y déposer toutes les mémoires et ressentis encombrants afin qu'une grande lumière puisse les transformer. D'autres approches suggèrent la visualisation d'une douche de lumière emportant toute impureté, toute trace de blessure. D'autres encore travaillent avec la visualisation de couleurs… Pour ma part, l'outil le plus simple et le plus efficace reste encore d'entrer directement en contact avec la lumière qui nous enveloppe. La plupart des clients peuvent accueillir et travailler avec cette idée qui, somme toute, est d'une évidence vérifiable.

Visualiser la lumière et exprimer une claire intention de 'nettoyer' notre espace intérieur entraîne nécessairement des effets. La lumière est douée d'intelligence. Il ne tient qu'à nous de la mettre en action. *Demander* à la lumière de faire ce travail de transformation de nos énergies est en réalité le seul élément réellement indispensable. La visualisation est secondaire. Je donne généralement une ou plusieurs des instructions suivantes :

- *Prenez conscience de la lumière qui vous entoure… Pouvez-vous imaginer ou même visualiser cette lumière ?*
- Ou encore : *il y a une sphère de lumière qui vous enveloppe et vous protège. Pouvez-vous percevoir et vous ouvrir à sa présence ?*
- *Inspirez cette lumière et sentez-la se répandre dans tout votre être…*
- *Imaginez que cette lumière a son centre dans votre cœur…*
- *Visualisez votre centre du cœur comme un feu ardent dégageant chaleur et lumière…*
- *Respirez vers votre cœur et laissez son feu s'intensifier…*
- *Sentez cette force et cette lumière se répandre dans tout votre être…*

Dans ce travail nous mettons en action la puissance de notre intention et de notre propre espace de lumière. En général, ceci demande peu d'explication. Nous n'avons pas réellement besoin de comprendre pourquoi ou comment cela fonctionne. Nous ne savons pas non plus comment notre cerveau fonctionne, et cela ne nous empêche pas de l'utiliser depuis notre tout jeune âge. Tout ce qu'il nous faut, c'est d'accueillir cette possibilité avec une ouverture d'esprit qui nous permet de le FAIRE. Mais le client a également besoin d'une réelle intention. Il lui faut vouloir procéder à cette ouverture de son cœur. Il lui faut faire ce choix d'utiliser ses ressources profondes afin d'assainir et de transformer son espace intérieur.

Que faire lorsque le client n'y croit pas, s'il résiste d'une manière ou d'une autre ? Surtout ne rien forcer. Si ce n'est pas la lumière ce sera autre chose. Nous respecterons toujours son rythme. Mais il peut être nécessaire de clarifier ses objectifs : c'est à lui de décider s'il veut rester dans la souffrance ou s'installer dans le bien-être. *'La transformation peut s'installer en un clin d'œil, comme elle peut se faire attendre une vie entière. Vos ressources sont à votre disposition, votre lumière est là à attendre que vous l'utilisiez. Aucun changement ne viendra de l'extérieur. Ce que vous recherchez, vous ne pouvez y accéder que par vous-même… Détendez-vous et respirez… Soyez présent à vous-même. Lorsque vous serez prêt, vous assumerez pleinement votre pouvoir intérieur…'*

Au besoin, donnez un mot supplémentaire d'explication :
- *Cette sphère de lumière vous nourrit et vous protège en permanence. Mais elle répond à vos instructions, puisque fondamentalement elle fait partie de votre être. Ouvrez-vous à sa présence. Elle vous assistera très efficacement dans ce travail de guérison que vous entreprenez.*
- *Que vous voyiez ou ressentiez cette lumière est d'une importance secondaire. Le principal est que vous acceptiez l'idée qu'elle soit présente, et que vous DEMANDIEZ à cette lumière de transformer les énergies émotionnelles qui vous encombrent. C'est votre intention qui compte le plus.*
- *Dans cette sphère de lumière vous avez accès à toutes les ressources dont vous pouvez avoir besoin pour transformer ce que vous souhaitez transformer.*

3.2 Respirer vers la lumière, respirer vers le coeur

Une fois que la connexion avec la lumière a été bien établie, tout ce qui a été identifié précédemment, les énergies émotionnelles, les mémoires blessées, les schémas de pensée… peuvent y être déposés. Une fois de plus, c'est la respiration qui nous aidera, tant à diriger les énergies qu'à rester concentré sur le processus. L'idée est d'installer une respiration circulaire, visualisant sur l'inspir* les énergies inférieures (troubles, lourdes...) être absorbées dans la lumière, et sur l'expir la lumière se répandre dans tout le corps. L'énergie émotionnelle est ainsi transférée consciemment vers le plan vibratoire du parent intérieur. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des instructions suivantes :

- *Inspirez vos sensations vers la lumière, expirez la lumière vers tout votre corps…*
- *En inspirant, amenez vers cette lumière tous les éléments que nous avons contactés (les mémoires blessées, les événements du passé, les sensations douloureuses, les peurs…) …expirez ensuite la lumière vers tout votre corps…*
- *Inspirez vos douleurs et vos peurs vers votre cœur, comme un combustible qui vient alimenter son feu… expirez ensuite ce feu purificateur de votre cœur vers l'ensemble de votre être…*
- *Poursuivez cette respiration en cercle… jusqu'à ce que vous sentiez que tout a été absorbé dans la lumière…*
- *Inspirez la douleur vers le coeur, expirez la paix…*

S'il semble plus difficile faire ce travail depuis le cœur (je me souviens d'une cliente s'exclamant qu'elle n'avait pas de cœur, seulement un muscle !), utilisez la lumière seulement. Ou inversement. Choisissez ce qui s'avère le plus approprié.

La guérison intervient lorsque
l'énergie du passé est absorbée
dans la conscience du
parent intérieur.

3.3 Clôturer une séance

Avant de clôturer une séance, lorsque des contenus émotionnels ont été abordés et reconnus, il est toujours utile de ramener le client vers un espace intérieur de guérison. Il est évidemment préférable de ne pas le laisser repartir dans un état de souffrance, identifié à l'enfant blessé. Un petit rituel de ce type peut facilement,

* Inspir / expir : néologismes désignant l'action et le ressenti de la respiration consciente, en relaxation.

en quelques instants, recentrer le client dans un espace plus serein. Vous pouvez proposer :

- *Prenons quelques instants afin de reconnecter avec cette sphère de lumière qui nous entoure… Inspirons-la profondément, laissons-la pénétrer tout notre être…*
- *Amenez dans cette lumière tous les éléments que nous avons contactés durant cette séance…* (ils peuvent être récapitulés succinctement)
- *Inspirez vers cette lumière tout ce qui vous tourmente… Expirez la lumière vers chacune de vos cellules…*

Si ce concept de lumière n'a pas encore été introduit ou si vous sentez qu'il n'est pas approprié, il vous reste une autre option, qui d'ailleurs peut être utilisée en complément de ce qui précède. C'est encore plus simple, et c'est également efficace :

- *Expirez le passé, inspirez le futur…*
- *Faites cela quelques instants…*
- *Expirez le passé et toutes les énergies qui y sont reliées… Inspirez le futur et les nouvelles possibilités qu'il apporte…*
- *Relâchez les schémas du passé… inspirez la liberté de l'instant présent…*

Il sera évidemment extrêmement utile au thérapeute de s'être totalement familiarisé avec ces pratiques. Pratiquez-les. Découvrez pour vous-mêmes leur puissance et leur utilité.

3.4 Dialogues thérapeutiques

A la rencontre de l'enfant blessé - dialogue 1

Cliente (une femme dans la quarantaine) – *Je n'ai plus eu de contact avec mes parents depuis plus de dix ans. Je ressens encore une énorme colère envers eux. Ma mère m'a menti toute sa vie. Je n'ai pas le sentiment qu'elle ait jamais été une vraie mère pour moi. Mais je voudrais me guérir de ce poids, je voudrais être libre d'elle, comme de mon père d'ailleurs. Il est toujours resté assez lâchement en arrière plan, jamais vraiment présent, jamais réellement concerné. J'aimerais retourner vers eux et leur pardonner, mais je ne m'en sens pas encore prête. Rien qu'en pensant à eux je ressens cette colère remonter en moi, et une peur immense d'être manipulée à nouveau par ma mère…*

Thérapeute – *Je vois. Et votre intention est donc de guérir cette situation, de retrouver une totale liberté par rapport à tout cela ?*

Cl – Oui.

Th – Magnifique. Rencontrez bien ces sensations dans votre corps… Imaginez vous retrouver face à face avec votre mère… Quelles sont les sensations ?

Cl – …Il y a comme un frisson dans tout mon corps… Un léger tremblement dans mes bras… Et une tension dans mon estomac…

Th – Restez bien avec ça… Ouvrez-vous totalement à ces sensations… Respirez vers elles… et explorez comment vous pouvez les accentuer…

Cl – (ferme les yeux)…

Th – Super… Juste ressentir… rien à penser… face à votre mère…

Cl – … (j'observe qu'elle est bien dans la respiration et les ressentis)…

Th – Là, maintenant, vous êtes avec ces sensations… vous savez qu'elles sont liées aux expériences du passé… des mémoires… Tout cela, c'est comme si vous rencontriez votre enfant intérieure… et vous pouvez l'embrasser… Ces sensations sont là, mais elles ne sont pas réellement qui vous êtes, dans votre être profond… Ce sont des sensations dans votre corps… des énergies… et vous choisissez de pleinement accueillir ces énergies émotionnelles qui sont là en ce moment… celles de votre enfant blessée…

Cl – … (je vérifie son visage et j'observe qu'elle suit)…

Th – Maintenant, en dehors de ces sensations, dans cet espace d'observation où vous vous trouvez, dans cet espace où vous accueillez cet enfant intérieure qui est dans la peur… vous pouvez ressentir aussi la chaleur de votre cœur… cet espace d'amour en vous… Percevez-vous cela ?...

Cl – Oui…

Th – Lorsque vous vous sentirez prête, inspirez vers votre cœur les sensations et le trouble de votre enfant intérieur… Ramenez tout cela vers votre cœur comme un combustible qui vient raviver encore davantage son feu… Pouvez-vous faire cela ?...

Cl – Oui…

Th – Très bien… Inspirez vers le cœur les sensations inconfortables, expirez vers tout votre être paix et guérison… Maintenez cela quelques instants…

Cl – …

Th – (après quelques minutes) *…Poursuivez aussi longtemps que vous en avez besoin pour installer la vibration du cœur dans tout votre être… Dites-moi quand vous aurez terminé…*

Cl – … (fait un signe affirmatif, poursuit, puis ouvre les yeux après quelques instants de plus et sourit)

Th – Comment vous sentez-vous ?

Cl – Beaucoup mieux… En paix…

Th – Super… Comment voyez-vous à présent votre projet de reprendre contact et de revoir vos parents ?

Cl – …Je le vois comme une nécessité… Et je me sens prête à le faire… Je me sens plus confiante…

Th – Pouvez-vous identifier la différence entre l'espace intérieur dans lequel vous êtes maintenant et celui dans lequel vous étiez lorsque l'enfant intérieur se manifestait ?...

Cl – Oui… C'est totalement différent.

Th – Qu'est-ce qui vous a permis de passer d'un état à un autre ?

Cl – …Le fait de clairement identifier ces sensations, de les accueillir… et puis d'identifier cet autre espace intérieur lié au cœur…

Th – Exactement. Combien de temps vous a-t-il fallu pour être solidement installée dans cet espace du parent intérieur et rencontrer cet enfant blessée ?

Cl – Je ne sais pas… 5, 10 minutes…
Th – Etait-ce difficile ?
Cl – Non. En fait c'est très simple.
Th – Voilà. Il ne tient qu'à vous de choisir depuis quel espace intérieur vous menez votre vie…

A la rencontre de l'enfant blessé - dialogue 2

Cliente (une femme de quarante ans qui a déjà fait plusieurs séances) – *Je me sens hyper tendue en permanence. J'ai une tendance à la boulimie, je me bourre de tout ce que je peux mettre en bouche. Je suis grosse et je me déteste comme ça… Je suis très 'speed', ma vie est hyperactive, et je sais que cette course effrénée est l'expression d'une tension dont je ne parviens pas à me libérer. Je n'arrive pas à prendre le temps de profiter de la vie…*
Thérapeute – *Bien… Quelles sont les sensations dans votre corps, juste là, en ce moment ?... Juste respirer et ressentir… Qu'est-ce qui attire votre attention ?...*
Cl – …Oui, je me sens opprimée…
Th – Où exactement ressentez-vous cela ?
Cl – Ici, dans la poitrine.
Th – Restez bien avec cette sensation… Respirez vers elle… Laissez-la s'accentuer…
Cl – …(ferme les yeux, …essuie une larme…)
Th – (doucement) *Très bien, accueillez cela… Juste respirer… et accueillir… (…)*
Cl – (éclate soudain en sanglots… pleure avec de gros sanglots pendant cinq minutes environ)…
Th – (intensément présent, reconnaît et soutient en faisant simplement :) *…Très bien… Mmmm… Oui…* (ensuite, lorsque les pleurs se sont calmés, demande) *Y a-t-il des images qui accompagnent ces pleurs ?...*
Cl – …Non…
Th – Ok, pas de problème… On accueille cette énergie émotionnelle telle qu'elle est… Restez bien avec cela… (et lorsque la vague semble être passée) *Très bien. J'aimerais maintenant vous demander de visualiser une sphère de lumière qui vous entoure… Pouvez-vous faire cela ?*
Cl – …Oui…
Th – Accueillez la présence de cette lumière… Respirez-la… Laissez-la pénétrer tout votre être… Maintenant, toutes ces sensation dans votre corps, toutes cette tension qui est là, et les mémoires blessées qui y sont liées, quelles qu'elles soient, amenez-les dans cette lumière… inspirez-les dans la lumière… et expirez la lumière vers votre corps… Continuez à faire cela pendant quelques instants…
Cl – …
Th – (après quelques instants) *…Comment vous sentez-vous maintenant ?*
Cl – Mieux…

Th – C'est une belle décharge d'énergie émotionnelle, ce que vous avez fait là. Du beau travail. Cela va forcément éclaircir votre espace intérieur… Y a-t-il eu une quelconque image ou pensée qui accompagnait ces émotions ?...

Cl – …Seulement une lourde porte métallique, bien fermée, que j'ai déjà aperçue plusieurs fois dans le passé… Il semble qu'elle cache quelque chose…

Th – En effet. Une telle porte a une évidente valeur symbolique. Il y a quelque chose derrière. Cela se révélera en temps voulu, lorsque vous serez prête à le découvrir. En général, une porte fermée indique un contenu traumatique non résolu, bien enfoui dans le subconscient. Votre conscient n'y a pas accès, mais les mémoires sont bien là, derrière la porte. Un ou plusieurs événements de votre passé, de votre enfance probablement, vous ont traumatisée. Vous en avez refoulé la mémoire dans votre subconscient, mais l'angoisse et le stress qui en résultent restent bien présents…

Cl – J'ai toujours eu une très mauvaise mémoire des événements de mon enfance. Je ne me souviens que de très peu de choses d'avant mes neuf ou dix ans…

Th – Le fait d'avoir occulté des événements altère le fonctionnement normal de la mémoire. C'est un indice de plus qu'il y a quelque chose. Ce contenu occulté, scellé, n'est cependant pas accessible à votre mémoire consciente, du moins pas encore. Mais il se révélera. Vous descellerez la porte peu à peu, et le relâchement émotionnel d'aujourd'hui y contribuera certainement.

Cl – Je crains de découvrir des choses horribles derrière cette porte…

Th – L'enfant que vous étiez a probablement ressenti les choses comme cela, elle n'en aurait pas occulté la mémoire sinon. Mais l'adulte que vous êtes aujourd'hui peut voir ce qui s'est passé et ouvrir son cœur sans aucun jugement et en toute sécurité. Quoi que ce soit, c'est du passé… Que craigniez vous le plus de découvrir ?

Cl – J'ai peut-être été violée…

Th – Cela se pourrait. Vous seule le savez. Nous explorerons cela à votre rythme. Observez bien vos rêves et vos ressentis… Préparez-vous à explorer cet espace blessé que vous portez en vous, votre enfant blessée… Soyez prête à la rencontrer et à tout accueillir, dans votre cœur…

A la rencontre de l'enfant blessé - dialogue 3

Thérapeute – (Après avoir écouté cette cliente exprimer ses échecs sentimentaux, sa solitude et son manque d'amour) …*Juste là, maintenant, lorsque vous évoquez ces difficultés, quelle est la sensation dans votre corps ?*

Cliente – *Je me sens triste… Je suis fatiguée de la vie…*

Th – Rentrez bien dans les sensations physiques qui sont là… Juste respirer et ressentir… Qu'est-ce exactement que vous identifiez dans votre corps ?

Cl – Il y a une légère douleur…

Th – Où exactement ?

Cl – Ici, à hauteur de l'estomac…

Th – Parfait… Inspirez vers cette sensation… Ouvrez-en l'accès… Laissez-la s'accentuer… Juste ressentir, rien à penser…

Cl – …

Th – Très bien… Et tandis que vous restez avec ces sensations, …j'aimerais maintenant qu'en même temps vous visualisiez une sphère de lumière qui vous entoure… Pouvez-vous percevoir cette lumière autour de vous ?

Cl – Oui.

Th – Super. Cette lumière est toujours là, elle fait partie de votre être. Elle représente une force dont vous pouvez vous servir, et elle est centrée dans votre cœur… Maintenant que vous êtes bien en contact avec cette lumière, j'aimerais que vous inspiriez vos sensations inconfortables vers cette lumière, …et que vous expiriez la lumière vers tout votre être… Maintenez cette respiration pendant quelques instants, jusqu'à ce que toutes les sensations aient été absorbées par la lumière…

Cl – …

Th – Comment vous sentez-vous à présent ?

Cl – Je sens la lumière autour de mon corps, je sens que mon cœur est chaud. Mais mon estomac est toujours froid…

Th – Bien, restez avec cette sensation de froid… Juste respirer et accueillir… Laissez vous glisser dans ce froid… glacé… S'il y a une quelconque image qui vous vient spontanément, tenez-moi au courant… Dans ce froid… qui vous ramène vers des mémoires… Vous êtes totalement présente à ce froid… C'est ok de ressentir cela… Qu'y a-t-il exactement là dedans ?...

Cl – …C'est lugubre… il fait noir… je me sens seule…

Th – Très bien… Restez là-dedans… Où êtes-vous exactement ?

Cl – Dans la maison de mes parents… Je me revois enfant… Je peux ressentir cette solitude maintenant… Oui, Je ne me sentais pas aimée alors…

Th – Restez bien avec ça… Ce manque d'amour… Accueillez pleinement cette sensation, respirez vers elle…

Cl – … (des larmes s'écoulent)…

Th – Continuez à explorer… (…) …Cet espace qui manque d'amour est comme votre enfant intérieur… Votre propre bébé… Embrassez-le avec toute la tendresse de votre cœur… (…) Vous pouvez lui parler : 'Je suis avec toi'… 'Je sens ce que tu sens'… Respirons ensemble dans ces sensations… (…) Vous pouvez maintenant revenir à cette lumière qui vous entoure toujours… Inspirez les sensations vers la lumière… expirez la lumière vers tout votre être… Maintenez cela aussi longtemps qu'il le faut… (…) Comment vous sentez-vous maintenant ?

Cl – Beaucoup mieux…

DISCUSSION

Q - Quand exactement faut-il inviter à faire ce passage de la tête au corps ?

R - Ni trop tard, ni trop tôt. Idéalement lorsque le client est prêt, où lorsque vous sentez qu'il est temps de recadrer son expérience et de le ramener 'ici et maintenant'. Certains clients ont besoin de plusieurs séances avant d'être prêts à explorer leurs sensations de cette manière. C'est vraiment à vous de

voir et de sentir. Des fois cela peut intervenir très rapidement, voire immédiatement lorsque l'émotion est à fleur de peau. Des fois ce sera reporté à une séance ultérieure, lorsque le besoin de parler est important. De toute manière, il est préférable d'attendre qu'il y ait des indices clairs d'un contenu émotionnel présent.

Q - Après m'être ouverte aux sensations et avoir respiré vers elles, j'observe que les sensations disparaissent. Je ne parviens pas à les accentuer.

R - Oui, c'est fréquent lorsque les sensations ne sont pas enracinées dans une problématique profonde. Cela vous permet donc de constater qu'en vous ouvrant à vos sensations, vous libérez ces énergies et elles se remettent à circuler. Pas de problème. Pratiquez cela souvent, dans les nombreuses petites situations de la vie qui viennent titiller votre réactivité émotionnelle. Cela vous permet de vous 'recentrer' en quelques instants. Lorsque cela arrive avec un client, faites pareil : saisissez l'occasion pour souligner une nouvelle compétence. Invitez-le à pratiquer cela.

Q - En demandant au client de respirer et d'arrêter de penser, cela induit souvent un état de relaxation. N'y a-t-il pas là un danger d'éviter le vrai problème ?

R - Votre objectif n'est pas d'obtenir un état de relaxation ni de ramener votre client dans un espace de bien-être en évitant soigneusement de toucher à son espace sensible. Merci de me permettre d'insister là-dessus. Votre message ne sera jamais : *'laissez tout cela et sentez vous bien !'* Il n'est pas venu pour se détendre, il est là pour trouver la clé d'une réelle transformation intérieure. Et vous allez la lui donner. Votre objectif est de le faire se rencontrer lui-même, autant que possible. Pour ce faire, vous allez l'empêcher de fuir dans ses pensées, vous allez le ramener à son corps : *'Que se passe-t-il réellement là dedans ? Le percevez-vous ? Où ? Comment ?...'* Cela n'a rien d'un échappatoire, mais s'il s'endort tout de même, faites-le lui gentiment remarquer. C'est son choix, et sa limite. Pas de problème, il fera mieux la prochaine fois... et vous aussi sans doute. Restez en contact étroit avec vos clients.

Q - J'ai guidé ma cliente vers ses sensations, mais elle n'a pas pu m'en dire quoi que ce soit.

R - Lorsque le client ne parvient pas à mettre des mots sur ses sensations, vérifiez d'abord qu'il soit bien en contact avec des sensations. Utilisez de simples questions ne nécessitant qu'un 'oui' ou un 'non' : *'Etes-vous en contact avec quelque chose ?... Pouvez-vous identifier une sensation ?...'* Si la réponse est 'non', demandez de porter l'attention vers la respiration. Demandez de sentir l'air qui passe dans le nez, dans les poumons... l'air qui entre, l'air qui sort... Il y a *toujours* des sensations dans le corps. Faites les porter leur attention vers la gorge, la poitrine, le plexus solaire... Si la réponse est 'oui', il y a des sensations, mais ils ne peuvent en dire plus, pas de problème. Dites-leur que le plus important est qu'ils s'ouvrent pleinement à ces sensations. Identifier, respirer, accentuer... Vous pouvez toujours ancrer

davantage, demander de localiser : *où exactement, montrez-moi...* Vous pouvez suggérer des réponses : *est-ce tendu, douloureux, brûlant, glacé ?...* L'objectif est toujours d'ancrer davantage, non pas d'analyser ces sensations ou de les comprendre. Nous ne recherchons pas les 'pourquoi ?', nous cherchons à accueillir et remettre l'énergie en circulation. Assurez-vous de ne pas vous tromper de message, de ne pas inviter vos clients à '*penser'* leurs sensations.

Q - Après avoir fait ce processus avec les sensations dans le corps, quelle est l'étape suivante ? Faut-il identifier les schémas ? Comment guider la suite ?

R - Lorsque le client s'ouvre à ses sensations, reconnaît ses ressentis, s'éloigne de sa tête et pénètre dans la confiance de l'instant présent, il se désidentifie de son *enfant intérieur* et s'identifie progressivement à son *parent intérieur.* Il commence à voir les choses différemment et à les ressentir différemment. Votre boulot est de vous assurer que le processus aille aussi loin que possible dans ce sens. Identifier les sensations de l'enfant blessé, identifier ses croyances aussi, et recadrer tout cela dans la perspective du parent. Le pas suivant alors est de clarifier l'intention, de faire de nouveaux choix, de ce fixer des objectifs précis, et de les atteindre. Il est - à mon sens - généralement inutile de procéder à une réflexion sur les schémas de comportement. Expliquer les problèmes en termes psychologiques ne sert pas à grand chose. Il est bien plus utile en revanche de se concentrer sur le changement, les solutions, ce qui émerge comme nouvelle perspective... Mais dans bien des cas vous aurez à refaire ce processus un certain nombre de fois avant qu'il ne soit totalement intégré.

Q - Comment procéder lorsqu'il y a vraisemblablement des problématiques plus profondes qui n'ont pas été identifiées ?

R - Là c'est différent. Il est toujours utile de prendre le temps de bien se mettre à l'écoute des sensations qui sont présentes. Non pas '*penser'* mais '*écouter'*. En s'ouvrant aux sensations les mémoires blessées ont l'occasion de se révéler. Il s'agit de les accueillir. Des images ou des situations du passé vont émerger spontanément. Cet exercice d'écoute non mentale requiert de rester bien ancré dans le corps, dans les sensations. Utilisez ces petites interventions simples qui favorisent l'ancrage : *restez bien avec ça... Que voyez-vous ?... Où êtes-vous ?... Quel âge avez-vous ?...* L'information utile se révélera, mais à son propre rythme, parfois d'un coup, parfois pas à pas. Ensuite, à la fin de chaque expérience révélant des sensations et mémoires blessées, n'oubliez pas de ramener tout cela dans une *espace de guérison* afin de déposer le tout dans la lumière.

Q - J'ai une cliente qui parle beaucoup. Elle a une peur obsessionnelle des chiens et des chats, mais elle ne parvient pas à ressentir cela dans son corps. Elle y pense beaucoup, elle s'étend sans fin sur tout ce qu'elle a fait pour tenter de résoudre son anxiété. Comment puis-je l'aider à dépasser sa résistance ?

R - Vous pouvez toujours explorer l'enfance, la relation avec les parents, les modèles parentaux qu'elle a intégré, sa place dans la famille, sa histoire... Amenez-là à voir que ses peurs sont liées à quelque chose qu'elle porte dans ses mémoires profondes et qu'il faut donc explorer. Préparez-la. Quoi que ce soit, elle projette quelque chose sur les chiens et les chats. Quoi ? Comment le trouver ? Ce ne sera probablement pas dans les mémoires conscientes qu'on le trouvera. Les causes profondes seront plus vraisemblablement dans des mémoires inconscientes. On va donc faire autre chose que parler. Offrez-lui une approche de son univers intérieur par la relaxation, les visualisations... les rêves peut-être... Commencez par des exercices simples, la respiration, l'exercice de l'arbre. Si elle n'est pas en crise (ce qui implique par définition des ressentis), tâchez de l'y amener. Faites-lui visualiser chiens et chats, ou faites-lui voir une vidéo. Faites-lui rencontrer son angoisse, et ensuite explorer les sensations...

Q - Comment puis-je l'arrêter de parler ?

R - Vous la ligotez solidement sur une chaise et vous la bâillonnez ! Ensuite vous lui amenez vos chiens... elle aura tout de suite des ressentis !... (Je plaisante évidemment.) Non, il vaut mieux garder la confiance du client et respecter son rythme. Ecoutez-la patiemment, mais saisissez toute occasion pour faire miroir et proposer autre chose. Faites une 'évaluation' (anamnèse), une procédure où vous menez les échanges par vos questions bien précises destinées à clarifier ses antécédents. Amenez-la aussi à identifier ses objectifs : qu'attend-elle de ces séance avec vous ? Est-elle prête à faire le 'travail intérieur' qui s'avère nécessaire ?

Q - Que pouvons-nous faire lorsque les événements du passé n'éveillent aucune sensation, alors qu'il est évident que le passé a été problématique ?

R - En effet, certaines personnes ont du mal à accéder aux énergies émotionnelles dans leur corps. Mais n'oubliez pas que les mémoires qui nous intéressent ne sont pas nécessairement celles auxquelles nous avons accès consciemment. Il nous faut explorer plus loin, et il nous faudra peut-être travailler les schémas de croyance d'abord, avant d'identifier des ressentis. Il nous faudra peut-être explorer les rêves, le contexte familial plus large... Cela fait partie de notre travail de mener cette exploration. Mais l'autre aspect de la réponse à votre question est que certaines personnes se sont très efficacement coupées de leurs sensations indésirées. Elles ont appris à ne plus rien ressentir. Dans ce cas vous observerez des schémas émotionnels très instables et une grande activité mentale. Là encore, soyez patients et persistants. Amenez-les à explorer ce travail intérieur qui leur permettra peu à peu d'être plus présentes à elles-mêmes, de se réapproprier leurs corps. Vous disposez de tous les outils, vous n'avez plus qu'à les utiliser. Et ne vous attendez pas à tout éclaircir en deux ou trois séances...

Q - Sommes-nous à la recherche des ressentis du passé ou de ceux du présent ? Il me semble qu'il y a une grande différence entre les deux.

R - Les ressentis du passé, c'est pour votre journal, pour l'histoire. En réalité, nous ne nous intéressons qu'au présent. Les mémoires ne nous intéressent que dans la mesure où elles comportent encore des énergies émotionnelles actives dans le présent. Nous n'explorons pas réellement le passé, nous nous mettons à l'écoute de ce qui dans le présent nous parle de quelque chose qui *devrait* appartenir au passé, mais est toujours là et nous encombre. Observons que le passé et le présent sont une seule et même chose pour les ressentis figés dans notre corps.

Q - Cette transmutation de l'énergie émotionnelle, la création d'une espace de guérison et tout ça, me semble être quelque chose que bien des gens ne sont pas capables ou pas prêts à faire. Que proposez-vous comme alternative ?

R - Vous avez raison, certaines personnes disent ne pas pouvoir faire cela. Mais je voudrais vous inviter à identifier la différence entre *'je ne peux pas'* et *'je choisis de ne pas'*. En fait, tout le monde peut, car cela n'a rien de vraiment difficile. Mais il y a peut-être un petit apprentissage à faire. Progressez avec ce qu'ils *peuvent* faire : la respiration, l'apaisement du mental, rester bien éveillé et présent tout en ayant les yeux fermés... c'est déjà un sérieux travail pour certains. Sachez reconnaître ces nouvelles compétences et les en féliciter. Et surtout, familiarisez-vous vous-mêmes avec ce travail intérieur. Vous saurez rassurer et guider efficacement, par petits pas. A mon sens, il y a toujours moyen de ramener au corps, aux ressentis dans l'instant présent. C'est là l'essentiel. Accueillir est déjà un début de transmutation de l'énergie.

Q - Peut-il être dangereux de mettre son client face à la pleine intensité de ses émotions ? Que faire si le client 'flippe' et sombre dans un délire incontrôlable ?

R - Il y a deux aspects à cette question. Le premier concerne le client : s'il n'est pas prêt à faire face à ses ressentis, il résistera le plus souvent à le faire. Et s'il ne résiste pas tout en étant mal préparé, il tombe dans une crise. Votre travail alors consiste à exploiter cette crise pour identifier et accueillir les sensations, identifier et relâcher l'affolement du mental, ramener le client vers sa respiration, vers l'instant présent, l'inviter à vous regarder dans les yeux... Ce faisant vous le ramènerez vers un espace intérieur plus sécurisé. En effet, les ressentis douloureux ne peuvent être accueillis que par le parent intérieur. L'enfant intérieur ne peut que s'enfuir ou s'y sentir totalement perdu. Mais vous savez que le parent intérieur est toujours présent. Prenez le temps de le trouver. Bien entendu, il est préférable d'avoir établi un contact clair et solide avec ce parent intérieur avant la crise... L'autre aspect de la question concerne le thérapeute : veillez autant que possible à ce que ce ne soit pas vous qui craignez les émotions de votre client. Une crise émotionnelle n'est jamais en soi dangereuse. Quelle que soit son intensité, ne la craignez pas. Restez, calme et confiant : ce n'est que de l'énergie. Accueillez-la, et veillez à ne pas laisser le mental disjoncter d'angoisse. Le piège est toujours le mental. Lorsque vous accueillez calmement l'explosion d'énergie émotionnelle, le monstre s'apaise. Veillez donc à votre propre enracinement dans le parent intérieur, et ramenez votre client au sien et l'invitant à respirer et à être

présent, à accueillir. Le parent intérieur n'est jamais en danger. Tout danger, quel qu'il soit, n'est qu'une illusion dans la tête de l'enfant intérieur. Soyez bien clairs là-dessus. Votre présence confiante et sereine sera pour le client une précieuse ressource.

Q – Comment clôturer au mieux une séance dans laquelle il y a eu de fortes décharges d'émotions ?

R – Assurez-vous de clôturer vos séances sur une note positive. Le mieux est de ramener tous les 'éléments contactés', les ressentis, les mémoires, les schémas de croyances, les situations du passé… vers un 'espace de guérison', c'est-à-dire un quelconque espace intérieur dans lequel les qualités du parent intérieur sont perceptibles. Cela peut être un espace de lumière, cela peut être un exercice de visualisation suggérant paix et régénération, cela peut être un simple exercice de respiration. La fin d'une séance devrait être un moment de relâchement, de désidentification, une ouverture au changement. Le plus simple est d'inviter le client à expirer le passé et inspirer le présent, relâcher tout ce qui a été contacté, et s'ouvrir aux possibilités nouvelles… N'oubliez pas de féliciter votre client pour le travail qui a été accompli. Au besoin, rappelez-lui que le relâchement d'énergie émotionnelle opère un réajustement intérieur, qu'une sensation de fatigue peut émerger. Invitez-le à se reposer. Assurez-vous qu'il se sente en état de réaffronter la vie active. Donnez-lui le temps nécessaire. Offrez un verre d'eau à boire…

Q – Dans certains cas la crise émotionnelle se poursuit ou se répète sans nous laisser le temps de travailler l'ancrage dans le parent intérieur. Comment faire alors ?

R – Lorsque le client semble coincé dans un espace émotionnel perturbé, vous pouvez être sûrs qu'il n'est pas dans son corps, il est dans sa tête : c'est son mental qui mène le jeu. Les schémas de pensées alimentent l'instabilité émotionnelle. Il n'y a pas de réel accueil de l'enfant blessé. Cela peut en effet durer non seulement des heures, mais des jours, des mois, voire des années. L'enfant blessé est seul aux commandes, et il se sent perdu, abandonné par son parent intérieur. Le rôle du thérapeute est évidemment d'opérer ce passage de la tête au corps : où sont les sensations ? Nommez-les, décrivez-les, observez-les, ouvrez-vous complètement à ce qui est là… C'est alors que – comme par magie – l'expérience prend un tout autre visage. C'est là que le parent intérieur entre en action. Guidez vos clients dans cette expérience, à leur rythme, mais de manière claire et confiance. Cela ne devrait pas prendre des heures pour sortir quelqu'un d'une crise émotionnelle, à moins que ce ne soit le client qui vous entraîne dans son jeu. Si c'est le cas, s'il choisit de rester empêtré dans son impuissance, n'hésitez pas à faire miroir. C'est à lui de choisir : tourner en rond indéfiniment dans la souffrance, ou vous donner la main et avancer résolument vers un espace de liberté.

Q – Qu'en est-il des cas 'borderline' ?

R – Personnellement, je n'aime pas beaucoup le terme 'borderline' (ou 'états limites'), car – comme tous les termes utilisés en psychiatrie pour désigner des symptômes – il réduit le client à un état de malade impuissant et

l'enferme dans un case dont il aura bien du mal à s'extirper. N'oubliez pas que vous avez toujours devant vous un être humain qui – tout comme vous-même – dispose fondamentalement des ressources illimitées propres à notre nature profonde, et qui fait face à une expérience de vie qu'il a choisi et dont il apprend quelque chose (par définition). Vous êtes là pour aider cet être à faire le chemin de guérison qu'il peut faire. Concentrez-vous là-dessus, en toute confiance. Il peut y avoir des solutions inexplorées ou inattendues. Recherchez-les. Cela dit, lorsque vous sentez les limites de votre compétence, n'hésitez pas à référer vers d'autres professionnels, ce qui bien entendu inclut l'aide médicale et psychiatrique. Il peut, en effet, y avoir des cas pour lesquels l'approche psychothérapeutique n'est pas indiquée. Il est cependant peu probable que de tels cas se présentent dans votre cabinet. J'ai eu affaire, quant à moi, à des clients qui avaient été étiquettés de schizophréniques, de maniaco-dépressifs, de paranoïaques, d'épileptiques, et bien entendu de dépressifs (en grand nombre) ; cela ne m'a jamais empéché de faire un travail qui leur a été bénéfique.

Q – Après avoir guidé un client dans un travail sur l'énergie émotionnelle, comment devons-nous ensuite faire le lien avec le symptôme, revenir à la réalité de la situation concrète ?

R – Ce dont les clients ont besoin est de

1° comprendre comment s'ouvrir à leur enfant intérieur, identifier leurs sensations, transmuter l'énergie émotionnelle non résolue qui les encombre, et s'identifier à leur parent intérieur ;

2° apprendre à maîtriser leur mental, à relâcher les schémas négatifs, à savoir ce qu'ils veulent et faire des choix qui leur permettront de manifester dans leur vie la réalité qu'ils souhaitent.

Pour le reste, la plupart du temps vous n'aurez pas à vous en préoccuper. Les problèmes et symptômes se recadreront automatiquement, ils auront les moyens de les régler. Mais vous pouvez accompagner le processus de changement en aidant vos clients à identifier des objectifs précis et les pas concrets qui leur permettront de les atteindre.

Q – Lorsque le client ressent quelque chose dans le 'plexus solaire' ou la poitrine, est-il utile de le guider à explorer les sensations dans d'autres endroits ?

R – Lorsque vous avez identifié une sensation majeure, travaillez-la. Restez avec elle. Ce n'est que lorsque le contact avec le corps et les sensations est insuffisant qu'il est indiqué de guider le client vers les différents centres énergétiques *(voir l'exercice 'A l'écoute du corps', chapitre 11).* Ceci est une manière d'aider le client à se mettre à l'écoute de son corps.

Q – Lorsqu'il y a une sensation dans le dos, dans l'épaule ou à n'importe quel endroit précis, cela a-t-il une signification particulière ? Faut-il y être attentif ?

R – Oui, bien entendu. On ne peut plus nier aujourd'hui que tout symptôme physique, sans exception, a un *sens* biologique. Toute pathologie est une réponse à un projet de l'inconscient biologique. Le thérapeute peut donc

toujours se poser la question de l'utilité biologique d'un symptôme*. Cela dit, le corps, tout comme les rêves, s'exprime par l'intermédiaire d'un langage symbolique. Chaque symptôme, en même temps que chaque partie du corps, a une signification symbolique liée au sens qu'il ou elle exprime. Nous allons consacrer un chapitre entier à cette passionnante question *(voir chapitre 10)*. Mais pour l'instant bornons-nous à quelques indications simples en rapport avec les sensations émotionnelles. D'abord, sachez que lorsqu'il y a une sensation de brûlure, une chaleur inconfortable (soudaine, sans rapport à un problème physique), cela peut indiquer qu'un *contenu* cherche à se libérer, un contenu en termes de mémoires et de ressentis. Veillez à amplifier et accueillir… Les ressentis à la gorge seront probablement liés à une colère non-exprimée, un non-dit, un blocage communicationnel. Les ressentis dans la poitrine exprimeront généralement une blessure d'image, une blessure affective résultant en une difficulté à ouvrir le cœur. Les ressentis au niveau du plexus solaire (le creux de l'estomac) sont l'expression d'un corps émotionnel perturbé : stress, angoisse, tristesse, confusion, irritation, agitation… Une douleur au niveau du nombril peut être lié à un traumatisme de naissance ou une difficulté relationnelle avec la mère. Une douleur au niveau des organes génitaux (à la base de la colonne vertébrale) peut être lié à un traumatisme d'ordre sexuel… Mais tout ceci ne sont que des indications. Elles peuvent vous inviter à être attentifs, mais elles ne devraient pas vous permettre d'affirmer quoi que ce soit. Laissez le client explorer et découvrir par lui-même. Laissez parler le corps. Votre boulot est de faire en sorte que votre client se mette à l'écoute des messages et des contenus que son corps cherche à libérer.

Q – Lorsqu'il y a des sensations dans ce que vous appelez la base de la colonne vertébrale, ne faut-il pas chercher à préciser s'il s'agit des organes génitaux ou de la région anale ? Il me semble que ces deux endroits ont un sens très différent.

R – En général je ne rentre pas dans les détails. Ce qui compte, c'est de guider efficacement le client à être à l'écoute de ce qui est là. Poser trop de question risque de le ramener vers la tête. Contentez-vous d'ancrer... Au passage, j'attire votre attention sur le fait qu'une soudaine sensation de devoir 'faire pipi' peut être un signal important en rapport avec un traumatisme sexuel lié à l'enfance. Ne négligez pas ce signal et invitez votre client à explorer cette sensation… Il y a de bonnes chances pour qu'il ne doive pas réellement aller aux toilettes.

Q – Qu'en est-il des maux de tête ?

R – Une douleur ou une pression dans la tête, lorsqu'elle émerge en séance, peut indiquer une résistance du mental conscient à s'ouvrir à des contenus inconscients. Le mental conscient se bat pour garder la porte fermée… Cette douleur surviendra généralement au moment où vous guidez votre client vers les sensations dans son corps. Si le mental résiste, il y aura un mal de tête.

---

* Voir les travaux (de plus en plus nombreux) publiés sous les dénominations de 'décodage biologique', 'bioanalogie' ou 'biologie totale'.

Et pas grand-chose d’autre, par conséquent. Dans ce cas, ne forcez rien. Poursuivez votre travail à la rencontre du parent intérieur. Ce qui doit sortir sortira en temps voulu, à son propre rythme.

Rencontrer et transmuter l'énergie émotionnelle - en bref

Les étapes :

- Passer de la tête au corps et se mettre à l'écoute des sensations :
  Que ressentez-vous dans votre corps en ce moment ?
  Pouvez-vous décrire cette sensation ?
  Où exactement est-elle localisée ?
  Restez bien avec ça
  Accueillez pleinement cette sensation
- Respirer vers la sensation
  Explorez comment vous pouvez respirer vers cette sensation
- Amplifier la sensation
  Explorez comment vous pouvez laisser la sensation s'accentuer davantage en respirant vers elle
- Identifier la sensation comme une énergie
  Observez comment cette sensation bouge et se transforme
  Observez qu'elle n'est qu'une énergie dans votre corps
  Ouvrez-vous à cette énergie et laissez-la prendre toute sa place…
- Créer un espace de guérison
  Visualisez/imaginez une sphère de lumière qui vous enveloppe (ou : un lieu de paix et de beauté, un coucher de soleil…)
  Inspirez cette lumière et laissez-la inonder tout votre être
  Imaginez que cette lumière émane de votre propre cœur
  'JE SUIS DANS LA LUMIERE, …JE SUIS LA LUMIERE…'
- Respirer vers le coeur
  Ouvrez-vous à la perception de votre cœur comme un feu ardent rayonnant chaleur, amour, guérison
  Respirez vers ce cœur et amplifiez-en la puissance à chaque respiration
  Inspirez vers votre cœur toutes les sensations d'inconfort, les images et pensées négatives, les mémoires blessées…
  Expirez de votre cœur le feu guérisseur, l'apaisement…
- Relâcher, déposer ce qui encombre
  Expirez le passé
  Inspirez la liberté de l'instant présent

Chapitre 7

Recadrer les croyances négatives

Les pensées sont des énergies

De nombreux auteurs se sont attachés à démontrer l'importance de la 'pensée positive'. Nos schémas de pensée, en quoi il faut inclure nos croyances (dont la plupart sont inconscientes), conditionnent largement notre existence, comme des logiciels déterminant la manière dont notre système de vie fonctionne. Un état d'esprit ouvert et positif aura invariablement des effets positifs sur l'existence du sujet, tandis que des schémas négatifs entraîneront des effets limités. Nous sommes ce que nous pensons être. Et nos schémas de pensée sont profondément ancrés dans notre passé, nos peurs, notre environnement social et culturel. Toutes sortes de croyances limitent notre liberté intérieure et l'accès à notre puissance profonde. Par conséquent, il est utile de les examiner, de les identifier, afin de recadrer ce qui nous limite. Ceci est vrai autant pour le thérapeute que pour le client.

L'ENERGIE SUIT LA PENSEE !

Nos pensées nous affectent,
autant qu'elles affectent la réalité
et les gens qui nous entourent.

1 - Le système de croyances du thérapeute

Examinons d'abord nos propres schémas de croyances. Il me paraît fondamental pour un thérapeute d'être pleinement confiant en les capacités de son client d'accéder aux ressources dont il a besoin. Quel que soit le défi, il peut être

relevé, car l'être profond détient toujours, par définition, toutes les clés d'une transformation personnelle pleine de sens. Le thérapeute qui ne partage pas cette confiance n'aura que des moyens limités de venir en aide à ses clients. De la même manière, toute croyance limitative aura un impact limitant sur l'efficacité de notre travail.

Bien entendu, le concept même d'un 'Moi Supérieur' peut être considéré comme une croyance. Le sujet a été exploré par d'innombrables auteurs, qui y ont donné toutes sortes de noms, du 'Ca' freudien au mental universel, du dharmakaya à la conscience sans forme, de l'Essence à la source divine… La question peut en effet mettre au défi notre système de croyances. Mais, comme je l'ai déjà dit, elle mérite bien davantage à être explorée par l'expérience qu'être définie intellectuellement et érigée en vérité absolue. La notion du Moi Supérieur est une porte grande ouverte pour l'exploration de notre identité profonde. En tant que telle, elle nous renforce et nous libère.

S'il y a une croyance qui vaut la peine d'être maintenue, c'est celle-ci : tout est possible ! Les humains n'ont de limites que celles qu'ils s'imposent à eux-mêmes. Ceci sera vrai pour vous-mêmes comme pour chacun de vos clients. Nos ressources profondes peuvent modifier notre réalité. Nous avons toujours le pouvoir de créer la réalité que nous souhaitons. Il ne tient qu'à nous. La seule limite réside dans ce que nous *croyons* ne pas pouvoir réaliser.

> Il n'y a pas de limite à ce que nous pouvons réaliser. La seule limite réside dans ce que nous *croyons* ne pas pouvoir réaliser.

Peut-être objectez-vous : *'Facile à dire, mais qu'en est-il des problèmes physiques, des handicaps, des maladies incurables ?... Qu'en est-il des réalités sociales, culturelles, environnementales ?... Qu'en est-il du passé, des mémoires blessées, des traumatismes qui ne peuvent être effacés de nos mémoires ?...'* Et voilà déjà les croyances limitatives qui pointent le bout du nez.

L'option la plus créative est celle qui accepte de croire que les miracles sont possibles. Ils le sont si vous y croyez. Ce qu'on appelle 'miracles' ne sont d'ailleurs que des phénomènes naturels que le mental humain ne peut comprendre ou expliquer. Mais la réalité est que nous avons une compréhension très limitée de la puissance créatrice de notre être profond. Nous n'avons qu'une très faible idée de la manière dont nous parvenons à maintenir en vie notre système biologique, la manière dont notre corps se maintient en équilibre et en bonne santé. Nous comprenons encore moins de quelle manière nous attirons

vers nous les circonstances que nous rencontrons à chaque instant. Si vous aimez les 'miracles', mettez-vous dès maintenant en condition pour les créer. Des tournures d'événements qu'on peut qualifier de 'magiques' arrivent fréquemment. Si vous voulez les attirer dans votre vie, préparez-vous y : sachez voir le meilleur en toute circonstance et en toute personne. Soyez le meilleur de vous-même, et vous attirerez le meilleur autour de vous. Restez ouvert et confiant. Continuez à croire que le meilleur est possible. Cela sera vrai aussi pour votre client. Vous êtes là pour le soutenir dans cette démarche. *

L'absence de croyance limitative implique aussi une absence de jugement. Le thérapeute est un miroir. Un bon miroir est libre de tout jugement de valeur. Il ne prend pas position sur les choix de l'autre. Il reflète et invite l'autre à se positionner.

Lorsqu'un client, par exemple, partage ses fantasmes sexuels, qui peuvent inclure des pratiques dont vous n'êtes vous-même pas particulièrement friands, il convient de rester au-delà de tout jugement. Quelqu'un peut pratiquer une double vie, ou une sexualité de groupe et vous demander de l'aider à s'ajuster émotionnellement à cette pratique… Pas de jugement, même s'il s'avère utile d'explorer l'opportunité de ce choix en fonction de ses propres besoins et objectifs. Vous pouvez vous trouver face à un pédophile, quelqu'un qui fantasme le viol de jeunes enfants ou le meurtre… Qu'il soit le pire des criminels, vous n'êtes pas là pour réagir avec horreur et rejet. Si c'est le cas, c'est votre propre enfant blessé qui s'exprime. Ce sera votre limite, et elle est acceptable. Mais reconnaissez-la et explorez-la. Idéalement, face à votre client, vous pouvez entendre et accueillir n'importe quoi sans aucune réactivité, sans aucun jugement de valeur. Simplement en faisant miroir. Votre client est devant vous dans l'espoir de trouver des solutions à ses difficultés. Il peut lui-même avoir été victime d'abus en tous genres. Votre rôle est de lui prendre la main et de l'accompagner sur *son* chemin de guérison.

Ce dernier exemple est évidemment extrême. Il est plus fréquent d'entendre des clients exprimer des sentiments de haine, des désirs de revanche, de suicide, de comportements agressifs ou autodestructeurs… Mais c'est pareil : nous sommes là pour les aider à identifier des solutions, non pas pour exprimer des opinions. Rien n'est 'inacceptable'. Nous ne chercherons jamais à imposer des choix ou un comportement quelconque. Nous excluons de notre vocabulaire tous les *'tu dois'* et les *'il faut'*. Toute expérience de vie est une affaire de choix personnel. Nous ne pouvons qu'aider à en identifier les possibles conséquences.

---

* De récentes découvertes scientifiques révèlent qu'il existe un espace d'énergie pure dans lequel toute chose trouve sa source, un incubateur de réalité dans lequel tout est possible. Cet espace, que Gregg Braden appelle *La matrice divine,* est le pont entre notre imagination et notre réalité. Il permet à nos croyances de se manifester dans notre monde extérieur. Pour accroître l'action de cette matrice dans notre vie, il est nécessaire de comprendre comment elle fonctionne. Gregg Braden, un ancien ingénieur d'informatique aérospatiale, a exploré ce sujet depuis plus de 20 ans. Il a identifié une vingtaine de formules de création consciente permettant de traduire les miracles de notre imagination en réalité tangible dans nos vies. Voir Gregg Braden, *The Divine Matrix*, Hay House, 2007.

2 - Le système de croyances du client

Toute expérience est enregistrée dans nos mémoires avec les schémas de pensées qui correspondent aux ressentis vécus. Si l'expérience est génératrice d'angoisse, un signal intérieur nous rappellera constamment : 'Attention, danger !' Un signal qui fonctionnera comme un mécanisme mental réducteur, qui aura tendance à projeter le passé sur toutes sortes de situations présentes. Ainsi par exemple un enfant qui a été abandonné vivra longtemps avec la crainte d'être abandonné à nouveau. Devenu adulte, il projettera cette peur sur tous ceux avec qui il aura une relation de proximité. Il aura tendance à développer une dépendance affective tout en suspectant la personne aimée de n'être pas fiable. Ce schéma aura d'ailleurs pour effet d'attirer des situations de rejet et d'abandon, qui viendront confirmer les peurs et les croyances. Le schéma sera : *'Je ne peux faire confiance à personne. Même ceux qui prétendent m'aimer finissent par me rejeter…'* Le comportement du sujet cherchera à confirmer cette croyance qui sera immanquablement ratifiée : *'Tu vois, tu finis par m'abandonner toi aussi !'*

Les expériences douloureuses nous maintiennent prisonniers dans des schémas réducteurs reproduisant des affirmations négatives.

Les schémas de croyances fonctionnent comme autant de verres teintés, des filtres qui conditionnent notre regard sur nous-mêmes, sur les autres et sur les circonstances autour de nous. Par conséquent ils conditionnent également nos ressentis et alimentent nos émotions. L'ensemble de notre comportement s'en trouvera affecté, autant que la réalité dans laquelle nous nous trouvons, puisque nous nous arrangerons toujours pour voir ce qui viendra confirmer nos croyances.

Nous sommes tous porteurs de schémas de croyances limitatives, depuis les schémas d'angoisses enracinés dans nos mémoires personnelles et collectives, jusqu'aux limites de notre structure mentale qui nous emprisonne dans une dimension spatio-temporelle linéaire. Nous ne pouvons voir que ce que nous pouvons concevoir… Le travail du thérapeute sera d'amener son client à identifier ses schémas de façon à lui offrir la possibilité de s'en libérer, de déposer ses bagages encombrants et d'accéder à une liberté intérieure plus grande.

Parmi les schémas négatifs les plus fréquents on trouve des affirmations du type :
- je suis stupide

- je suis moche
- je déteste mon corps
- je ne mérite pas d'être aimé
- il n'y a rien de bon en moi
- je suis coupable d'être vivant
- la vie n'a aucun sens
- personne ne s'intéresse à moi
- je suis incapable de réussir
- amour et violence se confondent en une seule et même chose
- sexe et douleur sont liés
- le plaisir est coupable
- je ne parviens pas à me motiver à travailler
- il faut travailler dur dans la vie
- tout se paye
- ceux qui ont le pouvoir en abusent toujours
- on ne peut faire confiance en personne
- les hommes sont tous des salauds
- les hommes ne m'aiment que pour mon corps
- je ne peux pas dire NON lorsqu'on me demande quelque chose
- je dois me sacrifier pour les autres
- je suis là pour les autres, mais personne n'est jamais là pour moi
- je ne suis pas en sécurité dans ce monde
- je ne peux pas me permettre de prendre des risques
- etc…

Tout schéma de croyance est par définition limitatif. Il repose sur une angoisse et alimente une fermeture, une crispation, un stress. L'objectif est évidemment de les identifier, dès qu'ils émergent. Notez les croyances qu'exprime votre client. En temps voulu vous en referez la liste afin de les travailler, de les creuser pour entrer en contact avec les ressentis auxquels elles sont liées, de les recadrer et de les relâcher.

2.1 Schémas de croyances et ressentis

Nos schémas de croyances et nos ressentis émotionnels sont étroitement liés. Comme deux faces d'une même pièce de monnaie, l'aspect mental et l'aspect émotionnel d'une expérience se complémentent, s'alimentant mutuellement. On ne peut travailler l'un sans aborder l'autre. En explorant nos croyances négatives il est utile d'explorer les ressentis et les événements qui en sont à l'origine. En explorant nos mémoires blessées et nos ressentis il est utile d'identifier les schémas de croyances qui y ont pris corps. Les deux sont indissociables. Il convient donc de systématiquement les lier dans notre travail thérapeutique. A tous les coups cela approfondira le processus de recadrage et de guérison.

Les croyances négatives sont
enracinées dans la peur.
Où est le ressenti ?
Quelle est la peur ?

Reconnecter avec le ressenti d'une
croyance permet d'identifier
Son origine traumatique.

Il arrive qu'on me demande : *'Que faut-il travailler en premier, les émotions ou les croyances ?'* Il n'y a aucun besoin de les voir comme des étapes distinctes. On prend ce qui vient. L'un mènera à l'autre et l'autre mènera à l'un. L'un comme l'autre permettront d'accueillir l'enfant blessé, de le reconnaître, l'embrasser, et le sevrer des schémas dont il est dépendant.

Lorsque le client a exploré des ressentis et les mémoires blessées qui en sont à l'origine, il convient de demander :
- *'Quelles sont les croyances qui ont pris corps dans cette situation ?'*
- *'Pouvez-vous voir comment ces événements ont conditionné vos schémas de pensées ?'*
- *'Pouvez-vous maintenant imaginer et formuler une manière différente de voir les choses, des pensées qui vous permettront d'accéder à un rapport plus satisfaisant avec vous-même et avec la vie autour de vous ?'*

Un manque de confiance, par exemple, peut avoir comme croyance sous-jacente *'je ne suis pas capable de faire les choses correctement' – 'Je suis nul'…* Ceci peut mener à des ressentis du type tristesse, lourdeur dans la poitrine, sentiment de ne pas être reconnu, mal aimé… Ceux-ci à leur tour pourraient être reliés aux mémoires d'une mère trop exigeante, dure, critique, jamais satisfaite. D'autres croyances peuvent être identifiées qui sont associées à la même problématique : *'je ne suis pas assez bien pour être aimé ; il faut que je sois parfait pour mériter amour et appréciation.'*

2.2 Croyances et mémoires

Nos croyances sont enracinées dans nos mémoires, qu'il s'agisse de mémoires personnelles, de mémoires transmises par nos parents ou notre système familial, ou de mémoires collectives. Nous avons bien entendu des mémoires conscientes, et un nombre bien plus important de mémoires subconscientes. Ces dernières comportent l'ensemble de notre expérience de vie, dans chacun

de ses détails, y compris ce qui s'est passé sans participation active consciente, comme durant nos toutes premières années et même durant notre vie fœtale. Notre naissance a laissé une trace profonde dans notre mémoire cellulaire (la mémoire du corps). Même le passé de nos parents ou celui de nos ancêtres plus lointains peut imprégner nos cellules. Par conséquent, nous sommes porteurs de schémas de croyances qui dépassent de loin la petite sphère de nos mémoires conscientes. Certains peuvent se trouver enracinés dans des traumatismes collectifs ou même dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité… Comment se débarrasser de ce fardeau ? En l'identifiant, en s'ouvrant à tout ce qui nous encombre et nous limite. En choisissant délibérément de déposer le passé, de relâcher nos peurs.

En tant que thérapeutes, il nous faut constamment garder à l'esprit que la mémoire consciente ne recèle qu'une infime partie des informations concernant le vécu qui est à l'origine des symptômes observés. Certes on peut travailler en régression et accéder aux mémoires subconscientes, mais le résultat n'est pas garanti, les mémoires profondes ne livrent pas toujours leurs secrets. Pour opérer la transformation recherchée, nos principaux outils de travail resteront les ressentis et les croyances négatives. Même sans identifier des événements précis, il est toujours possible de déposer ce qui encombre, de se désidentifier, de s'installer dans un espace intérieur libre et transformé.

Il nous faut garder à l'esprit également que la mémoire consciente de nos clients peut avoir été altérée, que certains contenus peuvent avoir été occultés, amnésiés. La mémoire consciente n'est pas fiable. Le thérapeute doit rester alerte et identifier les signes qui indiquent qu'une expérience traumatique a pu être occultée. L'occultation n'est pas rare dans le cas d'abus sexuel durant l'enfance, même lorsqu'il s'agit d'abus mineurs, tels qu'un contact avec le sexe d'un parent à l'occasion d'un partage du lit conjugal. Lorsque l'enfant n'est pas capable de comprendre ou d'accepter son expérience, il l'occulte. Ceci installe parfois un mécanisme qui peut se répéter de plus en plus facilement, y compris jusqu'à l'âge adulte.

Je me souviens d'une jeune fille de 22 ans qui s'est présentée chez moi avec des symptômes de dépression, de confusion, de colère et d'autodestruction. Seule, sans travail, ayant fuit ses parents, elle était dans un fort mauvais état. Heureusement pour elle, elle était déterminée à trouver une solution. Elle percevait bien que quelque chose ne tournait pas rond en elle, mais ignorait la cause de ses troubles. En régressant sur ses ressentis corporels, il apparut assez rapidement qu'elle avait eu des relations sexuelles suivies avec son père depuis l'enfance. Cela avait commencé par de petits jeux dans la baignoire dès l'âge de 3 ou 4 ans, et des pénétrations (douloureuses) avaient suivi dès l'âge de 10 ans. Des relations assez régulières avaient duré jusqu'au moment de son départ de la maison familiale à l'âge de 18 ans. Chacune de ses expériences avait été soigneusement occultée : elle s'endormait et se réveillait avec la tête lourde, comme on sort d'un cauchemar. Aucun souvenir. Consciemment elle ignorait tout de cette relation avec son père. Mais elle s'était habituée à des troubles de mémoire, et son état général s'empirait de jour en jour. Lorsqu'elle

repris contact avec ces mémoires inscrites dans son corps au cours des séances de régression, elle put les reconnaître sans difficultés. Elle connaissait ces sensations. Cela la libéra d'un poids insoutenable. Bien entendu, il lui fallut tout un processus de reconstruction de son image blessée, accueillir et transmuter la colère et la culpabilité. Les schémas négatifs étaient nombreux : elle était une pute, elle ne valait rien, elle ne méritait ni amour ni respect, elle avait honte de son corps, elle n'avait confiance en personne… Tout cela dut être identifié, ressenti, embrassé, transmuté, recadré… et relâché. L'élément le plus remarquable de ce cas est qu'elle ignorait tout de cette relation avec son père, alors qu'elle y avait participé consciemment, à chaque fois, jusqu'à l'âge de 18 ans.

Il est toujours préférable d'identifier clairement les mémoires afin de désactiver leur emprise sur nos schémas conscients et inconscients. L'identification des mémoires sous-jacentes à nos schémas blessés relève d'un travail de régression. Il s'agit de se mettre à l'écoute de nos ressentis corporels. Notre corps sait. Nos ressentis nous mèneront vers ce que nous sommes prêts à dévoiler. Une fois qu'un passé traumatique a été identifié, il est essentiel d'identifier clairement les schémas de croyances qui se sont installés en nous à cette occasion, et de préférence l'instant précis et la manière dont ces schémas se sont installés.

2.3 Croyances et symptômes

Un client qui se présente dans le cabinet d'un thérapeute fera état d'un certain nombre de plaintes, ce que nous appelons ses symptômes[*]. Ceux-ci ne sont pas à confondre avec les 'croyances', même s'ils affirment également un problème. Le symptôme décrit une observation de ce qui ne fonctionne pas. Il s'agit généralement d'une perception ressentie. Il ne s'agit pas d'une affirmation généralisée. A l'inverse, la croyance affirme, généralise et s'identifie. *'J'ai des pensées suicidaires',* par exemple, est un symptôme, alors que *'la vie n'a pas de sens'* est une croyance. Même si la démarcation entre ces deux types d'énoncés n'est pas toujours tranchée, il est utile de les distinguer. D'autres formulations courantes de symptômes sont :
- je suis déprimé
- j'ai des crises d'angoisses
- j'ai perdu tout intérêt pour mon travail
- je me sens incapable de prendre des décisions
- je ne parviens pas à dormir, je me sens fatigué au réveil
- je suis boulimique, anorexique
- je me sens anormalement irritable
- je n'ai aucune confiance en moi
- j'ai toujours besoin d'être le meilleur, le premier
- je ne supporte pas d'être critiqué
- je m'attends toujours au pire

[*] Notez au passage que je ne réserve pas le terme 'symptôme' aux pathologies identifiées selon les critères psychiatriques traditionnels, qui à mon sens n'ont aucune utilité thérapeutique.

- j'ai tendance à m'isoler
- j'ai tendance à choisir des partenaires qui sont violents avec moi
- j'ai perdu tout appétit sexuel
- je ne supporte pas qu'on me touche
- je suis toujours en retard
- je suis extrêmement jaloux
- j'ai des problèmes de mémoire
- j'ai un besoin compulsif de me faire mal
- je manque d'énergie
- je me sens agité, incapable de tenir en place
- je suis facilement offensé
- je suis incapable de prendre soin de moi-même
- je me sens facilement coupable
- je pleure souvent et sans raisons
- je suis en panique lorsque quelqu'un exprime de la colère envers moi…

Les symptômes ont leurs schémas de croyances correspondants. Ainsi le symptôme *'je suis obsédé par la propreté'* sera peut-être soutenu par la croyance *'les lieux publics décuplent le risque de contamination'* ou *'je risque à tout moment d'attraper une maladie'.* Le symptôme *'j'ai des problèmes d'angoisse'* sera l'effet de schémas de croyances tels que *'je ne suis pas en sécurité dans ce monde'* ou *'je risque toujours d'être abandonné'…*

Néanmoins, la distinction n'est pas toujours évidente. Aussi, en début de travail, prenez soin de relever toutes les affirmations qui sont exprimées, qu'il s'agisse de plaintes ou de croyances. En temps voulu, vous pourrez les utiliser pour identifier les schémas sous-jacents, les peurs, les ressentis, les mémoires…

3 – Recadrer les schémas de croyances

3.1 Identifier les schémas de croyances

Quels qu'ils soient, nos problèmes ne se maintiennent dans notre existence que sous la forme de pensées dans nos têtes. Lorsque nous parvenons à identifier nos schémas négatifs comme résultant de nos peurs, nous pouvons les relâcher et les remplacer par des schémas de pensée plus appropriés. Nous avons plein pouvoir sur notre mental, du moins si nous le choisissons. Toute notre puissance créatrice se trouve là, dans notre manière d'utiliser notre puissance mentale.

PENSEE NEGATIVE	**PENSEE POSITIVE**
peur	confiance
limitation	expansion

impuissance	puissance
déprimante	joyeuse & créative
je ne peux pas	je peux
orientée PROBLEME	orientée SOLUTION
affirmant des impossibilités	affirmant des possibilités
bouteille ½ vide	bouteille ½ pleine
exprime	exprime
l'ENFANT INTERIEUR	le PARENT INTERIEUR

Le thérapeute relèvera donc chez son client toute affirmation d'impuissance, toute affirmation de limite, de difficulté, d'impossibilité. Le mieux est d'un prendre note par écrit, si le contexte ne permet pas de faire un reflet immédiat et d'explorer le schéma sous-jacent.

L'identification des schémas de croyance n'est évidemment qu'un premier pas dans le processus de recadrage. Mais il est fondamental : les croyances sont démasquées. Déjà on les identifie comme telles, des 'croyances négatives', des distorsions de la réalité, des *mensonges* auxquels on choisit de croire.

Il incombe au thérapeute d'aider le client à identifier ces schémas, en posant le cas échéant des questions appropriées qui le mèneront à en prendre conscience et à entrer en contact avec les ressentis sous-jacents. Il sera toujours utile aussi de vérifier les schémas de pensées qui accompagnent les schémas comportementaux et émotionnels.

Les croyances négatives sont des expressions de peur et d'impuissance formulées par l'enfant blessé.

Certaines de ces croyances négatives apparaissent de manière très évidente, comme *'je me méfie des hommes, ce sont tous des vicieux'* ou *'je déteste mon corps'*. Mais dans la plupart des cas il vous faudra 'affiner', c'est-à-dire aller plus loin, creuser un peu pour permettre au client d'entrer en contact avec les ressentis plus profonds, le schéma sous-jacent. *Quel est le besoin ? Quelle est la peur ? D'où vient-elle ?...*

Identifier les schémas de croyance - dialogue 1

- (Une jeune femme mariée) *Je n'ai aucune confiance en moi.*
- *Explorons cela un instant. Quelle est cette sensation exactement ?*
- *Je ne me sens pas suffisamment forte. Je laisse toujours les autres décider pour moi. Je ne sais pas ce que je veux…*
- *Depuis quand êtes-vous comme cela ?*
- *J'ai toujours eu quelqu'un qui s'occupait de moi. Mes parents faisaient tout pour moi, et mon mari a pris la relève. Je n'ai jamais eu à me préoccuper de rien.*
- *Que vous disaient vos parents ?*
- *Généralement ils ne disaient rien, ils me montraient leur amour en me surprotégeant.*
- *Quel en a été le résultat ?*
- *Je n'ai jamais eu l'occasion de me sentir forte par moi-même.*
- *Pouvez-vous ressentir cet état d'impuissance, là maintenant ?*
- *…Oui… Je me sens toute petite, toute ignorante…*
- *Quelles sont les pensées qui accompagnent cet état ?*
- *Je ne sais rien faire… J'ai besoin qu'on s'occupe de moi…*
- *Pensez-vous qu'il est possible que vous découvriez la force intérieure en vous, le sentiment de pouvoir, d'être capable ?*
- *Je suppose que oui, mais je ne sais pas comment faire…*
- *Super ! Nous allons explorer cela…*

Identifier les schémas de croyance - dialogue 2

- (Une jeune psychologue) *J'ai besoin de plus d'argent…*
- *Y a-t-il quelque chose qui t'empêche d'avoir plus d'argent ?*
- *Je me sens fatiguée, sans énergie. Je n'ai pas suffisamment de temps pour gagner de l'argent. Ce que je fais ne me rapporte pas assez.*
- *Peux-tu voir ce qui empêche l'abondance d'affluer vers toi ?*
- *Je pense que je me mets trop de pression. Je veux être meilleure que les autres, je sens la pression de devoir rendre à mes parents ce qu'ils me donnent, je sens l'obligation d'être utile aux autres…*
- *Où cela te mène-t-il ?*
- *A ne pas avoir assez d'argent.*
- *Peux-tu ressentir le manque, l'angoisse de ne pas avoir ?...*
- *…Oui.*
- *Cette sensation est-elle liée à une réalité objective ou à un schéma de pensée ?*
- *Je pense qu'il y a clairement une réalité objective, même si je reçois de l'aide de mes parents.*
- *Comment ressens-tu cela ?*
- *C'est difficile… Je voudrais être plus autonome, ne rien leur devoir… Par leur argent ils me gardent sous leur contrôle. Cette dépendance me gêne très fort. Je voudrais pouvoir gagner suffisamment par moi-même.*
- *Que fais-tu pour atteindre cet objectif ?*

- *Je fais plein de choses, des petits boulots, mais je pense que je ne parviendrai jamais à être riche.*
- *Tu ne seras jamais riche !?*
- *Il semble que je n'ai pas les compétences qu'il faut pour cela…*
- *Ok… Identifions bien les schémas de croyances ici : je ne peux pas, je n'y arriverai pas, je ne suis pas… Ecrivons cela sur cette feuille de papier : je n'ai pas l'argent qu'il me faut… Je n'ai pas d'autonomie… Mes parents me contrôlent… Je ne serai jamais riche… Nous allons explorer et ressentir ces affirmations négatives, et voir comment elles sapent ton énergie et installent des blocages dans ta vie… Puis nous verrons comment tu peux reformuler ces pensées de manière à affirmer ce qui te soutient dans tes objectifs et t'inspire des attitudes nouvelles…*

3.2 Reformuler les schémas de pensées

Une fois que les croyances négatives ont été identifiées et leurs origines explorées, il faut faire un choix : on s'y accroche ou on relâche, on garde ou on jette ? Le constat doit être clairement établi : ces pensées ne nous soutiennent pas, elles ne nous apportent rien de bon. Pire : elles contribuent grandement à nous compliquer la vie. C'est alors que nous pouvons trouver la motivation de chercher à les remplacer, d'explorer des schémas plus créatifs.

Mais avant de passer à l'étape de la reformulation des schémas négatifs, il convient de s'assurer que le client a bien identifié son espace blessé et choisi de s'ouvrir au parent intérieur. Ensuite il peut être utile de progresser par étapes, de formuler des pensées abordables dans un premier temps. Dans un second temps on affinera pour aboutir à des affirmations positives claires et puissantes.

Idéalement le client sera invité à trouver par lui-même l'alternative à son schéma négatif. La question à poser est : *face à cette croyance négative, quelle autre formulation serait préférable ? Quelle pensée servirait mieux votre objectif ?*

La formulation préférable ne sera pas nécessairement l'opposé de la formulation négative, un passage simpliste du négatif au positif. Il est évident que lorsqu'un client affirme comme schéma négatif *'je déteste mon corps'*, l'affirmation contraire *'j'aime mon corps'* ne sera pas pour lui une option dans laquelle il peut réellement s'investir. Il faudra, après avoir exploré le ressenti et toute la blessure sous-jacente, après avoir abouti à une claire volonté de guérir et transformer ce schéma, suggérer une progression plus accessible : *'je ne suis pas mon corps… je peux voir la beauté en moi… je peux commencer à accepter mon corps tel qu'il est… je peux apprécier mon corps pour sa santé, ses qualités x/y…'*

3.3 Formuler des affirmations positives

En affinant les schémas de pensées qui nous soutiennent dans nos objectifs, nous pouvons arriver à formuler des affirmations puissantes, porteuses d'une énergie qui installera une nouvelle dynamique dans tout notre être et dans notre vie.

Les 'affirmations positives' sont des formulations qui expriment la puissance du parent intérieur. Elles nous permettent de renforcer notre ancrage dans cet espace de puissance et d'en exprimer l'énergie dans tout notre être. Pour être efficaces, ces affirmations doivent être 'positives', c'est-à-dire : affirmer des possibilités (plutôt que l'absence de difficultés). Elles doivent être formulées en 'je' : on ne peut affirmer quelque chose que pour soi-même. Elles ne sont pas des souhaits, des espoirs ou des tentatives. Elles installent une nouvelle réalité dans l'immédiat : *je suis, je veux, je choisis, je peux*… Les affirmations positives installent un 'état'. Elles fonctionnent par conséquent dans l'instant présent, non pas dans le futur. Mais elles peuvent affirmer l'intention d'apprendre, de progresser dans un apprentissage de nouvelles compétences. Elles doivent être chargées d'intention. Bien au-delà de la simple prononciation de mots, c'est la force de l'intention qui aura des effets. Mais le pouvoir de la vibration sonore accentuera cet effet. Ensuite, l'affirmation peut être ressentie dans le corps, intégrée énergétiquement. Le sujet peut réellement en pénétrer la force, s'investir et s'identifier à la force du verbe. Plus celui-ci sera simple, plus il sera puissant. Plus il sera répété, plus il sera intégré dans tout le système, dans les dimensions de l'être.

'Je peux, je veux, je suis, je choisis de…'

Les affirmations les plus courantes et les plus puissantes sont :
- *Tout est bien*
- *Je suis*
- *Je suis ce que je suis*
- *Je m'accepte totalement tel que je suis*
- *Je mérite l'amour*
- *Je suis dans l'amour et la paix*
- *Je suis l'amour et la paix*
- *Je mérite le meilleur*
- *Je peux parfaitement gérer mon existence*
- *Je peux développer de nouvelles compétences*
- *Je peux atteindre mes objectifs*
- *Je peux avoir la vie à laquelle j'aspire*
- *Tout est possible*
- *Je suis dans la pleine confiance*

Les clients en thérapie ont parfois des difficultés à exprimer des affirmations puissantes. Dans la mesure où ils sont identifiés à l'enfant blessé, ils résisteront à le faire. Ils diront qu'ils n'y arrivent pas, ou s'ils parviennent à exprimer les mots ceux-ci resteront vides d'intention réelle. Tout au plus pourront-ils se joindre à

l'idée que *'peut-être… un jour… plus tard… j'essayerai… j'espère…'* Le thérapeute aura soin alors de leur suggérer une formulation plus adéquate : *'je peux explorer une nouvelle compétence… Je choisis de… Je peux apprendre à faire confiance… je choisis de guérir…'*

Les affirmations positives sont des outils puissants. Bien plus que des simples mots d'autosuggestion, elles permettent d'installer véritablement une nouvelle 'programmation' dans notre vie, elles nous ouvrent les portes à la puissance de notre être profond. De plus, elles confrontent le sujet à ce choix fondamental : *'suis-je prêt à m'ouvrir à ma propre puissance ? …Ou est-ce plus confortable pour moi de rester dans mon impuissance ?'* Le cas échéant, n'hésitez pas à faire miroir du choix qui est fait, sans jugement : *'C'est une belle occasion pour vous de vous positionner clairement. Que voulez-vous réellement ? Assumer votre puissance ou rester empêtré dans les schémas de l'enfant blessé ? A vous de choisir. Prenez votre temps. Vous êtes le seul à décider du rythme qui vous convient…'*

3.4 Clarifier l'intention

Clarifier et renforcer l'intention, ce choix personnel dont tout dépend, est une composante importante du travail thérapeutique. Sans intention claire il ne peut y avoir de processus de changement. L'intention dont il s'agit ici n'a évidemment rien à voir avec un vague souhait, un désir qui ne serait pas encore prêt à être traduit en actes. L'intention qui nous intéresse implique un alignement solide sur un désir venu du Moi Supérieur, plus qu'un désir même : uns décision intérieure, claire et puissante. Elle n'est pas à confondre avec ce que certains appellent la 'volonté', dans la mesure où ce terme couvrirait un vouloir émanant de notre 'personnalité' (et donc pas aligné sur le Moi Profond), susceptible d'induire un état de crispation, voire un conflit intérieur avec l'une ou l'autre sous-personnalité. Nous ne recherchons pas l'effort crispé, nous recherchons l'impulsion du Moi Profond, le clair vouloir susceptible d'harmoniser notre être et lui donner une directive précise. Nous reconnaissons cette intention 'alignée' par le sentiment de puissance et de confiance qu'elle libère en nous. Une sensation apaisante, un peu comme si le corps s'écriait : *'ah, voilà enfin le patron qui donne ses instructions !'*

Une jeune femme affirmait constamment sa paresse. Interprète de profession, elle souhaitait développer ses connaissances linguistiques mais désespérait de ne pas avoir le courage de faire les efforts nécessaires pour progresser. Elle rêvait d'obtenir des résultats par un coup de baguette magique, sans avoir à fournir d'effort. Je l'invitai à comparer son objectif avec les différents schémas négatifs qu'elle alimentait constamment. C'était un *'je veux mais je ne peux pas'.* Je lui fis formuler des objectifs pratiques et faciles, tels que l'écoute des infos sur une radio étrangère tous les matins. Je l'invitai à y prendre plaisir plutôt qu'à voir cela comme une corvée… Elle convint que c'était une bonne idée. Puis vint le moment de l'affirmation : *je peux et je veux !*

- Peux-tu réellement prendre la décision de faire cela ?
Elle était hésitante.
- Peux-tu dire : OUI, je peux le faire, je vais le faire ?
Elle resta silencieuse.
- Ok, pas de problème, c'est ton choix. Tu prendras ta décision quand tu seras prête. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir prête ?
- Je ne suis pas sûre que je puisse tenir cet engagement… Mais je vais y réfléchir… Peut-être lorsque j'aurai perçu comment y prendre plaisir…
- Exactement ! Explore le plaisir et cela deviendra comme une drogue. Tu ne pourras plus t'en passer. Peux-tu affirmer : je vais trouver comment y prendre plaisir !
- Oui, je vais trouver comment y prendre plaisir.
- Explore cela dès demain matin, et ne le fais qu'aussi longtemps que cela t'amuse.
- D'accord, je le ferai.
Elle le fit, et le faisait encore plusieurs semaines après.

Clarifier l'intention, c'est s'installer dans son espace de puissance et affirmer haut et fort, de façon à ce que tout notre être entende et intègre le commandement : *'Oui, je peux, je veux, maintenant ! …Je suis aux commandes et je prends ma décision. C'est ainsi !'* C'est alors que le changement s'installe en nous.

'Je m'installe, maintenant, dans l'option la plus favorable.
Je décide de relâcher tout ce qui m'encombre,
Je choisis le changement et la guérison, maintenant.'

L'intention est l'ingrédient le plus fondamental dans tout processus de guérison. C'est la partie de l'être qui dit :
'OUI, je veux, et je peux !'

Recadrer les schémas négatifs – dialogue thérapeutique

Client (un homme de 28 ans) – *Je suis incapable de gérer un conflit. Je déteste les conflits.*
Thérapeute – *Que se passe-t-il lorsque vous êtes dans un conflit ?*

Cl – Si je me laisse prendre dans un conflit, je perds ma crédibilité. C'est mon image qui s'effondre. Je dois être parfait. Je veux être parfait. J'ai toujours voulu être le meilleur, le premier…
Th – Que se passe-t-il lorsque vous n'êtes pas le meilleur ?
Cl – …Je ne suis pas reconnu pour ce que je suis.
Th – Et alors ? En quoi cela vous affecte-t-il ?
Cl – Les gens ne peuvent plus m'apprécier.
Th – Et que se passe-t-il lorsque vous n'êtes plus apprécié ?
Cl – …Je ne peux plus atteindre mes objectifs, je ne me sens plus soutenu.
Th – Vous ne pouvez pas réussir dans ce que vous entreprenez si vous n'êtes pas aimé et reconnu ?
Cl – Oui, c'est ça. Si je ne suis pas aimé, j'abandonne.
Th – Entrez bien dans le ressenti de cela… là maintenant, dans votre corps, lorsque vous affirmez cela… (…) cela vous rappelle-t-il quelque chose ?
Cl – …Oui. Ma mère me criait toujours dessus lorsque mes résultats n'étaient pas 'excellents'…
Th – Comment ressentiez-vous cela lorsqu'elle vous criait dessus ?
Cl – Je me sentais mal… En fait cela me détruisait complètement… J'en abandonnais tout effort…
Th – Entrez bien dans cette sensation, retrouvez-la… Il y a une blessure là… Accueillez-la… Un manque de soutien… Un manque de reconnaissance des efforts que vous avez fournis…
Cl – Oui, je peux ressentir cela… Et je vois comment j'ai décidé d'être parfait afin de gagner son affection…
Th – Très bien… Accueillez bien les ressentis du petit garçon que vous avez été… Respirez là-dedans…
Cl – …
Th – Pouvez-vous maintenant imaginer vous tenir face à ce petit garçon, comme si vous étiez son père, un père débordant d'une tendresse infinie… Que lui diriez-vous à ce petit garçon ?
Cl – …Tu es formidable, tu as été parfait. Tu seras toujours le premier…
Th – Pouvez-vous lui dire aussi, à ce petit garçon, que vous l'aimerez toujours, quels que soient ses résultats… ?
Cl – …Oui... 'Je t'aimerai toujours… Je sais que tu fais le mieux que tu peux. Cela n'a pas réellement d'importance, que tu sois le premier ou non…'
Th – Super… Restez bien avec le ressenti de cela… Continuez à affirmer cette nouvelle perspective : quels que soient les résultats, je t'aimerai toujours… Tu es toujours dans mon cœur… en parfaite sécurité… Tout est bien… Je suis là…
Cl – …
Th – Comment vous sentez-vous maintenant ?
Cl – Oui… Différent… Quelque chose a changé…

DISCUSSION

Q – Est-il à votre avis indispensable de passer par un processus conscient et intentionnel de recadrage des schémas de croyances pour qu'une transformation ou un processus de guérison s'opère ?
R – C'est une très bonne question. Il me semble que les désordres et les souffrances humaines soient essentiellement dus à l'ignorance, aux perspectives limitées et limitantes qui affectent négativement les fonctions émotionnelles, énergétiques et biologiques. Ces perspectives limitantes sont dues à un éloignement de notre Essence, un affaiblissement de notre connexion intérieure, notre lien avec la lumière et l'amour. Il en résulte une plus grande réceptivité aux schémas basés sur la peur. Si nous comprenons ces 'schémas de conscience limités' comme étant des transes hypnotiques dans lesquelles nous errons, nous pouvons comprendre les processus de guérison comme étant des processus de sortie de transe, nous permettant de revenir à une perspective plus vaste, moins limitante. Par conséquent, il me semble effectivement que tout chemin de guérison, tout objectif de changement, implique un recadrage de perspectives. D'où qu'elles viennent, nos croyances négatives doivent être larguées si nous voulons être libres et renouer avec notre pleine puissance intérieure. Mais je n'exclurais pas que cela puisse se faire sans choix conscient. La vie nous offre maintes occasions de changer, et nous pouvons saisir ces occasions sans vraiment nous en rendre compte. Cependant, le processus conscient tel que nous le décrivons ici est le plus efficace, et c'est la raison d'être du travail thérapeutique. Un travail thérapeutique qui induirait une transformation profonde et durable chez les clients sans leur participation consciente me paraît éthiquement douteux, et techniquement difficile. Même en hypnose thérapeutique, il me paraît préférable de toujours respecter le choix du client. La vie comme la souffrance sont des expériences dans lesquelles la liberté individuelle est souveraine. Trouver l'équilibre, la joie, la liberté intérieure ne peut résulter que d'un choix personnel, d'une réelle intention. Par conséquent, j'invite mes clients à clarifier leurs choix. Maintenir un état de souffrance est une option que je respecte. Je suis de ceux qui croient qu'il n'y a pas moyen de guérir quelqu'un qui ne le souhaite pas. Mais je peux tendre la main… Cela dit, il y a aussi des approches d'aide qui travaillent à un rééquilibrage du corps, sans aborder directement les schémas de croyances et les choix de vie. Ces approches peuvent-elles avoir un effet profond et durable ? Sans doute, mais ce sera – je pense – beaucoup plus lent si le client ne parvient pas, tôt ou tard, à identifier clairement ces schémas négatifs et choisir consciemment de les modifier… J'espère que ceci répond à votre question.

Q – Quelle est la différence entre une croyance et les différents 'concepts' que vous utilisez ? Vos schémas conceptuels ne sont-ils pas des croyances également ?
R – Les croyances sont des schémas fermés, des schémas basés sur la peur, le jugement. Elles affirment des obligations ou des impossibilités. Par conséquent elles limitent. Elles sont figées, fermées. A l'inverse, nous nous servons de concepts afin d'élargir notre compréhension des choses. Tant que nos prises de conscience restent ouvertes, tant que nos concepts sont susceptibles d'évoluer vers des perspectives plus vastes encore, ou simplement différentes, ce ne sont pas des croyances. Nous ne les imposons à personne.

Q – Je crois en l'amour, la justice, la liberté. Sont-ce des croyances ?
R - Valeurs et croyances recouvrent des réalités différentes. Ne les confondez pas. Les valeurs sont des qualités, des aspirations, ce à quoi nous pouvons aspirer, ce que nous cherchons à démontrer dans notre vie. Les valeurs sont ce que nous choisissons d'intégrer comme qualité d'ETRE. Idéalement, les valeurs qui nous seront les plus favorables sont celles qui sont liées aux qualités de notre être profond, de notre Essence : amour, générosité, humour, justice, équilibre, fraternité, silence, pureté, innocence, vérité, paix, etc… quoi que vous puissiez souhaiter 'être'. Si toutefois vous poursuivez des valeurs déconnectées de votre Essence, telles que argent, luxe, domination, violence, bruit, guerre… vous trouverez ce que vous recherchez : la rupture avec votre puissance intérieure et la dépendance envers ce qui vous donne satisfaction à l'extérieur. Lorsque les valeurs sont 'imposées' aux autres, elles deviennent des croyances, des *'il faut', 'tu dois', 'on doit'…* Les valeurs sont des qualités à démontrer, non pas à imposer. Mais elles peuvent faire partie d'un contrat.

La maîtrise des schémas mentaux
est un préalable indispensable
à une vie heureuse
et créative.

Croyances et schémas de pensées :
les prises de conscience de notre pouvoir créateur

Les pensées sont des énergies.

L'énergie de nos schémas mentaux affecte notre réalité intérieure ainsi que notre réalité extérieure.

Nous récoltons ce que nous pensons.

Nous sommes ce que nous pensons être.

Les pensées (y compris croyances, idées, images mentales) tendent à produire des conditions extérieures qui leur correspondent.

La réalité reflète ce que nous pensons qu'elle est.

Les gens se comportent envers nous conformément à ce que nous pensons d'eux.

Nous avons tendance à mener et à évaluer nos vies sur la base de nos croyances et de notre échelle de valeurs. Notre 'système' de valeurs dirige notre existence bien plus que l'espace créatif libre qui nous habite. Nous pensons savoir des choses, nous pensons savoir comment les choses devraient être. Ce ne sont généralement que des croyances qui limitent notre capacité de voir.

Les pensées (croyances, idées, images) tendent à éveiller en nous des ressentis et des émotions qui leur correspondent.

Nous créons notre propre réalité.

Les souffrances et conflits non résolus alimentent nos schémas de pensées (négatifs).

Les schémas de pensées négatifs sont des indicateurs utiles de nos souffrances non résolues, nos besoins non identifiés.

En explorant nos émotions nous avons tout intérêt à explorer également les schémas de pensées qui y sont associés.

Nos pensées et leur énergie affectent l'ensemble de notre biosphère, et sont également affectées par cette biosphère. Chaque individu participe à l'atmosphère globale. Nos schémas individuels et collectifs génèrent soit de sombres nuages de peurs et de désespoir, soit une atmosphère plus légère de paix et de gaieté. Chaque individu a sa part de responsabilité dans cette situation et a le pouvoir de changer les choses. Les pensées négatives empoisonnent l'atmosphère globale autant que l'atmosphère individuelle.

L'attention alimente la pensée : l'attention portée à une pensée lui donne de l'énergie. C'est pour cette raison qu'il est difficile de s'efforcer de ne *pas* penser à quelque chose : en combattant une pensée on lui donne toujours de l'énergie.

Pour cette même raison également l'attention des mass media sur des événements négatifs ne peut contribuer à solutionner les problèmes ou tensions sous-jacents. En réalité, elle les alimente. L'attention portée sur les solutions est l'approche la plus adéquate pour créer les conditions recherchées.

Les pensées chargées d'énergie sont comme des aimants, elles collent et exigent une attention toujours plus grande. C'est la raison pour laquelle des pensées obsessionnelles se développent facilement à la suite d'événements traumatiques.

Des pensées indésirées ne peuvent perdre de leur énergie que lorsque nous portons pleinement notre attention vers autre chose.

Nous pouvons neutraliser les pensées indésirables en portant notre attention vers des pensées positives, des schémas préférables, des affirmations positives.

Nous pouvons faire usage de mots évocateurs qui contribuent a créer la réalité voulue, des mots tels que paix, amour, confiance, courage, santé, équilibre, abondance… Ils fonctionneront comme des catalyseurs, des germes créatifs qui affecteront l'énergie et attireront une réalité préférable.

L'intention dirige la pensée.

Nous pouvons apprendre à observer brièvement une pensée sans lui donner de l'énergie, en la laissant s'éloigner depuis une claire intention.

Nous pouvons apprendre à investir de l'énergie dans nos pensées créatives en les maintenant fermement dans notre attention, nous identifiant pleinement à la réalité qu'elles suggèrent.

Nous avons tendance à 'penser' de manière faible et imprécise, sans ligne claire et sans énergie. Cette absence d'intention puissante (ou de 'présence') laisse à notre mental toute latitude pour nous mener par le bout du nez et contrôler nos vies. Lorsque des émotions émergent en nous, elles stimulent facilement des schémas mentaux que nous n'avons pas appris à contrôler.

Identifier nos schémas mentaux est un préalable pour développer la maîtrise de notre mental.

Une pratique régulière d'exercices de maîtrise du mental offre des résultats solides et rapides.

Nos attitudes, nos mouvements et nos actes tendent à mettre en place des schémas de pensées correspondants. Par conséquent, un changement de rythme et d'action facilitera un changement dans les modes de pensées. Ceci à son tour influera la sensibilité émotionnelle.

Recadrer les croyances négatives - la procédure en bref

1 – **Dressez la liste** des affirmations négatives du client. Soit vous les notez lorsqu'il les énonce, soit (mieux encore) vous l'invitez à les écrire sur la partie gauche d'une feuille de papier (dans la largeur), en laissant la partie droite de la feuille libre pour écrire ensuite, en regard, les reformulations.

2 – **Affinez** et explorez le schéma sous-jacent :
- *Quelle est la peur ?*
- *Que se passe-t-il lorsque… ?*
- *Où est le jugement ?*
- *Quel est le ressenti, le besoin ?*
- *Quelle autre croyance cette affirmation cache-t-elle encore ?*

3 – **Explorez** chacune de ces affirmations négatives :
- *Est-ce une croyance ou un constat objectif ?*
- *Cela vous renforce ou cela vous déforce-t-il ? Cela vous sert ou cela vous désert-il ?*
- *Explorez-en le ressenti. D'où vous vient cette croyance ?...*

4 – **Amenez le client à identifier son espace blessé** et ramenez le vers le parent intérieur. Les croyances négatives et les ressentis qui y sont liés sont l'expression de l'enfant blessé :
- *Est-ce ce que vous voulez réellement ?*
- *Quelle est la perspective du parent intérieur, celle qui est alignée sur les objectifs profonds ?*
- *Que voulez-vous réellement ?*

5 – **Reformulez** les croyances négatives : pour chacune d'elles identifiez une formulation plus positive, une perspective recadrée qui ouvre sur de nouvelles possibilités. Demandez au client de l'inscrire sur le côté droit de la feuille, en regard du schéma négatif.
- *Quelle reformulation vous paraît préférable ?*
- *Que pouvez-vous imaginer qui vous soutienne davantage dans vos besoins profonds et vos objectifs ?*

6 – **Affinez** progressivement afin d'aboutir à des affirmations positives : *je choisis de, je peux, je veux, je suis…*
- *que pourriez-vous affirmer qui installe une nouvelle réalité en vous maintenant ?*
- *explorez comment vous pouvez réellement entrer dans cette affirmation. Chargez-la de votre intention.*

7 – **Clarifiez l'intention** :
- *Y croyez-vous vraiment ?*
- *Etes-vous totalement dans cette affirmation ?*

- *Prenez le temps d'explorer comment vous pouvez vous détendre, respirer, et vous installer plus entièrement dans une intention claire et ferme… Faites votre choix.*

(Voir également la section concernant l'intention au chapitre 8)

Pratique personnelle

Faites la liste de vos croyances négatives et explorez-en les ressentis, les origines. Pratiquez la procédure décrite. Trouvez au moins trois schémas négatifs et recadrez-les.

Chapitre 8

Clarifier les objectifs, identifier les solutions

Identifier les objectifs, en thérapie, revient à identifier des solutions aux difficultés rencontrées. Quel que soit le problème, qu'il s'agisse d'une situation présente ou d'un schéma négatif enraciné dans le passé, il n'y a pas d'issue sans objectif clair qui vise à mettre en place les solutions identifiées. Où sont donc les solutions ? Comment identifier ce dont le client a réellement besoin ? Que veut-il vraiment ?...

Le client part souvent d'un besoin négatif : se débarrasser d'un problème, et il compte sur le thérapeute pour lui indiquer comment faire. Déjà nous avons vu qu'un recadrage s'impose de ce qui est perçu comme 'problème' : les ressentis dans le corps sont des clés essentielles plutôt que des expressions indésirables de faiblesse ou d'échec. Travailler avec l'énergie émotionnelle perçue dans l'instant présent donne davantage de résultats que l'analyse des causes et des schémas problématiques. Le passage de la tête au corps permet de sortir de la 'transe' de l'enfant blessé dans laquelle la perception d'un 'problème' nous fige. De plus, le problème peut être recadré comme un défi, une opportunité pour le sujet de se remettre en question et d'apprendre quelque chose, de transformer sa relation à lui-même d'abord, aux autres ensuite. Ces différents éléments de recadrage vont permettre de recadrer par la même occasion la direction dans laquelle nous recherchons des solutions.

Invariablement, c'est le client lui-même qui nous guidera dans ce processus d'identification des solutions. Invariablement aussi, cette recherche de solutions ira de la sphère extérieure vers la sphère intérieure. Bien plus que d'identifier des solutions externes, il s'agira d'identifier des choix personnels. Des choix d'être avant de pouvoir attirer ce qu'on désire avoir comme conditions extérieures.

L'approche orientée vers la solution

Tandis que traditionnellement les approches de psychothérapies s'efforçaient d'analyser les problématiques humaines et d'identifier leurs origines, un nombre croissant de cliniciens innovants ont développé au cours des dernières décennies une approche thérapeutique qui considère comme inutile l'exploration du passé du client. Ceci émergea du constat qu'un travail orienté vers les solutions se révélait, dans un grand nombre de cas, beaucoup plus efficace qu'un travail centré sur la compréhension et la transformation des causes profondes aux problèmes vécus. Dans cette approche, l'identification des schémas sous-jacents est reléguée à l'arrière plan, au profit d'une focalisation sur de nouveaux choix comportementaux, de nouveaux schémas d'action. Ceci permet effectivement au travail thérapeutique d'être beaucoup plus bref, ce qui convient davantage à un grand nombre de clients, en particulier aux enfants et adolescents.

Pour ma part je considère qu'une approche orientée vers les solutions est utile dans tous les cas, parfois comme approche principale, lorsque la difficulté du client apparaît comme plus comportementale qu'émotionnelle, parfois – dans les cas inverses, soit pour les clients prêts et disposés à faire un travail intérieur – en *complément* d'un travail plus profond sur les schémas émotionnels, les blessures d'enfance, les schémas de pensées, le système familial ou les rêves. Face à un défi quelconque, la recherche de solutions s'avère effectivement toujours plus intéressante que l'analyse du problème. Tant que le client se perd dans la recherche d'une explication, il ne voit que son problème. Aussitôt qu'il se met à rechercher les solutions, des perspectives plus créatives peuvent émerger.

Analyser ou comprendre un problème
n'a que très peu d'impact sur les
capacités du client à changer.
L'effet pourrait même être inverse
et inhiber le changement.

L'approche orientée vers la solution implique qu'une fois le problème énoncé on se met immédiatement à la recherche des intentions et des objectifs du client. *Que voulez-vous exactement ? Où est la solution ? Comment serait la situation si le problème était solutionné ?...*

La beauté et la force de cette approche résident dans son attitude positive, une attitude que ne laisse pas de place à l'échec, une attitude qui ne voit que l'objectif et la progression vers cet objectif, quel que soit le rythme adopté par le client. Le modèle offre un cadre sécurisé dans lequel le client peut explorer des choix nouveaux, des comportements différents. Il appartiendra au thérapeute de guider son client vers l'identification de ce qu'il veut réellement.

Une fois l'objectif identifié, il s'agira de clarifier les étapes et le travail concret qui permettront d'atteindre cet objectif. Ensuite le thérapeute offrira à son client un soutien total dans sa progression vers la réalisation de l'objectif. Dans cette approche, l'échec est rendu impossible par le simple fait qu'on ne perd jamais son temps à regarder ce qui n'a *pas* été fait. On se concentre toujours exclusivement sur ce qui *a* été fait, même si le progrès observé est minime. On maximise le moindre petit pas en avant, négligeant volontairement tout manquement. On encourage, on apprécie, on félicite. Même lorsque le client ne parvient pas à identifier son progrès, le thérapeute peut toujours l'aider à voir les petites choses qui sont différentes, les petits changements intervenus. Il est fondamental d'amener l'attention à se focaliser sur le positif plutôt que de rester dans la frustration et le négatif. On choisit résolument de voir la partie remplie de la bouteille plutôt que la partie vide, fut-elle remplie de quelques gouttes seulement.

L'évaluation sur une échelle de zéro à dix (échelonnage) par le client lui-même lui permettra d'observer et de quantifier sa progression :
- *Sur une échelle de zéro à dix, zéro étant le pire que vous ayez vécu, dix étant l'idéal auquel vous aspirez, où vous situez-vous actuellement ?*

Ceci permet aussi d'introduire implicitement l'idée d'une évolution progressive : il n'y a aucune attente d'obtenir 100% tout de suite, ou d'être à 100% tout le temps. L'imperfection est la norme. L'évaluation sur une échelle permet aussi d'identifier les moments d'exception, d'explorer ce qui est différent lorsque les choses vont mieux, lorsque le problème est absent : la partie positive de l'échelle indique l'absence du problème, ou le progrès réalisé. En demandant ce qu'il faudrait pour progresser d'un point ou deux, on peut fixer des objectifs intermédiaires. Nous y reviendrons.

Dans le travail orienté vers les solutions il est utile d'assigner au client l'une ou l'autre tâche. On veillera à ce que celles-ci soient suffisamment vagues et simples, afin de rendre tout échec impossible. Quoi que le client fasse, ce sera apprécié.

Nous récapitulerons à la fin de ce chapitre tous les aspects pratiques de cette approche orientée vers la solution.

Rester centré sur le client

Il est évident que seul le client peut identifier ce dont il a besoin et ce qu'il veut. Lui seul peut se fixer ses propres objectifs. On ne peut fixer des objectifs à quelqu'un d'autre. Ni un parent, ni un conjoint, ni un professeur, ni le thérapeute ou qui que ce soit n'a ce pouvoir. Le thérapeute ne sera donc pour son client qu'un guide dans l'identification d'objectifs appropriés, des objectifs qui amènent de vraies solutions. Car, en effet, les clients ont souvent du mal à savoir ce dont ils ont réellement besoin et ce qu'ils veulent. Ils courent souvent désespérément

derrière des chimères, de faux objectifs. Le thérapeute est là pour faire miroir des choix qui fonctionnent et de ceux qui ne fonctionnent pas.

> Le thérapeute aide son client à identifier les choix qu'il fait et les choix préférables qu'il pourrait faire.

Bien entendu, quelque pression que ce soit, même bien intentionnée, est hors de propos dans ce travail. Nous pouvons être amenés à exprimer des mises en gardes du style : *'Si vous poursuivez dans cette direction, vous ne pouvez que rencontrer échec et souffrance…'* mais nous éviterons toute prise de position moralisante du style : *'Vous avez un problème ! Vous résistez ! Vous devez faire un effort, faire ceci… cela… Il faut que vous changiez !...'* Toute pression, comme tout jugement, aura un effet opposé à celui souhaité. Seules des questions ouvertes peuvent aider le client à identifier ce qu'il veut réellement et ce qu'il est prêt à intégrer comme changement. Ceci doit être absolument clair : même s'il suggère des choix possibles, le thérapeute n'a pas à avoir de projet sur son client. Il ne pense rien des choix qu'il fait et reste libre de tout jugement. Fondamentalement, le thérapeute sait que le client ira là où il doit aller. Il fera l'expérience qu'il a besoin de faire, il apprendra ce qu'il a besoin d'apprendre. S'il prolonge son état de souffrance, ce sera son choix, et ce sera bien. Nous ne sommes là que pour faire miroir, pas pour imposer des choix. Le seul objectif du thérapeute est donc d'être là, afin d'aider son client à se trouver lui-même, dans la mesure où celui-ci en a le désir.

Que voulez-vous réellement ?

L'aspiration la plus profonde de chaque être humain – consciente ou non – est d'être réunifié avec son Essence, avec cet espace intérieur de puissance où les ressources illimitées d'amour, de confiance, de joie, de créativité sont accessibles. Cela, en fait, rend les choses très simples pour le thérapeute : ce que nous avons nommé le 'parent intérieur' est l'objectif naturel que chacun recherche. Mais les clients n'en ont généralement pas clairement conscience, c'est donc à nous de le leur faire voir, de les aider à identifier cet espace. De plus, il ne suffit pas de le '*savoir'*, encore faut-il qu'ils *choisissent* d'y aller, de s'y identifier. Beaucoup trouveront qu'il est plus confortable de conserver les veilles habitudes, de rester dans les schémas de l'enfant blessé. Beaucoup se satisfont d'un vague espoir que le monde leur devienne plus favorable. Une prière invoquant un miracle sera souvent leur seule stratégie de changement. Notre travail sera de leur faire comprendre que les miracles sont possibles, mais qu'eux seuls ont le pouvoir de les réaliser. Et cela dépendra de qui ils choisiront

d'être : enfant blessé ou parent d'amour, ancré dans leur espace de puissance ou dans leur impuissance, dans l'errance ou dans la lumière de leur cœur.

Cela dit, il y a différents types d'objectifs, à des niveaux différents, à des moments différents. Des objectifs du travail thérapeutique aux objectifs pratiques dans les situations vécues, en passant par l'objectif face à chacune des sensations perçues, le processus est à refaire en permanence. Par conséquent, nous explorerons en détail comment identifier des objectifs précis face à toutes sortes de situations qui peuvent se présenter.

Selon le cas auquel nous avons affaire, l'identification des objectifs inclura généralement les aspects suivants, qui sont complémentaires les uns des autres :

1 – **identifier les besoins** : *quel est votre besoin dans cette situation ?*

2 – **fixer des objectifs**, identifier les nouveaux choix : *que voulez-vous réellement ? Quelle est votre meilleure option face à cette question ? Quel est votre nouveau choix ?*

3 – **clarifier l'intention** : *êtes-vous réellement prêt à vous engager dans ce choix ? Croyez-vous que vous y arriverez ? Pouvez-vous vous investir dans une affirmation claire ? A quel point êtes-vous prêt à relâcher ce schéma ?...*

4 – **identifier les pas concrets à poser** : *comment allez-vous faire ?*

1 - Identifier les besoins

Il peut être utile d'identifier les besoins du client comme premier pas dans l'identification d'un objectif. La recherche du besoin apporte souvent une clé pour identifier un objectif bien ajusté. Mais qu'est-ce qu'un besoin exactement ? A la question *'quels sont vos besoins ?',* beaucoup répondent : *j'ai besoin d'argent, besoin d'un bon emploi, d'une compagne, d'une maison…* Quelqu'un blessé par un abandon amoureux dira *'j'ai besoin d'elle (ou de lui)… J'ai besoin de son amour…'* Tout cela ne rencontre pas la notion du besoin tel que je l'entends ici.

Disons tout de suite que le besoin qui nous intéresse est la notion abstraite, non la solution concrète qui y répond. Lorsque nous avons faim, le besoin est de manger. Le besoin n'est pas le morceau de pain, le plat, les fruits ou quoi que ce soit dont nous pourrions avoir envie. Nous avons besoin d'abondance et de sécurité, pas nécessairement d'une somme précise d'argent ou d'une assurance vie. L'argent peut être un moyen par lequel nous rencontrons notre besoin, mais il n'est pas le besoin lui-même. Nous avons besoin d'amour, d'attention, de reconnaissance… pas nécessairement l'amour ou la reconnaissance d'une personne bien précise. Certes, il peut y avoir un puissant désir envers un objet précis, et il peut être utile également de reconnaître ce désir, de le ressentir et de

l'explorer. Mais il est surtout utile pour nous d'identifier le besoin lui-même, avant d'identifier la manière dont nous pouvons répondre à ce besoin. D'abord parce que le simple fait de 'reconnaître' ce besoin est déjà un début de solution. Ensuite parce que le besoin est l'expression de notre 'enfant intérieur' (par définition, le parent n'ayant pas de besoins) et que cette reconnaissance contribuera à la réconciliation de ces deux espaces, ce qui est l'objectif fondamental de tout processus de croissance et de transformation. Ce que nous recherchons est donc davantage *'quel est le besoin ?'* plutôt que *'de quoi avez-vous besoin ?'*

Les émotions négatives sont
l'expression de besoins
non reconnus.

Nous avons tous des besoins divers, besoins physiques, besoins sociaux, besoins spirituels. Lorsque nos besoins sont rencontrés, satisfaits, nous nous sentons bien. Lorsqu'ils restent non satisfaits, non reconnus, nous nous sentons mal. Nous avons tous besoin d'espace, de chaleur, de sommeil, de lumière… autant que d'amour, de sécurité, de liberté, de reconnaissance… et bien plus. La principale notion ici est que toute émotion négative (inconfortable) cache un besoin non reconnu.

- ***besoins physiques*** *: air, nourriture, eau, sommeil, territoire, espace, lumière, santé, propreté, sécurité, soleil, toucher, chaleur, confort, exercice, abondance, rire, énergie, sexualité, mouvement, ordre, rythme, équilibre, action…*
- ***besoins sociaux*** *: mère, père, famille, appartenance, reconnaissance, acceptation, communication, amour, amitié, intimité, autonomie, liberté, choix, écoute, confiance, vérité, justice, discipline, silence, soutien, identité, territoire…*
- ***besoins spirituels*** *: amour, beauté, union, inspiration, harmonie, sagesse, paix, lumière, légèreté, valeurs, vérité, équilibre, célébration, sens, connaissance…*

1.1 Reconnaître le besoin

Reconnaître implique que nous prenons conscience, nous identifions le besoin. L'effet de cette reconnaissance est que l'espace en nous qui est dans le besoin (l'enfant intérieur, par définition) sent sa demande entendue. Il en résulte un relâchement du stress. La réponse au besoin peut être reportée à plus tard, l'objet désiré peut se révéler inaccessible, peu importe. Déjà l'enfant intérieur se sent reconnu dans son besoin. C'est essentiel.

Je peux être affamé et néanmoins décider d'attendre l'heure du repas. Le défi que représente mon estomac vide est gérable, parce que je sais exactement ce dont j'ai besoin, quand et comment je vais pouvoir le satisfaire. A 6 mois, un bébé n'a pas cette capacité. Il est en détresse car il ne peut pas gérer son besoin non identifié, il ne le reconnaît pas. Il ne peut pas se parler à lui-même et s'apaiser. Son parent intérieur est inaccessible. Mais dès que le parent le prend dans ses bras il se sent déjà mieux, même si le biberon n'est pas encore prêt… Lorsque nous sommes aux prises avec des émotions, c'est un peu pareil : sans avoir identifié notre besoin, nous nous sentons davantage identifié à l'enfant intérieur, et donc submergé par l'émotion. La reconnaissance du besoin permet aux ressources du 'parent intérieur' d'apaiser la tension, de réharmoniser, dans l'attente d'une solution d'une part, dans la présence du parent d'autre part.

Dans un moment conflictuel, une quelconque relation tendue, il est primordial d'identifier son besoin et sa demande, et ensuite de les communiquer clairement. Il est tout aussi primordial de reconnaître le besoin de l'autre, de le verbaliser sans ambiguïté et de clarifier la demande qui en découle.

Une de mes clientes avait beaucoup de mal à faire face aux multiples exigences de son ménage. Elle travaillait comme assistante de son mari et veillait au bien être de ses trois enfants dont l'aîné atteignait l'âge de l'adolescence. Son mari était fort exigent avec elle, et l'atmosphère entre les enfants était facilement tendue. Se couchant tard et se levant tôt, elle n'avait jamais l'occasion de passer une nuit entière sans être dérangée, soit par le mari qui avait des insomnies, soit par un ou plusieurs des enfants qui avaient le sommeil agité. Elle avait le sentiment que son mari contrôlait chacun de ses gestes, ne lui accordant aucun répit et pas un seul instant à elle. Elle ne sortait jamais le soir, n'avait pas l'occasion de voir ses amies, de s'amuser ou se détendre. Lorsque je lui demandai *'quel est votre besoin dans tout cela ?'* elle s'effondra en larmes. Comme si soudain elle s'offrait pour la première fois depuis longtemps le luxe d'être présente à elle-même, à ses besoins profonds. Soudain le parent intérieur était là, et l'enfant blessé relâchait son stress. Lorsque les sanglots se furent apaisés, elle soupira :

- *J'ai tellement besoin d'un espace à moi ! Mon petit coin à moi où je peux me retirer et m'occuper de mes propres affaires !*
- *Vous avez besoin d'espace… Vous avez besoin d'un moment pour vous-même… Y a-t-il d'autres besoins que vous pouvez identifier ?*
- *…Oui… J'ai besoin d'être soutenue, d'être écoutée, entendue… Je me sens très seule dans cette situation. C'est comme si j'avais quatre enfants, et je suis seule à m'en occuper…*

- *Prenez bien le temps de ressentir ces besoins, et le manque d'attention dont vous souffrez… Pouvez-vous identifier les sensations dans votre corps ?*
- *…Oui, c'est tout noué dans l'estomac… et opprimé dans la poitrine…*
- *Respirez bien là-dedans… juste respirer et ressentir… Prenez le temps d'être avec vous-même…*
- *Oui, cela s'apaise… Il va falloir que je fasse quelque chose, que je trouve une solution pour équilibrer ma vie, pour aménager un peu de temps pour moi-même… Mais mon mari est si peu réceptif. Comment lui faire comprendre ?...*
- *Déjà le plus important est que vous identifiez clairement ce dont vous avez besoin. Ensuite vous verrez qu'il n'est pas si difficile de négocier des solutions bien pensées, bien adaptées. Vous trouverez en vous la force de lui adresser des propositions claires…*

Identifier les besoins du client est souvent un pas important dans la recherche de solutions. Bien entendu, il faudra affiner, explorer tant les solutions concrètes que les ressentis sous-jacents, l'espace blessé qui a peut-être des choses à révéler. Les objectifs qui se dégageront iront peut-être dans différents sens, tant intérieurs qu'extérieurs. Besoins, ressentis, schémas de croyances, objectifs… chacun de ces aspects représente un fil conducteur différent, une option possible de travail. Loin de rendre les choses plus compliquées, cela nous enrichit d'options multiples qui iront toujours dans le même sens, celui d'une réconciliation intérieure entre l'enfant blessé et le parent, celui d'un meilleur ancrage dans notre être profond.

1.2 Assumer la pleine responsabilité de ses besoins

Un autre aspect important en ce qui concerne les besoins est celui de l'autoresponsabilité. La personne en charge d'identifier, de reconnaître et de veiller à satisfaire mes besoins n'est autre que moi-même, bien entendu. Moi seul suis capable de percevoir correctement mon besoin, de communiquer, de demander, d'agir, de faire des choix appropriés. Cette autoresponsabilité fonctionne sur le plan intérieur autant qu'extérieur : je ne peux attendre des autres qu'ils soient capables de deviner ce dont j'ai besoin, et encore moins qu'ils viennent prendre soin de mon enfant intérieur.

Cela paraît évident, mais il est surprenant de voir à quel point les gens attendent du monde extérieur de leur apporter satisfaction, se contentant souvent de critiquer ou de se plaindre. Cela ne représente en rien une solution. On peut à la rigueur exprimer une demande, mais on ne peut ni changer l'autre ni forcer une réponse favorable. Si l'autre ne répond pas à notre besoin, c'est à nous de nous montrer créatifs, d'oser prendre des risques, d'oser le changement. Mais nous pouvons également explorer nos ressources intérieures et découvrir qu'il y a en nous un espace où tous nos besoins peuvent être rencontrés et comblés, un espace où TOUT EST BIEN, où tout besoin s'estompe, où seul ETRE subsiste. Si cela vous semble être un langage philosophique, voire mystique, je vous invite à en faire l'expérience. C'est en réalité très simple et éminemment 'pratique'.

Si vous avez besoin d'amour ou d'attention, veillez surtout à rencontrer votre parent intérieur. A défaut d'accéder à cet espace en vous où vous ETES amour et attention, il ne vous sera probablement pas si facile de trouver réponse à vos besoins à l'extérieur. Souvenez-vous de la loi d'attraction : on attire vers soi ce qu'on est, ce qui fait miroir à notre réalité intérieure. Apportez donc à votre enfant intérieur toute l'attention qu'il demande, c'est la meilleure manière de vous assurer une vie affective comblée. Même ceux qui n'ont pas reçu de leurs parents l'amour dont ils avaient besoin peuvent trouver au fond d'eux-mêmes les ressources nécessaires. Il y a toujours un espace de cœur prêt à s'ouvrir pour rencontrer les besoins de l'enfant blessé. Nous avons tous les moyens de combler nos besoins profonds depuis nos ressources intérieures, pour la simple raison que tous nos besoins, quels qu'ils soient, fondamentalement se rejoignent dans un seul besoin : celui de nous réunifier avec notre Essence. Si cela défie votre mental, songez aux yogis ermites qui restent en méditation pendant des mois, voir des années… en pleine béatitude. Ce n'est pas notre objectif, mais le principe est le même : depuis notre espace intérieur de paix, de puissance et de confiance, nous pouvons installer en nous les conditions du bien-être. Lorsque nous comprenons l'univers qui nous entoure comme étant un miroir de notre univers intérieur, nous pouvons voir en chacun de nos besoins quelque chose que nous ne nous accordons pas à nous-même.

Nous pouvons voir en chacun de nos besoins quelque chose que nous ne nous accordons pas à nous-même.

Identifier ses besoins – dialogue

Cliente – Mon couple ne fonctionne pas. Je ne peux plus continuer comme cela… J'aurais besoin de pouvoir changer de partenaire, mais c'est impossible… Je ne peux imaginer quitter mon enfant, et je ne peux imaginer séparer mon enfant de son père… Je ne parviens même pas à être une bonne mère, encore moins une bonne épouse… Je me sens coincée, c'est le chaos total…

Thérapeute – Bon, vous vous battez… ressentez cela… Soyez un instant avec vos sensations là… Vous avez cette famille… vous avez ces pensées, ces sentiments de culpabilité… Quelles sont les sensations dans votre corps, là maintenant ?...

Cl – Je me sens tendue… désespérée…

Th – Très bien, restez bien avec ça… Ouvrez-vous totalement aux sensations qui sont là… Pas besoin de penser, juste respirer et ressentir… (…) Respirez

vers les sensations qui sont là… Ce que vous percevez là est votre espace blessé, votre enfant intérieur… Prenez le temps de bien percevoir son besoin… Quel est le besoin de cet espace blessé ?... Identifiez ce besoin…

Cl – …J'ai besoin d'être seule… J'ai besoin de me retrouver moi-même…

Th – En effet… C'est le besoin de cet espace blessé en vous… Imaginez en face de vous la petite fille que vous avez été… Imaginez que c'est elle qui vous exprime ce besoin… Un besoin de vous retrouver… Et vous êtes là… vous ressentez ce qu'elle ressent… Vous êtes sa maman, pleine de tendresse… Vous l'accueillez dans vos bras… Respirer et ressentir…

Cl – …

Th – Vous pouvez lui parler : JE SUIS LA… JE SUIS AVEC TOI… (…) Je ressens avec toi… On respire ensemble… Je sais ce dont tu as besoin… et je peux te le donner… Paix… TOUT EST BIEN…

Cl – …

Th – Comment vous sentez-vous maintenant ?

Cl – Mieux… Mais je vais devoir faire un choix : vais-je rester avec cet homme ou non ?

Th – Prenez votre temps. Votre premier objectif est de rester bien centrée dans un espace intérieur où vous voyez plus clair, où vous reprenez confiance. Ce n'est qu'alors que vous saurez quel est le meilleur choix. Mais quel que soit ce choix, que vous restiez ou que vous quittiez, le plus important est que vous soyez présente à vous-même, dans un espace de paix, dans votre cœur. De cette manière, vous parviendrez à être joyeuse et enthousiaste où que vous soyez, et vous parviendrez à voir la beauté en chacun…

Cl – Il va falloir que j'y travaille un peu…

Th – Parfait ! C'est pour ça qu'on est là !

2 - Fixer des objectifs

Une fois que les besoins ont été reconnus et explorés, des objectifs peuvent être identifiés. *Que voulez-vous réellement ? Où est la solution ? Qu'allez-vous faire ?...* Dans ce processus il peut s'avérer utile d'identifier au préalable le choix présent. Est-il satisfaisant ou non ?

- *Vous choisissez de voir, de ressentir, de penser les choses de cette manière… Est-ce que cela répond à vos besoins ? Est-ce que cela vous apporte ce que vous voulez ?*

A moins que la réponse à ces questions ne soit NON, il n'y aura aucune motivation de changement.

J'ai ainsi reçu en consultation un garçon de seize ans au look rap, amené par son père parce que son attitude à l'école était désastreuse. Son choix était de détester l'école, de détester ses copains de classe, d'utiliser un langage grossier et provocateur… Cela l'amusait. Du moins le prétendait-il. Il inspirait aux autres une peur qui l'aidait à se sentir puissant. C'était sa manière à lui de se faire reconnaître. Voulait-il changer ? Pas le moins du monde. A ses yeux tout allait

bien. Les inquiétudes de ses parents n'étaient pas son affaire… Très bien. Je n'allais pas moi lui imposer un projet différent. Nous devînmes donc bons amis, puisque je reconnaissais ses choix et les acceptais sans la moindre pression. Nous utilisâmes notre temps à explorer d'autres questions, telles que ses objectifs d'avenir. Ils étaient maigres. Je lui demandai ce qu'il aimerait faire après cette année scolaire, vu qu'il paraissait acquis qu'il ne serait pas autorisé à rester dans cette école. A ma grande surprise il souhaitait suivre une formation comme moniteur pour enfants ! Le voulait-il vraiment ? Etait-il prêt à faire les pas concrets nécessaires pour réaliser cet objectif ? C'est ce que nous explorâmes alors… Il ne vint que quelques fois. Il y eut un certain progrès dans son attitude, ce pourquoi son père me fut extrêmement reconnaissant, mais j'eus du mal à avouer la stratégie thérapeutique utilisée : nous n'avions pas le moins du monde travaillé le 'problème' pour lequel il était venu.

Ce n'est que lorsque le choix présent à été identifié comme étant non-valable qu'il peut y avoir un désir de le modifier. Ceci, encore une fois, inclura autant les choix de voir, de penser, de ressentir, d'agir ou de ne pas agir… que ceux liés aux choix d'action proprement dits.

Dans cette recherche du choix le plus approprié il faudra distinguer entre le choix de l'enfant blessé et celui du parent intérieur. QUI choisit ? QUI mène le jeu ? Il faudra trouver l'accès au parent intérieur. *Sa* perspective seulement permettra d'identifier les solutions les plus justes. Il peut y avoir un conflit entre le désir de l'enfant blessé et l'intention du Moi Profond. L'essentiel sera de clarifier les choses, de démasquer les jeux :
- *Qui est aux commandes ? Quel est le choix ? La peur ou la confiance ? L'un mène à la frustration, l'échec, la dépendance… l'autre offre des perspectives créatives, la liberté, de réussite… Quel est le choix ?*

2.1 A quel moment faut-il fixer les objectifs ?

La question du choix et des objectifs doit être abordée judicieusement, au bon moment. Vous n'accueillez pas votre client sur le pas de la porte en lui demandant *'que voulez-vous ?*' En fait, il se peut que je n'explore même pas cette question à la première séance. Les gens viennent avec leurs préoccupations, leur souffrance. Ils ont besoin de parler. Ils ont besoin d'explorer leurs ressentis. Ce n'est que lorsque les choix deviennent apparents, lorsque les schémas négatifs se révèlent, que j'interviens : *'Pouvez-vous voir le choix que vous faites ?... Obtenez-vous les résultats qui vous conviennent ?... Quelles alternatives, quels autres choix avez-vous ?... Que voulez-vous réellement ?...*

Mais il n'y a pas de règle. Ce sera à vous d'apprécier. Un client peut exposer d'emblée une problématique très concrète qui exige une approche centrée sur la solution. Ou, au contraire, ils peuvent exprimer une demande très vague, dans le genre *'je ne sais vraiment pas si vous pourrez m'aider, je viens vous voir parce que depuis quelque temps je me sens particulièrement émotive…'* Dans ces cas,

il se peut que les questions visant à clarifier les objectifs aident à poser un cadre plus clair à la thérapie :
- *que recherchez-vous exactement en venant me voir ?*
- *quand saurez-vous que vous n'aurez plus besoin de venir me voir ?*

En fait, savoir ce qu'on veut est une exigence permanente, en thérapie comme dans la vie. La question du choix revient constamment. *Que suis-je en train de faire ? Où cela me mène-t-il ?* Face à chacune de nos pensées, chacune de nos émotions, chacune des situations de vie, un choix est à faire : *suis-je dans mon espace de puissance ou d'impuissance ? Dans le parent ou l'enfant blessé ? Victime ou créateur responsable ? Dans la joie ou dans la souffrance ?... Quel est mon choix ?...*

Le thérapeute, par conséquent, doit rester constamment vigilant des choix que fait son client, toujours prêt à faire miroir.

2.2 Objectifs intérieurs – objectifs extérieurs

Comme la plupart des gens, nos clients expriment souvent des espoirs de changement à l'extérieur d'eux-mêmes : *j'irai mieux lorsque j'aurai déménagé, lorsque j'aurai trouvé quelqu'un, lorsque j'aurai ceci, cela, …lorsqu'il aura changé, etc*… Il nous faut constamment les ramener à l'évidence que les conditions extérieures se mettent en place favorablement que lorsque les conditions intérieures ont été corrigées. Toujours la loi de l'attraction (chapitre 4). Le changement intérieur entraîne le changement extérieur, et non l'inverse. Il nous faut voir ce que nous *sommes*. Quels sont les schémas de pensées, quelle est l'énergie émotionnelle qui se dégage de nous ? Cette perspective est déterminante dans la recherche des objectifs : il nous faudra souvent recadrer des objectifs extérieurs en objectifs intérieurs.

Lorsqu'un client formule un objectif extérieur, nous pouvons lui demander d'imaginer l'expérience qu'il aura lorsque cet objectif sera atteint. En ancrant bien le client dans cette expérience on peut l'amener à identifier les ressentis correspondants. L'état intérieur ainsi identifié – qui sera vraisemblablement un état de bonheur, de paix, de joie, d'enthousiasme… – constituera la condition intérieure recherchée. Le véritable objectif est là ! Et il est déjà atteint : ils pourront constater que l'expérience n'est pas nécessairement dépendante des conditions extérieures. Il ne tient qu'à eux de l'installer là, tout de suite, dans l'instant présent.

Il faudra, avec patience et persévérance, amener à voir que le 'bien-être' n'est pas un résultat mais un moyen pour arriver à un objectif. Quelle est la condition du bien-être ? L'accès au parent intérieur. Quelle est la condition pour accéder au parent intérieur ? Le choix, l'intention profonde : *que voulez-vous réellement ?*

Nous pouvons faire les interventions suivantes :

- *Quelle expérience aurez-vous lorsque vous aurez obtenu ce que vous désirez ?*
- *En imaginant atteindre cet objectif maintenant, quels sont les ressentis dans votre corps ?... Identifiez-les, respirez et amplifiez-les… Quels sont les schémas de pensées qui accompagnent cet état intérieur ?*
- *Super ! N'est-ce pas là, exactement, ce que vous recherchez, votre réel objectif ?… Et vous pouvez observer qu'il est indépendant de toute condition extérieure… Il ne tient qu'à vous d'installer cette réalité en vous. Elle sera votre meilleur guide pour créer les conditions extérieures auxquelles vous aspirez.*
- *Choisissez d'ETRE, de ressentir d'abord ce que vous désirez… ETRE dans la totale confiance d'avoir déjà tout ce que vous souhaitez… vous attirerez ensuite les conditions extérieures qui y correspondent.*

Nous cherchons à identifier
des objectifs d'ETRE
avant d'identifier
des objectifs d'ACTION.

Nous chercherons donc généralement à ramener le client vers des choix d'attitudes, des choix d'ETRE plutôt que des espoirs d'avoir ou des rêves impuissants. Lorsque l'espace intérieur correspondant à celui du PARENT sera identifié, lorsque l'accès en sera consolidé, les choix d'action seront faciles à identifier également. A leur tour ceux-ci mèneront aux objectifs extérieurs, aux aspirations et réalisations concrètes.

Objectifs d'ETRE :
- *QUI choisissez-vous d'être (l'enfant ou le parent ; victime ou créateur responsable) ?*
- *Quel changement intérieur est nécessaire pour que votre vie soit satisfaisante ?*
- *Quelles nouvelles compétences vous faut-il afin d'avoir le sentiment d'être comme vous voulez être ?*
- *Comment saurez-vous que vous avez atteint cet objectif ? Qu'est-ce qui sera différent dans votre manière d'être ? Comment serez-vous différent ?*

Objectifs d'ACTION :
- *Quelle est la situation concrète que vous cherchez à obtenir ?*
- *Comment allez-vous faire pour obtenir cet état de choses ?*
- *Que ferez-vous différemment qui vous montrera que vous avez atteint cet objectif ?*
- *Quels sont les pas concrets que vous pouvez envisager dès maintenant ?*
- *Quand et comment allez-vous passer à l'action ?*
- *Quels sont les difficultés que vous risquez de rencontrer ?*
- *Comment allez-vous les résoudre ou les contourner ?*

2.3 Des objectifs positifs

Il faudra toujours veiller à ce que les objectifs soient formulés en termes d'être plutôt que de non-être, en termes de faire plutôt que de non-faire. Lorsqu'un client formule un objectif négatif (*je ne veux plus de cette situation, je veux arrêter cette dépendance…)*, il faudra le rediriger vers un objectif positif :

- *Quel changement vous permettra de savoir que ceci n'est plus un problème ?*
- *Que ferez-vous différemment qui permettra un changement ?*
- *Que ferez-vous différemment qui montrera clairement que les choses ont changé ?*
- *A quoi les autres (partenaire, parent, professeur, collègue) verront-ils que vous avez changé ?*
- *Si l'autre change (*dans une situation de conflit*), comment cela vous permettra-t-il à vous d'être différent ? Pouvez-vous envisager ce changement dès à présent ?*

2.4 Des objectifs précis

Un objectif bien formulé est un objectif précis, indiquant en termes clairs ce que l'attitude ou l'action implique. Tout objectif vague doit être clarifié : *que ferez-vous exactement qui montrera que les choses ont changé ?*

Les comportements ainsi identifiés doivent être observables et mesurables. Un objectif du genre *'je veux être heureux'* ou *'je veux guérir mon enfant blessé'* n'est pas suffisamment précis. *'Comment serez-vous différent, quels changements précis cela implique-t-il dans vos habitudes ?...'* devrait permettre de clarifier davantage.

Les questions *'que ? quoi ? comment ?'* faciliteront ce processus d'affinement.

2.5 Contourner confusion et résistance

Il n'est pas rare que les clients en thérapie aient du mal à identifier ce qu'ils veulent. Et s'ils peuvent l'identifier, ils auront souvent des doutes quant aux possibilités réelles d'atteindre leur objectif, quand ce n'est pas un objectif d'enfant blessé. Toutes sortes de réponses sont possibles à la question *'que voulez-vous réellement ?'*

- Les clients qui ne savent pas ce qu'ils veulent :

  Je ne sais pas
  Je ne peux pas imaginer que les choses aillent mieux
  Je ne vois que le pire devant moi !

- Les clients qui attendent quelque chose qui ne viendra pas (changer les autres, retrouver ce qu'ils ont perdu…)
  Je veux l'amour de cet homme
  Je veux qu'elle revienne
  Je veux que les gens soient plus gentils avec moi
  Je veux que ce soit de nouveau comme avant

- Les clients qui ont des objectifs négatifs
  Je veux en finir avec cette situation
  Je veux me venger
  Je veux mourir
  J'en ai assez de me sentir coincé, humilié, manipulé…

- Les clients qui ne croient pas qu'ils peuvent atteindre leur objectif
  J'ai tout essayé, rien ne fonctionne
  Je ne pense pas que je puisse faire cela
  La réussite n'est pas pour moi

- Les clients qui ne sont pas réellement désireux de changer
  Je ne suis pas sur que je le veuille vraiment
  Je ne suis pas prêt
  Je ne veux pas renoncer à mes petites habitudes

- Les clients qui manquent d'intention claire
  J'aimerais bien, mais je n'y arrive pas
  J'espère, mais je ne suis pas très douée

- Les clients qui se mentent à eux-mêmes
  Oui, pas de problème, je le ferai… (mais ils n'en font rien)

- Les clients qui courent après des objectifs illusoires, des leurres qui ne leur apporteront pas le bien-être qu'ils recherchent, ou en tout cas pas avant qu'ils n'aient solutionné leur conflit intérieur :
  Je veux déménager, aller vivre loin, dans une île perdue…
  Je veux l'enfant qui m'apportera toute l'affection dont j'ai besoin
  Je veux être riche…

Dans chacun de ces cas nous aurons besoin de contourner cet objectif inapproprié ou cette affirmation d'impuissance. Aucun besoin de réagir. Nous poserons simplement d'autres questions de façon à éclaircir le besoin profond et les ressources réelles. Pour ce faire, nous avons deux outils intéressants, deux baguettes magiques : la question d'exception et la question miracle.

2.6 La question d'exception

Les problèmes ont toujours leurs moments d'exception, soit des moments durant lesquels ils ne sont pas observables, pas présents dans la conscience, soit des moments dans le passé avant que le problème n'intervienne. L'exception, l'état dans lequel le sujet fonctionne en dehors du problème, recèle par définition des clés permettant d'identifier des solutions. Si les clients tendent à généraliser leur problème, à occulter ce ou ces moments d'exception, le thérapeute lui peut les y ramener. C'est souvent un moyen très utile pour identifier les ressources méconnues du client : qu'est-ce qu'il fait différemment pour que le problème ne soit pas présent ? Les questions à explorer sont les suivantes :

- *Quand ceci n'est-il pas un problème ?*
- *Quel moment pouvez-vous identifier durant lequel ce problème n'est pas présent dans votre conscience ?*
- *Comment êtes-vous différent alors ?*
- *Quels sont alors vos ressentis, vos pensées, vos attitudes, votre regard ?*
- *Observez qu'il vous est possible d'accéder à un tel état intérieur où le problème est absent.*
- *Quel objectif, quelles solutions cela vous permet-il de dégager ?*

Assurez-vous que votre client parvienne à bien identifier les ressentis et les modes de pensées de cet 'état intérieur'. Ancrez-le suffisamment dans cet état ressource, afin qu'il puisse en intégrer les repères et y retourner facilement.

La question d'exception – dialogue

Cliente – *Je ressens toujours ce stress insoutenable dans mon boulot. Je ne parviens pas à me relaxer. Tous les dimanches soirs j'ai comme une panique physique qui me prend, rien qu'à la perspective de retourner au travail le lendemain. J'ai tout essayé, je ne trouve pas de solutions. Et je ne peux pas me permettre de quitter ce travail…*

Thérapeute – *Bien, explorons cela un instant. Imaginez que vous êtes dimanche soir, et vous pensez au lundi matin… Retour au boulot. Retrouvez ces sensations d'inconfort… cet espace stressé en vous… tout votre corps se tend… Juste respirer et ressentir cela…*

Cl – …

Th – Pouvez-vous retrouver ces sensations de panique ?...

Cl – Oui. C'est toujours un peu présent…

Th – Super. Restez bien avec ça… explorez comment, en respirant vers ces sensations, vous pouvez les accentuer encore davantage… Juste accueillir, ressentir…

Cl – …

Th – Maintenant, tandis que vous êtes dans cet espace qui ressent ce stress, quel est votre besoin ?...

Cl – …Je ne sais pas… Peut-être que je devrais quitter ce travail…

Th – Est-ce ce que vous voulez réellement ?

Cl – Non, j'ai besoin de ce travail, et je ne peux pas dire que je ne l'aime pas. C'est juste qu'il me stresse terriblement…

Th – Quel est votre besoin alors, dans ce stress ?

Cl – …Peut-être faudrait-il que j'aille parler à mon patron, lui demander de modifier mes attributions… Mais je ne pense pas que cela marchera, ni que cela ne m'aide à être moins stressée…

Th – Bien. Abordons les choses sous un angle différent. Pouvez-vous identifier un moment où ce stress n'est pas présent ?... Quand parvenez-vous à vous sentir totalement détendue et confortable ?

Cl – Le vendredi soir.

Th – Parfait. Imaginez que vous êtes chez vous, un vendredi soir… Vous avez tout un weekend de liberté devant vous… Comment vous sentez-vous ?

*Cl – (*respirant profondément*) …Beaucoup mieux, c'est clair…*

Th – De quelle manière est-ce différent ?

Cl – La pression est partie, je parviens à respirer plus librement… Je me sens de nouveau joyeuse… je me sens libre…

Th – Quelle différence y a-t-il dans votre manière de penser ?

Cl – …Il semble que je n'ai même plus besoin de penser… Je peux juste faire ce dont j'ai envie… et y prendre plaisir… m'atteler aux petites choses qui sont devant moi… vivre à mon rythme…

Th – Cela me semble constituer un excellent programme… Ne serait-ce pas magnifique si vous pouviez vivre toute votre vie de cette manière ?...

Cl – Sans doute…

Th – N'est-ce pas là la solution à laquelle vous aspirez ?... Prenez le temps d'identifier clairement cet espace intérieur, celui du vendredi soir… Voilà l'espace dans lequel vous pouvez apprendre à vivre toute votre existence, sans exception…

Cl – Mmmm… Oui, je pourrais essayer cela…

Th – N'essayez pas, faites le… Comment allez-vous faire ?... Que vous faut-il faire exactement pour développer cette compétence ?...

Cl – J'aurai peut-être besoin de votre aide pour cela.

Th – Pas de souci, je suis là pour ça. Mais il nous reste à identifier les pas concrets qui vous permettront d'atteindre cet objectif. Nous allons y travailler. Et vous seule pourrez faire le choix clair d'y aller ou non. Ce sera en tout cas bien plus simple que ce que vous pouvez penser. Vous avez déjà pleinement accès à l'espace intérieur que vous recherchez. Vous connaissez déjà parfaitement l'attitude juste dans laquelle vous pouvez mener votre existence d'une manière totalement satisfaisante…

Commentaire : ce dialogue est un exemple pour démontrer la question d'exception. Il ne représente qu'un court extrait d'un travail thérapeutique plus complet. Il ne faudra pas en déduire qu'aucune autre approche ne peut être explorée en complément de celle-ci. Dans ce cas précis, le manque de confiance et la guérison de l'enfant blessé ont tout autant leur place. Néanmoins, notez aussi que la recherche des causes d'un problème n'est pas nécessairement utile. Dans une approche orientée vers la solution, on ne perd pas de temps à creuser les schémas limités, on explore d'emblée les besoins et les solutions.

2.7 La question miracle

Un autre moyen très simple et très utile d'identifier un objectif est la question miracle. Cette question, encore une fois, permet au client non seulement de focaliser son attention sur la solution, mais également d'accéder à un état ressource, d'ancrer en lui les ressentis, les schémas de pensées et les attitudes qui lui permettront d'intégrer la solution. La question est :

- *Imaginez que cette séance produise le miracle auquel vous aspirez. Vous rentrez chez vous, vous passez une excellente nuit, et demain matin vous vous réveillez en vous sentant transformé… Il y a quelque chose de différent en vous… Vous savez que ce problème n'en est plus un… Prenez le temps d'imaginer cela… Maintenant, dites-moi : à quoi percevez-vous ce changement ?... Qu'est-ce qui a changé en vous ?... Quel regard, quel ressentis, quelles pensées ?... Que faites-vous autrement ?... A quoi les autres perçoivent-ils que vous n'êtes plus la même personne ?...*

Les réponses fournies doivent évidemment être centrées sur la personne, positives, spécifiques. D'autres questions peuvent venir complémenter celles-ci, afin d'identifier clairement cet état ressource qui permettra d'expérimenter la solution, ou le moment auquel le problème sera résolu.

- *Quelle sera chez vous l'attitude qui vous indiquera que vous avez atteint cet objectif ?*
- *Que ferez-vous différemment ? Que percevrez-vous différemment ? Que ressentirez-vous différemment ?...*
- *Est-ce ce que vous voulez vraiment ?*

Dans certains cas, une version plus simple de cette 'question miracle' peut s'avérer suffisante :

- *Si par magie, là, d'un seul coup, la solution parfaite apparaissait, quelle serait-elle ? Qu'est-ce que cela changerait en vous ? Comment vous sentiriez-vous différent ?*
- *Quelle serait la solution idéale ? Pouvez-vous l'imaginer apparaître d'un coup ? Qu'est-ce que cela changerait en vous ?...*
- *Imaginez que ce problème disparaisse d'un coup, qu'est-ce qui serait différent ? Que feriez-vous différemment ?*

Ces questions miracles sont en fait à la base de toute recherche de solution : *à quoi ressemblerait une situation sans problème ?* Elles ont donc une application très vaste, dans n'importe quel contexte thérapeutique. Mais l'expérience démontre qu'il est préférable d'utiliser la version la plus complète et la plus suggestive, afin de proposer une réelle expérience au client. C'est ce qui lui permettra le plus aisément d'intégrer en profondeur les schémas recherchés.

2.8 Affiner la solution

Affiner implique qu'on aille plus loin dans l'exploration des solutions évoquées par le client. Il ne suffit pas d'avoir énoncé un objectif, il faut encore amener le client à identifier les changements précis d'attitudes, de regard, de pensées, de ressentis que cela implique pour lui. Il se peut donc que nous ayons besoin d'identifier des objectifs plus personnels, plus spécifiques, ou plus accessibles. Par ailleurs, dans pratiquement tous les cas il sera utile d'identifier aussi bien des objectifs intérieurs (visant à développer l'accès au 'parent intérieur') que des objectifs extérieurs (visant une action concrète, un objectif comportemental).

Nous pouvons également avoir à explorer les difficultés du client bien au-delà de la plainte qu'il exprime. Ce qui est perçu comme 'problème' est évidemment une perception tout à fait subjective. Sous celui que le client exprime il en cache peut-être d'autres qu'il n'exprime pas, tout comme il peut y avoir des schémas blessés dont il n'est pas conscient… L'exploration des croyances négatives ou des schémas de victime s'avérera souvent nécessaire : identifier les choix présents en termes de regard, de pensée, de ressenti. Et de nouveaux objectifs seront à formuler.

2.9 L'évaluation sur une échelle (échelonnage)

L'échelonnage est un outil très simple et très intéressant, utile à bien des égards.

- *Sur une échelle de zéro à dix, zéro étant le pire que vous ayez vécu, dix étant l'idéal auquel vous aspirez, où vous situez-vous actuellement ?*

Cette question permet au client de s'auto-évaluer et de se situer par la même occasion sur une ligne de progression dans laquelle il prend automatiquement en compte le chemin parcouru et le chemin qui reste à faire. L'outil permet aussi d'explorer de petits objectifs de progression tels que d'atteindre un point ou deux de plus sur l'échelle, ou encore de quantifier sa détermination, son acceptation d'un objectif. La question peut être facilement adaptée à divers objectifs :

- *Sur une échelle de zéro à dix,*
  où exactement se situe votre degré de souffrance aujourd'hui ?
  où exactement vous situez-vous par rapport à cet objectif ?
  où exactement se situe votre détermination par rapport à cet objectif ?

L'échelonnage n'est pas destiné à satisfaire la curiosité du thérapeute. Il est essentiellement un outil de progression, un moyen tant pour identifier de petits objectifs intermédiaires que pour clarifier l'intention du sujet. Des questions subsidiaires s'imposent :

Identification des ressources :

Lorsque vous posez la question concernant l'intensité présente du problème, un chiffre quelconque entre 0 et 10 indiquera un potentiel de ressources disponible

pour progresser dans la solution du problème. Nous sommes en réalité ici dans la recherche des exceptions :

- *pouvez-vous identifier comment vous faites pour atteindre ce chiffre ?*
- *quelles sont les compétences qui vous ont permis de progresser jusqu'à ce point (ou de vous maintenir, ou de ne pas tomber plus bas) ?*
- *quelles sont les compétences qui vous permettront de progresser un point ou deux de plus ?*

Même lorsque le client prétend se trouver à zéro, il y a encore moyen de demander :
- *comment avez-vous fait pour éviter que les choses ne soient pires ?*

Fixer des objectifs :

- *où vous situez-vous par rapport à cet objectif ?*
- *de quoi auriez-vous besoin pour atteindre un point ou deux de plus ?*
- *pensez-vous qu'il vous soit possible d'atteindre un point ou deux de plus ?*
- *combien de temps pensez vous qu'il vous faudra pour atteindre un point ou deux de plus ?*
- *combien de temps vous faudra-t-il pour atteindre dix ?*

Clarifier l'intention :

- *sur cette échelle, à combien évaluez-vous votre détermination à atteindre cet objectif ?*
- *quel est votre degré de confiance en vos capacités à atteindre cet objectif ?*
- *de quoi auriez-vous besoin pour progresser d'un point ou deux ?*

Lorsque vous avez recours à cet outil, la question de départ doit être précise et utile. Il faut évidemment éviter des questions fantaisistes du type *'sur une échelle de zéro à dix, où en êtes-vous dans votre progression personnelle ?'* (j'ai vu des étudiants tenter des interventions de ce genre !)

2.10 Clôturer le travail thérapeutique

L'évaluation par le client lui-même de son besoin de poursuivre le travail thérapeutique fait partie des stratégies permettant à identifier les solutions. Le thérapeute peut exprimer son opinion, formuler d'éventuelles suggestions, mais il est toujours préférable que ce soit le client lui-même qui décide, en fonction des objectifs qu'il s'est fixés :
- *Quand et comment saurez-vous que vous n'aurez plus besoin de venir me voir ?*
- *Qu'observerez-vous de différent en vous-même qui vous indiquera que vous n'avez plus besoin de venir ?*
- *Quel chiffre sur votre échelle souhaitez-vous atteindre ?*
- *Combien de temps estimez-vous qu'il vous faudra pour atteindre cet objectif ?*

Avant de clôturer réellement un travail, ou à l'approche de l'objectif visé, vous pouvez encore demander : *Y a-t-il d'autres objectifs que vous souhaiteriez explorer ?*

Et lorsque la fin du travail thérapeutique s'annonce, vous exprimerez bien entendu que vous restez toujours disponible en cas de besoin ultérieur.

3 - Clarifier l'intention

On l'a déjà vu, l'intention est l'ingrédient fondamental dans tout processus de changement. Sans réelle intention, le thérapeute perd son temps, et le client son argent. Les interventions du thérapeute inviteront toujours le client à se positionner clairement, à faire un choix précis. Il faudra constamment rappeler que chacun est créateur de sa propre réalité. Personne n'a le pouvoir de changer l'autre. Et la condition du changement est dans l'intention. Nous aurons donc souvent recours aux questions :

- *Que voulez-vous réellement ?*
- *Sur une échelle de zéro à dix, à combien évaluez-vous votre détermination en ce moment ?*
- *Que vous faut-il pour augmenter d'un point ou deux ?*

L'intention claire et forte dont chacun a besoin est celle de son parent intérieur. Nous pouvons avoir toutes sortes de désirs, toutes sortes de motivations fortes, et notre enfant intérieur n'en manque pas. Mais si nous laissons notre enfant intérieur (d'autres diront notre ego) mener notre existence, notre vie ne peut que se révéler chaotique (ce que l'état du monde actuel démontre largement). La force de 'volonté' de notre personnalité 'inférieure' est une force qui fait pression et combat. A défaut d'être alignée sur notre Moi 'Supérieur', elle peut même s'exercer contre l'une ou l'autre sous-personnalité résistante et ainsi créer un conflit intérieur. L'intention 'pure' en revanche est parfaitement alignée sur notre Moi Profond, et elle est fondamentalement simple, toujours pareille : se désidentifier de notre personnalité et s'identifier à notre Essence. Très concrètement, elle requiert une affirmation claire et forte : *Oui, je veux et je peux, maintenant, rejoindre cet espace de puissance en moi… Je choisis d'être dans la paix de mon être profond, dans la confiance… Je suis… et 'tout est bien'…'*

L'intention pure est un choix d'ETRE, un choix d'espace intérieur. Depuis cet état intérieur émanent l'énergie et la force pour un discernement clair, une action juste. A son tour cette action mènera aux objectifs extérieurs souhaités. La puissance créatrice provient de l'intérieur, jamais de l'extérieur.

Souvent cette intention est faible ou absente. Le client n'est pas prêt. Il ne comprend pas très bien pourquoi ni comment il peut se détourner de son problème, renoncer à essayer de comprendre. Il est prisonnier de ses schémas, il ne se sent pas à l'aise dans cet espace de puissance si simple et si dépouillé…

Les solutions peuvent avoir été clairement identifiées, encore faut-il pouvoir les mettre en pratique. Et cela peut prendre 'un certain temps'. Cela nécessitera un apprentissage qui peut constituer l'essentiel de la thérapie. D'un tout petit sentier ardu, l'accès au parent intérieur doit devenir une voie large et ultrarapide. Nous devrons travailler les affirmations et explorer le ressenti de cet espace où 'tout est bien'. Il faudra faire miroir et expliquer : *Observez bien la manière dont vous parlez, vos pensées, vos ressentis, vos attitudes… Si vous laissez votre enfant blessé diriger votre vie, vous n'en sortirez pas. Vous savez comment rejoindre cet autre espace en vous, un espace où tout est simple, un espace de gaîté, de confiance et de paix. Cet espace ne viendra pas à vous par ses propres moyens. C'est à vous de choisir d'y aller, de vous y installer, d'y retourner chaque fois que vous vous en êtes éloigné…'*

L'intention 'pure' est parfaitement
alignée sur notre Moi Profond.
Elle est fondamentalement simple,
toujours pareille :
je choisis d'être dans la paix
de mon être profond,
dans la confiance… Je suis…
et 'tout est bien'…

L'intention pure affirme clair et fort son commandement et en installe la vibration dans tout l'être, et au-delà dans tout l'univers. Elle affirme '*Oui, je peux, je veux, je crée maintenant l'état de bien-être, la guérison, l'abondance... Je suis dans ma pleine puissance… Tout est bien, maintenant...'* C'est là que réside le réel pouvoir de changement. Sans cela, il n'y a que de vagues espoirs d'un avenir meilleur, inaccessible dans l'immédiat, un lent cheminement où le meilleur n'est qu'une promesse.

Une fois que le client a pleinement reconnu cette option et est entré de pleins pieds dans son choix, le thérapeute la fournira les outils nécessaires pour développer cet ancrage.

4 - Identifier des pas concrets

Une fois qu'on sait ce qu'on veut, il faut encore passer à l'action. L'action concrète est une étape également importante du processus de changement :

- Comment allez-vous mettre cela en pratique ?
- Quels sont les changements concrets que cet objectif implique dans votre vie présente ?

Il faudra donc identifier clairement l'action précise la plus appropriée. Mais il sera sans doute utile de se concentrer sur de petits pas faciles à réaliser, observables, mesurables et qui ne laissent aucune place à l'échec :
- quelle est la toute première étape ?
- comment allez-vous faire exactement ?
- quelle différence d'attitude cela requiert-il ?
- comment allez-vous vous assurer de ne pas retomber dans les pièges du passé ?
- quelles sont les embûches ?
- comment allez-vous les éviter, où le cas échéant les contourner ?
- quelles sont les pensées et les affirmations qui vous aideront dans ce processus ?
- comment allez-vous les utiliser ?
- y a-t-il d'autres ressources qui vous seront utiles ?

5 – Dialogues thérapeutiques et discussion

Clarifier les objectifs : dialogue 1

La mère d'un adolescent de 16 ans, très inquiète de sa dépendance par rapport à l'internet, prend rendez-vous avec son fils et m'exprime son inquiétude. Après avoir invité le garçon à accuser réception du message de sa mère, je lui demandai :

Thérapeute – *Ta mère est très inquiète. Elle dit que tu passes tes nuits à discuter sur internet, négligeant ton travail scolaire et ton sommeil. Est-ce qu'à ton avis il y a là un problème pour toi ?*
Client – …*Oui.*
Th – Est-ce que tu es désireux de faire quelque chose pour trouver une solution à ce problème ?
Cl – Oui. Mais je ne sais pas quoi faire ou comment faire.
Th – C'est déjà super que tu aies le désir de trouver une solution. Nous sommes là pour t'aider et te soutenir dans cette démarche. Mais fondamentalement c'est à toi de faire des choix. C'est ta vie, ton défi, et tu es le seul à pouvoir faire quelque chose pour toi-même. Voyons… Comment serait la situation si ce problème était inexistant ? Que ferais-tu différemment ?...
Cl – …Je ne sais pas.
Th – Qu'as-tu fait jusqu'à présent pour tenter de solutionner ce problème ?
Cl – Mes parents ont tenté de déconnecter internet pendant la nuit, mais je l'ai reconnecté. Ce n'est pas une solution. S'ils cherchent à me forcer je peux

facilement me venger et mettre des virus dans leurs ordinateurs. L'affrontement ne donnera rien.

Th – En effet. Ce n'est pas par la pression que les choses s'arrangeront. Tu es le seul à pouvoir identifier la bonne solution. Il me semble que la question est : penses-tu qu'il soit bon que tu limites ton temps d'accès à internet ?

Cl – Peut-être. Mais je ne vois pas comment je pourrais faire cela, car j'ai aussi besoin d'internet pour faire mes devoirs.

Th – Comment gères-tu ton temps ? Parviens-tu à consacrer le temps qu'il faut à tes obligations scolaires ?

Cl – Non. Je sais que j'ai des choses à faire, mais je commence par internet, et quand il est une heure du mat je me dépêche de vite faire un minimum pour l'école.

Th – Es-tu satisfait de cela ?

Cl – Pas vraiment.

Th – Cela t'intéresserait-il d'apprendre à gérer ton temps d'une manière qui fonctionne et qui te permette d'être totalement satisfait de toi-même ?

Cl – Oui.

Th – Super ! Voyons cela très pratiquement. Je peux te dire comment faire, c'est assez simple. Tu commences par évaluer le temps qu'il te faut pour chaque chose que tu dois faire, le temps de sommeil qu'il te faut, le temps pour les différents travaux scolaires, le temps pour tes contacts internet, le temps pour manger ou faire autre chose… Ensuite tu fais ton horaire, et nous verrons comment tu peux développer des stratégies qui te permettront de les respecter scrupuleusement. Penses-tu que cela pourrait représenter une solution ?

Cl – Oui, mais je ne pense pas que j'en sois capable.

Th – Voyons un peu : tu dis que ce serait un objectif valable, et en même temps tu exprimes des doutes concernant ta capacité de réaliser cet objectif. Tu CHOISIS donc de ne pas être capable de le faire.

Cl – J'aimerais bien, mais je sais que cela ne marchera pas.

Th – Ok, regarde bien ce qui se passe en toi là. Tu dis vouloir, et tu acceptes de penser 'impossible'… Peux-tu explorer avec moi quelque chose de différent ? J'aimerais que tu répètes : 'Je veux solutionner ce problème'

Cl – 'Je veux solutionner ce problème'

Th – 'Je veux développer cette nouvelle compétence et apprendre à gérer mon temps efficacement. Je sais que j'en suis capable.'

Cl – …Je ne peux pas dire ça…

Th – Bien sur que tu peux, mais tu choisis de ne pas le faire. Ok, c'est ton choix. Personne ne t'en blâme. Mais observe bien comment tu gères tes schémas de pensées. Quoi que tu affirmes, cela va t'affecter profondément. Si tu gères ta vie en affirmant des incapacités, c'est comme si tu installais sciemment des virus dans ton système. Il est évidemment préférable de fonctionner avec des logiciels puissants et parfaitement ajustés à tes besoins. Je vais te donner un antivirus puissant qui remettra tout en place si tu l'installes solidement en toi. Le voici : 'Tout ce que je veux réellement, je peux le réaliser.' Peux-tu répéter cela ?

Cl – …'Tout ce que je veux réellement, je peux le réaliser.'

Th – Super… Ressens bien cela… Imprègne-toi de cette pensée… Répète-la encore une fois…
Cl – …'Tout ce que je veux réellement, je peux le réaliser'…
Th – Que veux-tu réellement ?
Cl - …C'est assez confus en fait. Je veux des choses contradictoires… Je voudrais avoir plus de temps…
Th – Ok, ressens cette confusion… Ce n'est pas encore très clair dans ta tête, et c'est confus dans ton corps… Regarde bien les choix qui se présentent à toi : soit tu restes dans cette position indécise et confuse, et tu fous le bordel dans ta vie, tu dérives vers de fausses satisfactions, de faux objectifs qui ne te mèneront nulle part… soit tu choisis de clarifier les choses, de te relever, de mettre de l'ordre dans tout ça. Ton choix. L'échec ou la réussite… Je veux et je peux… ou je n'y crois pas, je ne suis pas prêt…
Cl – …
Th – Juste là maintenant, veux-tu réellement travailler à une solution ?
Cl – …Oui.
Th – Formidable !... Dis-moi, sur une échelle de zéro à dix, zéro étant des mots qui ne signifient rien, dix étant une totale certitude que tu y arriveras, où exactement te situes-tu en ce moment par rapport à ce désir de travailler à une solution ?
Cl – …Peut-être à 5, ou 6…
Th – Pas mal. C'est un bon début. Ressens bien cela : 'Je veux réellement travailler à une solution'… Qu'est-ce qui t'aiderait à grimper de quelques points sur cette échelle, à te sentir plus confiant encore ?
Cl – …Je ne sais pas.
Th – Cela t'aiderait-il d'adresser des demandes, soit à tes parents, soit à moi, soit aux deux, afin de t'aider à travailler ton nouveau programme ?...
Cl – …Sans doute, oui…
Th – Parfait. Vas-y. Exprime ta demande. Que veux-tu ?
Cl – …(soupirs !) *…Je veux continuer à travailler ma motivation. Je reviendrai.*
Th – Magnifique ! Ce sera avec plaisir !... Quand peux-tu revenir ?...

Commentaire : cherchez la faille dans ce travail. Il n'est pas totalement abouti… Ce dialogue est intéressant, mais n'explore pas le schéma de dépendance, les ressentis de l'enfant blessé. Qu'était-ce exactement qu'il trouvait de si irrésistible dans ses activités sur internet ? A quel besoin non reconnu cela répondait-il ? Il n'a pas pu y avoir encore de connexion sérieuse avec son 'parent intérieur'. Et pour cause, bien entendu. C'est la limite de ce qu'il y a moyen de faire avec un jeune adolescent très fermé, lors d'une première rencontre. C'est un premier pas, dans lequel un rapport est établi. A la suite de cet entretien, le jeune garçon s'est montré plus ouvert, plus désireux de progresser vers de réelles solutions. Mais l'essentiel restait à faire.

Clarifier les objectifs : dialogue 2

Client (un homme âgé de 34 ans) – *J'ai des relations avec plusieurs jeunes femmes. Bien que ce ne soient pas de réelles relations intimes, elles sont néanmoins ambigues. Trois jeunes femmes sont amoureuses de moi et je les maintiens intéressées. Par ailleurs, j'entretiens également une vraie relation de couple avec une femme qui a dix ans de plus que moi. C'est une très belle relation amoureuse, mais il est hors de question que je l'épouse. Je ne peux pas créer une famille avec elle. Donc je maintiens cette relation secrète et je prétexte souvent d'être occupé lorsqu'en réalité je suis avec elle… Je pense souvent aux trois autres, particulièrement à l'une d'entre elles qui pourrait très bien être une parfaite épouse, un jour… Les deux autres m'intéressent moins, mais je ne parviens pas à leur dire non. Je sens que j'ai vraiment un problème là. Je me disperse, je ne suis pas clair, je ne parviens pas à être vrai… Cela me bouffe toute mon énergie…*

Thérapeute – *Vous avez toujours des contacts suivis avec ces trois femmes ?*

Cl – Oui, je les vois régulièrement. Nous sommes très bons amis, et je sais qu'elles attendent davantage. Elles attendent que je me décide. Et je sens que je joue avec elles, en quelque sorte…

Th – Que voulez-vous réellement, en somme ?

Cl – Je pense que je devrais leur parler clairement, leur dire que je ne suis pas intéressé ou pas disponible pour une relation amoureuse, ce qui est vrai en tout cas pour deux d'entre elles.

Th – Cela semble effectivement être une très bonne idée. Allez-vous le faire ?

*Cl – …(*soupirs*) Ce n'est pas facile… Je ne sais pas si je suis prêt pour cela.*

Th – Que craignez-vous ? Quelle est la peur ?

Cl – J'ai toujours gardé secrètes mes relations amoureuses. Je pense qu'il vaut mieux que ma mère ne soit pas au courant ; je sais qu'elle n'approuverait pas…

Th – Bien, ressentez cela dans votre corps… Votre mère désapprouve… Sentez sa présence là… Choisissez-vous de la laisser diriger votre vie ?

Cl – Non. Je veux précisément qu'elle reste à l'écart de ma vie privée, même si j'ai pour elle beaucoup d'affection. Mais elle a tendance à être trop proche de moi… J'ai besoin de la maintenir un peu à distance…

Th – Prenez le temps de bien ressentir ce lien que vous avez avec votre mère… Vous avez pour elle beaucoup de tendresse, beaucoup de respect… mais vous décidez d'être totalement libre d'elle et de mener votre existence de manière parfaitement autonome… Est-ce bien cela ?

Cl – (fermant les yeux) *…Oui, c'est bien comme ça que je le ressens…*

Th – Super. Restez bien dans cet espace intérieur où vous vous sentez clair et en totale sécurité. Vous décidez de vivre votre vie telle que vous l'entendez, vous n'avez de comptes à rendre à personne… Tout est bien… Vos choix sont parfaitement acceptables… Vous êtes en totale confiance…

Cl – …Oui, mes choix sont comme ils sont, et ils sont bien…

Th – Pouvez-vous maintenant imaginer dire votre relation présente à votre mère, et au monde entier… C'est votre choix, et c'est bien comme ça…

Cl – …Je peux ressentir cela, mais je ne me sens pas prêt à le dire au monde entier…

Th – Quelle est la peur ?

Cl – Je perdrais les autres choix… et je crains aussi le jugement des autres…

Th – Ressentez bien cette peur… la peur de perdre… et la peur de ne pas être aimé, reconnu, accepté…
Cl – …Oui… Je peux la ressentir… elle est bien là…
Th – Respirez, accueillez-la…
Cl – …
Th – Qu'allez-vous en faire de cette peur ?... Allez-vous la laisser là, ou souhaitez-vous la transformer et la relâcher ?
Cl – Comment la relâcher ?
Th – Accueillez-la, ressentez-la… embrassez-la. C'est la peur de votre enfant intérieur, ce petit garçon que vous avez été et qui reste dans l'ombre de sa mère… Ce n'est pas VOUS. Ce que vous êtes réellement est au-delà de cette peur : vous l'observez, vous l'accueillez… Restez bien dans cet autre espace où vous respirez, et vous sentez la confiance. Vous savez ce que vous avez besoin de faire et vous savez que vous pouvez le faire là, maintenant…
Cl – Oui, je le sens bien ainsi…
Th – Quelle est votre décision ? Que voulez-vous réellement ?
Cl – Je veux clarifier ces relations.
Th – Croyez-vous que vous y parviendrez ?
Cl – Oui… Je peux, si je parviens à me débarrasser de cette peur.
Th – Embrassez-la… et transformez-la… Serrez votre petit garçon dans vos bras… il lâchera ses peurs…
Cl – …(respire profondément, les yeux fermés)…
Th – Très bien… Juste respirer et ressentir… accueillir… respirer tout cela vers le cœur… (…) Et vous pouvez affirmer clairement votre intention : 'Je suis en parfaite sécurité… Tout est bien…'
Cl – …(affirme) *…'Je peux le faire…'*
Th – Maintenant, imaginez cette jeune femme devant vous… et dites lui ce que vous avez besoin de lui dire…
Cl – … (visualisant et parlant à la personne visualisée)…
Th – Comment vous sentez-vous maintenant ?
Cl – …Très bien. Oui, je vois que je peux le faire… Cela clarifie bien les choses… Je me sens beaucoup mieux…

Commentaire : à la suite de cet entretien, cet homme est effectivement passé à l'acte. Il a clarifié ses relations et s'en est ressenti beaucoup mieux. Mais le rapport avec sa mère n'était pas encore solutionné. Il a fallu y revenir.

DISCUSSION

Q – Lorsqu'un client présente un symptôme du type dépression, absence de motivation, échecs à répétition… il me paraît très difficile d'identifier des objectifs positifs clairs, car la plupart du temps ils sont totalement submergés par leurs schémas négatifs ? Comment faire dans ces cas-là ?

R – Face à un ‘symptôme’, quel qu’il soit – et par symptôme j’entends un schéma dysfonctionnel, un schéma intérieur qui a besoin d’être rencontré et transformé – il faut garder à l’esprit que nous ne pouvons pas le solutionner au niveau auquel il se pose. Si le client se sent démotivé, n’a pas d’appétit, n’ose pas sortir de chez lui ou quoi que ce soit, ne cherchez pas à lui faire prendre des décisions qui sont à l’opposé de son symptôme. Cela évidemment ne fonctionne pas. Il faut aller chercher l’enfant intérieur et l’accès au parent intérieur. L’objectif est là. Même lorsque le client cherche à solutionner son problème ‘au niveau où il semble se poser’, c'est-à-dire dans sa manifestation extérieure, il vous incombe de le ramener vers lui-même, vers son ancrage profond. Prenez le temps d’explorer l’ensemble de son profil. Recadrez le cas échéant les objectifs du client vers des objectifs d’être, des objectifs personnels qui se situent bien au-delà de son symptôme.

Q – Il me semble qu’il y a différents niveaux d’objectifs. Selon la nature du symptôme, il nous faut parfois aider le client à gérer la réalité extérieure par priorité. Les objectifs intérieurs sont davantage des objectifs de thérapie, mais l’urgence peut être extérieure également.

R – C’est exact. Nous pouvons vérifier les capacités du client à gérer son environnement extérieur et au besoin l’assister. Mais à mon avis il faut veiller à ne pas en faire trop dans ce domaine. Il peut facilement y avoir une tendance à rester focalisé sur le symptôme, car c’est là que l’anxiété du client se focalise. Mais les vraies solutions, le relâchement de l’anxiété, la transformation intérieure souhaitée, n’émergeront que lorsque le vrai travail sera entamé. Veillez à ne pas remettre à plus tard l’essentiel. Allez au fond des choses sans tarder. Par ailleurs, il est bon de rappeler au client qu’en période de crise, et particulièrement durant la thérapie, il peut être préférable de ne pas prendre de décision importante telles que changer de partenaire, de domicile, de travail… Il est utile de veiller à maintenir un rythme de vie suffisamment confortable, et de s’accorder le temps de faire ce travail intérieur dans les meilleures conditions possibles, mais sans grand bouleversement. C’est souvent un moment de transition, un moment clé dans la vie. La nouvelle vie se précisera lorsque les conditions intérieures seront mûres.

Q – Face aux émotions de colère ou de tristesse, si l’objectif est de revenir à notre état de paix intérieure, le parent intérieur comme vous dites, ne risquons-nous pas d’être dans le déni de nos émotions ? N’est-il pas préférable de vivre pleinement nos émotions ?

R – Qu’entendez-vous par ‘vivre pleinement vos émotions’ ? Ne confondez pas *‘accueillir, ressentir’* les émotions, et *‘s’identifier’* aux émotions. Il nous faut en même temps accueillir et nous désidentifier. Certes, il s’agit de ressentir, et non pas de nier nos ressentis. Mais il est tout aussi important d’identifier ces ressentis comme des énergies dans le corps et de prendre la décision de les transmuter, d’amener ces énergies dans un espace différent, celui que nous avons nommé le parent intérieur. A défaut, vous resterez coincée dans les schémas blessés. Vos pensées continueront à alimenter vos émotions. Le choix est là. Où choisissez-vous d’être, dans l’espace blessé ou dans

l'espace ressource, qui ressent certes, mais qui ne s'identifie pas ? Pratiquez cela à chaque occasion, vous verrez, c'est très simple.

Q – Que pouvons-nous faire lorsqu'un client semble être incapable d'appliquer les solutions identifiées, je veux dire : lorsque l'intention fait désespérément défaut ?

R - C'est une très bonne question, car cela arrive en effet, et c'est un défi pour le thérapeute. C'est là qu'il faut se montrer créatif, confiant, et patient. D'abord, nous pouvons continuer à offrir des expériences susceptibles d'ancrer le client dans son espace ressource. Nous pouvons le ramener vers un temps avant que le problème n'émerge. Continuer à transformer la blessure, sans perdre confiance dans le fait qu'il *peut* y arriver… Ensuite, lorsque le client se décourage, faire miroir, avec douceur : *'Vous choisissez de rester dans la souffrance. C'est votre choix. Vous pouvez poursuivre cette expérience aussi longtemps que vous le souhaitez. Et vous pouvez aussi y mettre un terme, là maintenant. Ce choix vous appartient. Vous êtes maître de votre réalité… Que voulez-vous réellement ?'*

Q – J'ai des difficultés avec une collègue. Nous avons créé une société ensemble, mais nous découvrons que nos valeurs et nos priorités divergent. Nous étions amies, maintenant nous sommes collègues. L'amitié ne fonctionne plus. Je passe après la société. Comment solutionner cela ?

R – C'est un bel exemple à travailler. Où sont vos besoins ? Comment les rencontrez-vous ? Que voulez-vous réellement ? Où est la solution ?... Abordez-vous la question sous l'angle de la victime, jugeant, souffrant, critiquant… ou abordez-vous la question sous l'angle de la solution : comment pouvons-nous arranger cela ?... Comment rejoindre cet espace intérieur où tout peut s'arranger ?...

Q – Ma collègue parvient à exprimer ses sentiments de manière très directe, moi j'ai tendance à rester silencieuse. J'encaisse. Est-ce que je dois exprimer mes ressentis et mes besoins également ? Comment être sûre qu'elle m'écoutera et qu'elle reconnaîtra mes besoins ?

R – C'est surtout vous-même qui devez reconnaître vos besoins et rencontrer votre espace blessé. Mais observez déjà que votre mental tend à vous séparer, alors que vos qualités de cœur pourraient vous inviter à explorer autre chose : rencontrez-vous, ouvrez-vous l'une à l'autre, partagez vos ressentis et vos besoins, adressez-vous des demandes, prenez responsabilité et relâchez vos jugements et vos pressions. Souriez-vous, retrouvez-vous, allez ensemble faire une marche en montagne… C'est aussi simple que ça. Fixez-vous des objectifs communs. Que voulez-vous réellement ? Identifiez comment vous allez atteindre ces objectifs. Qu'allez-vous faire différemment pour vous assurer que cela fonctionne ?... Cela requiert certes quelques compétences de communication. C'est déjà un défi pour se mettre au clair tout seul, le faire à deux ou à plusieurs est encore un peu plus exigeant. Mais également passionnant.

Q – En ce qui concerne les clients sous médication, ou qui désirent l'être, faut-il à votre avis inclure la prise ou non de médicaments dans les objectifs ?

R – Certains médicaments peuvent effectivement avoir un effet stabilisant sur les clients souffrant d'une forte instabilité émotionnelle. Néanmoins, j'encourage toujours mes clients à ne pas considérer la chimie comme une réelle solution à leurs difficultés. Les médicaments peuvent être une béquille qui permet de continuer à marcher dans l'immédiat, mais ils ne s'adressent jamais aux causes profondes. Au contraire, ils ont tendance à masquer les difficultés et à rendre moins aisé l'accès aux ressentis et aux mémoires. Autant que possible une psychothérapie doit pouvoir se dérouler sans soutien chimique, ou en tout cas avec une médication minimale. D'une certaine manière je considère que les médicaments psychiatriques sont l'expression d'une impuissance, tant dans le chef du 'patient' que dans celui du médecin. Même s'ils ont dans certains cas une réelle utilité, ils renoncent à rechercher les vraies solutions. Ce sont des actes de survie, non des actes de guérison. Cependant, quoi qu'il en soit, le psychothérapeute ne peut pas prendre sur lui de modifier la prescription du médecin. Vous pouvez conseiller à votre client de réduire ou d'arrêter les prises, mais cela doit se faire sous la supervision du médecin, pas de la vôtre. Cela dit, le réel responsable est le client, pas le médecin. J'encourage toujours le client à assumer la pleine responsabilité de ses choix et à ne pas s'en remettre aveuglément au pouvoir médical. Et j'insiste toujours également sur le fait que toute difficulté a ses solutions, toute souffrance a son chemin de guérison. Ils peuvent toujours se fier à leurs ressources profondes, elles les guideront bien plus sûrement vers l'objectif désiré que toute dépendance extérieure.

Q – Vous avez dit que fondamentalement tous les humains partagent le même objectif profond, celui de s'identifier au parent intérieur. Je me demande si cela représente réellement un choix universel. Pourquoi n'y aurait-il pas, dans la multiplicité de la vie, de place pour d'autres objectifs ? Votre idéologie me paraît ne pas tenir compte de cette multiplicité. En outre elle pourrait, comme bien des religions, se considérer comme supérieure aux autres objectifs de vie. Que répondez-vous à cela ?

R – Oui, cette objection a été faite dans les milieux intéressés à la perspective transpersonnelle. A mon avis ce débat repose sur un malentendu. Il y a deux perspectives différentes, qui se complètent plutôt qu'elles ne s'affrontent. D'abord, je n'impose mon point de vue à personne. Ensuite, je reconnais la multiplicité de la vie et des expériences de vie. Je ne pense pas être dans le jugement par rapport à aucune de ces expériences. Mais je vois également la manière dont les choses fonctionnent. La vie est en même temps UNE et MULTIPLE, selon le point de vue d'où on la regarde. L'humanité est en même temps d'une grande diversité, une expérience créative et évolutive ouverte, et UNE dans sa dimension au-delà de la linéarité de l'espace-temps. Tout comme les cellules de votre corps sont en même temps diverses et spécialisées, et unies dans une seule conscience : la vôtre. Si elles prétendaient être en droit d'en faire à leur tête sans se soucier des autres,

vous auriez une situation chaotique, et certainement une maladie. Lorsqu'elles sont alignées sur votre intention et votre guidance, vous avez l'harmonie, l'équilibre, la santé. Mon expérience et ma compréhension sont que l'humanité est exactement ainsi. Nous pouvons avoir un débat philosophique sur cette question, mais nous pouvons aussi nous limiter à simplement reconnaître ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas quand il s'agit d'aider les gens à se sentir mieux. Le fait est que chaque être humain a un désir d'être heureux, et que l'accès au bien-être repose fondamentalement sur les mêmes clés pour tous. Montrez-moi un seul humain qui se régale de sa souffrance et s'en sent bien (en dehors de tout schéma blessé autodestructif), et je réviserai mes stratégies. Montrez-moi un seul humain qui est heureux, joyeux et bien portant tout en vivant dans la peur et la haine… (oui, certains prétendent, parviennent à bien cacher leur jeu, mais je voudrais voir leur corps, leur santé, leur éclat, leur pouvoir réel…) Il n'y a pas de doute, nous sommes tous dans le même bateau, nous faisons partie du même système. Un seul être. Nous avons tous un 'libre arbitre', une totale liberté de choix. Nous pouvons être créatifs, mais si nous ne parvenons pas à nous harmoniser ensemble, à nous aligner sur nos intérêts communs et notre conscience commune, la pagaille continuera. Oui, les stratégies décrites ici sont valables pour chaque être humain, mais uniquement s'il choisit de les suivre. Cela signifie-t-il qu'elles constituent l'approche la plus appropriée pour chaque cas ? Certainement pas. Il y a une grande variété d'outils psychothérapeutiques complémentaires. Ce sera bien entendu toujours à nous de nous adapter aux besoins spécifiques et aux demandes qui nous sont adressées.

Principes et présupposés de l'approche orientée vers la solution - en bref

1 – Regarder les solutions plutôt que les problèmes

- à le recherche de ce qui fonctionne mieux ; comment et quand cela fonctionne-t-il mieux ?
- relâcher le besoin d'explorer le 'pourquoi' ou le 'comment' de ce qui ne fonctionne pas.
- découvrir et mettre en lumière les solutions déjà appliquées mais non-reconnues : chaque problème a son EXCEPTION. Quand est-ce différent ? Comment est-ce différent dans les cas où le problème est absent ?
- l'exception à un problème offre des clés permettant d'identifier la solution. Ces clés permettent aussi d'accéder aux ressources du client : il peut reconnaître quand et comment il parvient *déjà* à mettre en place des éléments de solution.
- rendre au client son sens de puissance en reconnaissant ses compétences et ses ressources. Chacun possède toujours les moyens de relever ses défis. Où sont les forces, qu'est-ce qui fonctionne bien ?
- une thérapie de soutien implique des stratégies qui rendent tout échec impossible : il y a toujours un progrès, aussi minime soit-il. Le rythme du client est toujours le bon. Il n'y a qu'expérience, liberté de choix, processus d'apprentissages. Aucun jugement, l'accent est toujours mis sur ce qui a été fait, minimisant ce qui n'a pas été fait. Reconnaissance et appréciation.

2 – Identifier les objectifs du client *(voir ci-dessous pour le détail)*

- nous nous concentrons sur l'intention, les objectifs d'être ;
- nous visons les objectifs d'action plutôt que l'exploration des raisons du problème ;
- nous fixons des objectifs positifs : faire plutôt qu'arrêter de faire ;
- au besoin, nous explorons la question d'exception ou la question miracle ;
- nous nous occupons du présent et du futur, pas du passé.

3 – Soutenir et reconnaître le progrès

- Identifier et reconnaître le moindre signe de progrès, le moindre changement positif, même ceux que le client lui-même ne voit pas. Les petits progrès alimentent les plus grands, comme les ruisseaux alimentent les rivières…
- Reconnaître les capacités à gérer le défi :
  'Vous êtes parvenu à gérer, cela ne doit pas être facile.'
  'Vous avez pu éviter que les choses ne soient pas pire que ce qu'elles sont.'
- Exprimez appréciation, félicitez ;
- Identifiez les pièges et les difficultés prévisibles, ainsi que la manière dont le client pourra les éviter :
  'Quelles sont les difficultés prévisibles que vous allez rencontrer ?'
  'Comment allez-vous les éviter ?'

- Proposez de petites tâches à accomplir hors séances, faciles et suffisamment ouvertes afin d'éviter toute possibilité de mise en échec. Des tâches qui encouragent la créativité, qui augmentent la confiance, qui invitent à l'action. Cela peut être aussi simple qu'une tâche d'observation :
  'Observez bien QUAND les choses vont mieux et ce qui est différent alors.'
  'Notez dans votre journal les exceptions que vous observez.'
  'Notez ce que vous faites de différent qui permet le changement.'

Clarifier les objectifs - en bref

- QUESTIONS à explorer :

- *Quel changement serait nécessaire pour que vous ayez le sentiment que le problème est totalement solutionné ?*
- *Que pourriez-vous faire différemment qui permettrait à cette solution d'émerger ?*
- *Quelles attitudes, quels schémas de pensées, quel vécu intérieur observeriez-vous qui vous indiquerait que le problème est résolu ?*
- *Qu'est-ce que les autres observeraient de différent en vous si le problème était résolu ?*
- *Comment/quand saurez-vous que vous avez atteint ces objectifs ?*

- Face à des OBJECTIFS NEGATIFS

Redirigez vers des objectifs positifs :

Client : - *je ne veux plus de cette situation*
- *je veux me venger*
- *je veux me battre et vaincre cette maladie*
- *je veux qu'il (elle) change*

Thérapeute :

- *Quel changement vous permettra de savoir que ceci n'est plus un problème ?*
- *Que ferez-vous différemment qui permettra un changement ?*
- *Que ferez-vous différemment qui montrera clairement que les choses ont changé ?*
- *Si il (elle) change, quel changement cela entraînerait-il pour vous ?*
- *A quoi les autres (partenaire, parent, professeur, collègue) verront-ils que vous avez changé ?*

- OJECTIFS d'ÊTRE

Visez des objectifs de changement intérieur : choix d'espace intérieur (espace blessé – espace ressource), pensées, affirmations, attitudes, ressentis correspondants.

- *QUI choisissez-vous d'être (l'enfant ou le parent ; victime ou créateur responsable) ?*
- *Quel changement intérieur vous permettra-t-il d'atteindre votre objectif extérieur ?*
- *Quelles compétences nouvelles vous faut-il développer afin d'attirer vers vous les circonstances de vie auxquelles vous aspirez ?*

- OBJECTIFS d'ACTION

- *Quelle est la situation concrète que vous cherchez à obtenir ?*
- *Comment allez-vous faire pour obtenir cet état de chose ?*
- *Que ferez-vous différemment qui vous montrera que vous avez atteint cet objectif ?*
- *Quels sont les pas concrets que vous pouvez envisager dès maintenant ?*
- *Quand et comment allez-vous passer à l'action ?*
- *Quels sont les difficultés que vous risquez de rencontrer ?*
- *Comment allez-vous les résoudre ou les contourner ?*

- la QUESTION d'EXCEPTION

- *Quand ceci n'est-il pas un problème ?*
- *Quels sont alors vos ressentis, vos pensées, vos attitudes, votre regard ?*
- *Observez qu'il vous est possible d'accéder à un tel état intérieur où le problème est absent.*
- *Quel objectif, quelles solutions cela vous permet-il de dégager ?*

- la QUESTION MIRACLE

- *Si par miracle la solution parfaite apparaissait soudainement, quelle serait-elle ? Qu'est-ce que cela changerait en vous ? Comment vous sentiriez-vous différent ?*
- *Quelle serait la solution idéale ? Pouvez-vous l'imaginer apparaître d'un coup ? Qu'est-ce que cela changerait en vous ?...*
- *Imaginez que ce problème disparaisse d'un coup, qu'est-ce qui serait différent ?*
- *Que feriez-vous différemment ? Que percevriez-vous différemment ? Que ressentiriez-vous différemment ?...*

- IDENTIFIEZ LES PAS CONCRETS

- *Comment allez-vous mettre cela en pratique ?*
- *Quels sont les changements concrets que cet objectif implique dans votre vie présente ?*
- *Quel est le pas suivant ?*
- *Comment allez-vous faire exactement ?*
- *Quelle différence d'attitude cela requiert-il ?*
- *Quelles sont les pensées et les affirmations qui vous aideront dans ce processus ?*
- *Comment allez-vous les utiliser ?*

- IDENTIFIER LES EMBUCHES POSSIBLES

- Quelles sont les embûches ?
- Comment allez-vous les éviter, où le cas échéant les contourner ?
- Comment allez-vous vous assurer de ne pas retomber dans les pièges du passé ?

- CLARIFIER l'INTENTION

- Que voulez-vous réellement ?
- Croyez-vous que vous pouvez atteindre cet objectif ?
- A combien évaluez-vous votre détermination à atteindre cet objectif ?
- Quel est votre degré de confiance en vos capacités à atteindre cet objectif ?
- De quoi auriez-vous besoin pour progresser d'un point ou deux ?
- Etes-vous prêt à vous identifier totalement à cette affirmation… ?

- EVALUER SUR UNE ECHELLE 0-10

- Sur une échelle de zéro à dix, zéro étant le pire que vous ayez vécu, dix étant l'idéal auquel vous aspirez, où vous situez-vous actuellement ?
- …où exactement se situe votre degré de souffrance aujourd'hui ?
…où exactement vous situez-vous par rapport à cet objectif ?
…où exactement se situe votre détermination par rapport à cet objectif ?
- quelles sont les compétences qui vous ont permis de progresser jusqu'à ce point (ou de vous maintenir, ou de ne pas tomber plus bas) ?
- quelles sont les compétences qui vous permettront de progresser un point ou deux de plus ?
- de quoi auriez-vous besoin pour atteindre un point ou deux de plus ?
- combien de temps pensez vous qu'il vous faudra pour atteindre un point ou deux de plus ?
- combien de temps vous faudra-t-il pour atteindre dix ?

PRATIQUE PERSONNELLE

1 – identifiez un problème
2 – explorez ce problème de manière analytique : **POURQUOI** est-ce un problème, quand est-ce un problème ? Décrivez le problème et identifiez-en les causes, les mécanismes… Identifiez les schémas de pensées, les ressentis…
3 – explorez les solutions possibles : **QUAND** n'est-ce **PAS** un problème ? Qu'est-ce qui est différent dans vos attitudes et schémas de pensées ? Identifiez les ressentis d'un état où le problème est absent. Quelles solutions parvenez-vous à identifier grâce à ce travail ?
4 - comparez les deux expériences. Quel enseignement en tirez-vous ?

Chapitre 9

Le travail des rêves en thérapie

Avec ce chapitre j'aborde un des outils plus spécifiques de la relation d'aide et du travail sur soi. Il y a bien entendu un grand nombre d'approches et d'outils qui seront utiles en psychothérapie*. Je ne développerai pas ces approches ici, mais je souhaite en approfondir une qui me tient particulièrement à cœur, qui est trop souvent négligée, et qui cadre parfaitement dans le paradigme transpersonnel : le travail sur les rêves.

Nos rêves sont par excellence l'expression de notre univers intérieur, tout le monde en conviendra. Pourtant bon nombre de thérapeutes restent perplexes quant à la possibilité d'en tirer des informations utiles. Je m'y suis intéressé depuis plus de trente ans, j'anime des ateliers de rêves depuis des années, et j'espère démontrer ici que cette fenêtre sur les besoins, les ressentis, les défis et les ressources du client peut être d'une aide précieuse dans le travail thérapeutique, pour peu que le thérapeute se soit intéressé à en percevoir les messages. L'objectif de ce chapitre est d'indiquer comment. Contrairement aux idées préconçues, cela n'a rien d'extrêmement compliqué. C'est le plus souvent une simple question d'écoute et de bon sens.

Les rêves offrent une guidance et des repères utiles tant au rêveur qu'au thérapeute. Ils indiquent souvent (certes pas toujours) la nature précise des difficultés auxquelles le rêveur est confronté, ses défis conscients et inconscients. Ils indiquent souvent aussi quelles sont les ressources dont le rêveur dispose et les solutions qui lui seront les plus bénéfiques. Ils peuvent enfin indiquer au thérapeute dans quelle mesure le client progresse et si le travail proposé lui convient. Bien entendu, il y a différents types de rêves (nous verrons lesquels) et tous ne sont pas nécessairement utiles au processus thérapeutique.

* On fera une anamnèse précise lors du premier entretien. On ne négligera pas le travail sur les modèles parentaux qui ont été intégrés et qui fonctionnent comme des sous-personnalités. On examinera la position du client dans son système familial, explorant le cas échéant les possibles 'intrications' qui le rattachent à sa 'constellation familiale' (voir Bert Hellinger). On régressera, si nécessaire, vers des mémoires occultées de manière à libérer un contenu émotionnel verrouillé dans le subconscient. Au besoin on enseignera au client les notions de base d'une communication juste, celles qui permettent de résoudre les conflits de manière créative (voir mon livre *Pratique de l'éducation émotionnelle)*.

Heureusement, ceux dont le sujet se souvient le mieux sont souvent ceux qui se révèlent être les plus intéressants.

Il y a un grand nombre de livres disponibles dans ce domaine passionnant. Mais – à ma connaissance - beaucoup sont trop intellectuels, trop théoriques ou trop simplistes, proposant des recettes toutes faites et pas nécessairement convaincantes. Il existe des dictionnaires des rêves, mais je les considère comme peu utiles. La signification des images du rêve sont à comprendre en fonction de l'expérience du rêveur bien plus qu'en fonction d'un code pré-établi, même si - comme nous le verrons - on peut explorer les constantes de ce langage symbolique. A mon sens, chacun peut apprendre à percevoir les messages de ses rêves, sans besoin d'accumuler de vastes connaissances, car les rêves sont davantage une question de ressenti et d'écoute fine que d'interprétation sophistiquée.

Nous verrons aussi (j'en ai déjà donné quelques exemples dans les chapitres précédents) à quel point le langage des rêves rejoint et soutient totalement le paradigme transpersonnel. Il y a de toute évidence chez chacun de nous une 'dimension supérieure' qui nous guide et qui gère ces processus complexes qui ont lieu durant notre sommeil. Cette partie de notre être se situe clairement en dehors de la dimension d'espace-temps dans laquelle nous fonctionnons à l'état de veille. De plus, elle utilise chez tous, quelle que soit notre appartenance culturelle, des références symboliques telles que l'enfant intérieur, le parent intérieur, la lumière et l'obscurité, le chemin de vie, les ressources du coeur, l'unité fondamentale de toutes choses, etc. Sans la perspective transpersonnelle il est bien difficile de comprendre le message de nos rêves dans toute leur profondeur. C'est en tout cas ce que j'espère démontrer.

Mais revenons à nos clients. Certains affirmeront ne pas rêver. On sait sans aucun doute que tout le monde rêve, même si le voile qui sépare le mental conscient de ce qui se passe durant le sommeil est parfois bien opaque. Il est bon cependant de rappeler au client que tout le monde peut développer la capacité de se souvenir de ses rêves. Cela s'éduque, principalement par l'intention et l'attention. Prendre le temps au réveil de laisser filtrer les images, l'atmosphère, récapituler le rêve, et le noter immédiatement sur un carnet prévu à cet effet. Si rien ne vient, pas de problème. On peut faire une thérapie *sans* rêves également. Mais en disposant de cet accès aux espaces intérieurs, c'est encore mieux. On y trouvera assurément des indications utiles, des ressources, une guidance. De plus, cette écoute intérieure est utile en soi, car elle permet au sujet de se rapprocher de ce qui vit en lui, de se sentir, d'accueillir davantage son 'enfant intérieur' ainsi que la guidance de son être profond. C'est toujours bon à prendre...

1 - Différents types de rêves

Il y a différent types de 'rêves', ou plutôt d'expériences nocturnes (c.à.d. durant le sommeil) qu'il vaut mieux ne pas confondre.

1) Certains rêves sont l'expression de notre **dimension physique**, reflétant des besoins, des fantasmes ou des perceptions physiques. Un intéressant exemple de ceci se trouve dans les rêves (assez fréquents et souvent récurrents) liés à des problèmes dentaires : *le rêveur se débat avec des substances métalliques ou collantes qui le gênent dans les dents,* ou *il a les dents qui tombent…* Après de longues années de questionnements sur la possible signification de ces rêves désagréables, il est désormais clair pour moi qu'ils sont le plus souvent liés à la perception du malaise provoqué par la présence de métaux dans les dents*.

2) Une majeure partie de nos rêves sont l'expression de notre **dimension émotionnelle**, reflétant le vaste réservoir de mémoires émotionnelles, nos ressentis, nos conflits intérieurs, nos doutes, nos blessures non résolues.

3) Une grande partie également sont l'expression de notre **dimension mentale** : préoccupations du moment, questionnements, pensées obsessionnelles, schémas de croyances, images liées au passé ou à ce que nous espérons du futur...

4) De nombreux rêves sont l'expression de notre **dimension 'supérieure'**, cette partie de notre être qui est reliée à une sagesse profonde et guide notre existence, nous offre des perspectives, des solutions, nous indique des ressources...

5) Certains rêves (dits 'prémonitoires') nous **avertissent** d'un danger imminent ou nous indiquent des probabilités futures, exprimant ce qui est **potentiellement déjà présent**.

6) Certaines de nos images nocturnes sont davantage comme des **écrans de veille**, de simples jeux d'images et d'atmosphères qu'il nous sera souvent difficile d'identifier et auxquels on ne peut attacher de grande signification. Ils reflètent l'activité réduite de notre mental lorsque notre être profond s'en va faire autre chose sur d'autre plans d'existence. Dans cette catégorie, certes complexe, on peut inclure des rêves qui s'étalent sur la durée, qui semblent rejoindre une ligne de temps plus proche de celle que nous connaissons à l'état de veille, alors que les rêves plus 'significatifs' nous arrivent dans une fraction de seconde, puis se 'déroulent' sur une ligne de temps très courte.

7) D'autres 'rêves' ne sont en réalité pas des rêves mais plutôt à comprendre comme des **expériences 'réelles'** impliquant des perceptions extrasensorielles, voire des sorties hors du corps. C'est le cas par exemple d'une phrase que le dormeur entend soudain, prononcée très clairement, et qui le tire brusquement de son sommeil. Cela m'est arrivé à plusieurs reprises.

---

* Les différents métaux introduits dans les dents en dentisterie perturbent considérablement tant l'équilibre électrique que chimique des dents. Il est vraisemblable également que, par la voie des courants énergétiques (de nombreux méridiens d'acupuncture aboutissent dans les dents) le système biologique dans son entièreté s'en trouve affecté. Voir à ce sujet les passages consacrés aux phénomènes galvaniques en milieu buccal dans : Dr. Christian BEYER, *Décodage dentaire* (éd. Chariot d'Or, 2001), ainsi que J.M. DANZE, *Le système Mora,* (Encre, Paris).

Un message bref plein de sens et d'à-propos. Que l'origine de cette voix soit identifiée ou non, il ne s'agit clairement pas d'un rêve. Il m'est également arrivé d'entendre un message précis provenant d'une personne précise, sans autre contexte. Juste une phrase prononcée par un visage que je percevais, et qui me disait quelque chose de parfaitement pertinent de la part d'une personne qui m'était proche… C'était là aussi, sans aucun doute, une réelle communication. Un autre exemple, assez fréquent également, est celui d'une femme enceinte se réveillant avec l'impression d'avoir eu une conversation avec l'enfant dont elle est enceinte. L'enfant en question peut alors donner l'impression d'être grand, voire même adulte, quoique l'image puisse rester très imprécise. De nombreuses personnes se réveillent également avec le souvenir d'une rencontre avec une être cher décédé… Il est à mon avis bien plus intéressant de considérer ce type d'expérience comme de possibles rencontres 'réelles' plutôt que comme des rêves symboliques. Afin de distinguer entre les deux, il y a au moins deux indices qui peuvent nous être utiles. Le premier est que ces 'expériences' n'auront généralement pas de contexte concret (cadre, personnages, actions…). Elles seront davantage perçues comme des atmosphères dans lesquelles avait lieu une rencontre, une proximité, une communication. Le second indice est que ces expériences sont généralement libre d'émotion (au sens négatif du terme : angoisse, colère). L'impression sera plutôt légère, heureuse, lumineuse, inspirante. Une ouverture d'esprit par rapport à ces expériences offrira au sujet une perspective bien plus enrichissante que l'inverse. Mais la prudence est de mise, car – bien entendu – les personnes décédées peuvent parfaitement apparaître dans nos rêves comme des personnages ne représentant que nos propres projections.

Il reste à préciser que ces différents types de rêves (surtout les catégories 1 à 5) ne sont pas nécessairement toujours distincts les une des autres. Ils peuvent facilement se combiner. Dans leur grande majorité nos rêves sont l'expression de nos dimensions émotionnelle, mentale et spirituelle. C'est à cette catégorie-là de rêves que nous allons nous intéresser, celle qui nous adresse des messages utiles.

2 - Nos rêves nous parlent de nous

L'information la plus importante en ce qui concerne nos rêves est qu'en règle générale ils nous parlent de NOUS, et de nous uniquement. Certes, il y a des exceptions à la règle – nous allons voir quand et comment. Mais par principe nous commencerons toujours par considérer qu'un rêve est 100% l'expression de notre propre univers intérieur. Tous les éléments du rêve sont des projections, des éléments qui nous appartiennent. Ainsi, les personnages du rêve sont comme des aspects de nous-mêmes auxquels – dans le rêve – nous donnons les traits de telle ou telle personne, connue ou inconnue, selon ce qu'elle représente pour nous. Les personnages du rêve sont nos propres 'sous-

personnalités', celles auxquelles précisément on ne s'identifie pas et que par conséquent on place à l'extérieur de nous-mêmes. Le *'je'* et *'les autres'* dans le rêve sont les acteurs de notre 'théâtre intérieur' : la partie de moi qui ressemble à ceci fait ceci, celle qui ressemble à cela fait cela, etc… Pour comprendre un rêve il nous faut donc bien comprendre que les différentes perspectives et les différents rôles sont tous les nôtres. De cette manière il nous est possible d'identifier les parties de nous-mêmes dont nous ne sommes pas suffisamment conscients, ou encore de découvrir des ressources nouvelles.

Nos rêves parlent de nous,
nos rêves nous parlent à nous.

Ils sont l'expression de
notre théâtre intérieur.

Nous allons donc en principe toujours ramener le rêveur à lui-même. Le rêve lui révèle quelque chose de son univers intérieur. Les personnages représentent des qualités ou des aspects de sa propre personnalité, des qualités qu'il POSSEDE déjà, sinon il n'en rêverait pas. Il est important de comprendre que le rêve ne triche ni ne peut se tromper : toutes les qualités exprimées dans le rêve (qu'elles soient positives ou négatives) sont des qualités qui appartiennent au rêveur, des qualités avec lesquelles il peut entrer en contact, qu'il peut ressentir.

Exemple : *Le rêveur arrive devant la porte de son appartement et ne retrouve pas sa clé. Il cherche désespérément dans ses affaires. Angoisse. En redescendant dans la rue il tombe par hasard sur un ancien professeur, un homme charmant qu'il aimait beaucoup. Celui-ci lui montre sa propre clé qui est similaire, et il lui suggère de l'utiliser, cela pourrait marcher. Le rêveur remonte, essaye la clé, et cela fonctionne !* – Quelles sont les qualités projetées sur ce professeur, quel genre de personne était-il ? Le rêveur l'avait perçu comme un homme patient, attentionné, chaleureux, généreux. Dans ce rêve, le message est clair : le rêveur se trouve confronté à un défi, il ne parvient pas à accéder à cet espace en lui où il se sent réellement 'chez lui', c'est-à-dire dans la sécurité de son Moi Profond. Il erre et cherche une 'clé d'accès'. Le rêve lui dit que s'il développe en lui les qualités de cœur qu'il a perçu chez cet autre homme, il trouvera la solution et accèdera à ce qu'il recherche. La clé qu'il lui faut est celle qui ce professeur représente. Potentiellement, ces qualités, il les a déjà, mais il ne se les reconnaît pas encore, il les projette sur cette autre personne.

Une cliente rapporta un jour ce rêve-ci : *'Je suis sur une scène de théâtre, il y a plein de gens sur cette scène. Je suis chargée de faire des couples, de les marier. Je dois dire qui doit aller avec qui…'* – Il n'y a pas de meilleure image

pour décrire un processus de 'guérison intérieure' : réconcilier les sous-personnalités, harmoniser les rapports entre les espaces intérieurs.

Nos parents dans nos rêves, ou toute personne représentant les qualités d'amour et de sagesse (éventuellement un visage inconnu) peuvent représenter notre 'parent intérieur', cette partie de nous-même qui détient nos ressources de coeur, l'amour et l'attention dont notre enfant intérieur a besoin. Mais notre père ou notre mère peuvent également représenter le modèle que nous en avons intégré et qui fonctionne en nous comme une sous-personnalité parfois bien encombrante. Tout enfant dans nos rêves représentera cette partie de nous qui a besoin de présence et d'attention. Un bébé en revanche représentera généralement une vie nouvelle, un nouveau départ, la partie renouvelée de notre être. Hommes et femmes, tout comme nos partenaires amoureux, représenteront nos dimensions masculine et féminine, en des qualités spécifiques que nous leur prêtons. Nos patrons sont la partie de notre être qui dirige, qui prend des décisions… à moins que nous projetions autre chose sur nos 'supérieurs hiérarchiques'. Si nos rêves nous disent comment nous percevons nos proches, amis, collègues ou autres, cela ne nous autorise pas pour autant d'aller vers eux et de leur dire : *'J'ai rêvé de toi ! Tu faisais ceci/cela… Tu vois comment tu es !...'* Nous rêves nous appartiennent, leurs messages s'adressent à nous, et à personne d'autre. Ils nous parlent de nous et de ce que nous projetons sur les autres, ce qu'ils signifient pour nous. Ils nous parlent de la partie de nous-même qui emprunte tel ou tel visage.

En explorant le message d'un rêve il est également utile de bien identifier la perspective du rêveur lui-même, le 'je', la perspective à laquelle il s'identifie dans ce contexte précis. Quelle en est l'émotion, le ressenti, le schéma de pensée… ? Est-ce seulement une position d'observation ou y a-t-il action ? Quel est le rôle joué exactement ?...

Les autres acteurs du rêve sont les perspectives auxquelles le rêveur ne s'identifie donc pas, celles pour lesquelles il emprunte d'autres visages. Si le visage est connu, cela indiquera que la qualité projetée a été identifiée. Un visage inconnu indiquera au contraire une qualité non encore identifiée. En tout état de cause, il faudra demander au rêveur comment est perçu le personnage, dans le rêve, comment il est 'ressenti', quelle qualité il exprime.

Exemple : *'Je rencontre un ancien copain qui est désormais marié, rayonnant de bonheur, et qui tient un jeune enfant dans les bras.'* La première question à explorer est : *'Comment percevez-vous cette personne, ce copain ? Quelles sont les principales qualités que vous lui voyez ?'* Ce rêve indique que le rêveur a développé ces qualités dans sa propre existence, et que par conséquent il y a une nouvelle vie (un tout jeune enfant) qui se révèle, un être nouveau. Joie, harmonie, rayonnement se dégage de ce nouvel être. Mais le rêveur le voit à l'extérieur de lui-même, ce qui signifie qu'il n'a pas encore réellement pris conscience de ce changement. Cependant, il conscientise le rêve, donc la prise de conscience, la rencontre, est déjà potentiellement présente.

Un conflit entre différents personnages du rêve indiquera un conflit intérieur entre les différentes sous-personnalités que ces personnages représentent (y compris la perspective du rêveur lui-même, bien entendu, s'il se sent impliqué dans le conflit). Si par exemple un personnage dans le rêve se trouve brutalement agressé, blessé, ou même tué, ceci ne signifie en rien une réelle agressivité envers la personne extérieure (à supposer qu'elle soit identifiée). En revanche, cela indique sans aucun doute un conflit envers une sous-personnalité non désirée. Cela peut révéler aussi un désir de changement, dans la mesure où une sous-personnalité s'emploie à transformer une autre et à modifier un rapport de force. La mort également représente un processus de transformation, le passage d'un état à un autre. 'Tuer' dans cette perspective indique 'se débarrasser de (la qualité représentée)' ou 'modifier l'état de (cette qualité)'. Exemple : *'Le rêveur voit sa grand-mère soudainement agressée et tuée par un voleur. Il tente de l'intercepter, lui court derrière, l'attrape et finalement le domine. Il se sent fier de cette victoire.'* La grand-mère est identifiée comme représentant une qualité de grande soumission, de passivité, vivant dans l'ombre de son mari. Une qualité (un défaut plutôt) que le rêveur se reconnaît, et qu'il n'aime pas. Le rêve suggère qu'une force extérieure faisant irruption parvient à faire en sorte que cette aspect de la personnalité du rêveur soit 'éliminée', ou transformée. Le rêveur lui-même s'en prend à cet élément extérieur, et finalement le 'domine'. Il se sent victorieux. Ayant examiné le contexte, il apparaît que des circonstances extérieures aient forcé mon client à agir, à sortir de sa coquille d'inaction. Il en a d'abord voulu à cet état de chose, mais finalement il a relevé le défi et s'en trouve satisfait. Il se sent effectivement libéré d'un schéma d'inactivité.

Il n'est pas rare de rêver que l'une ou l'autre personne connue meure. Ceci indique toujours un processus de transformation intérieure, jamais (en principe) un danger réel pour la personne concernée. La sous-personnalité ainsi représentée s'en va, ou se transforme en autre chose… Ceci indique généralement une évolution positive, même s'il se peut qu'il y ait des larmes et des sentiments de peine liée à l'idée de séparation.

Occasionnellement le rêve peut se référer à une relation 'réelle' avec le monde extérieur

Voir le rêve comme l'expression du *'théâtre intérieur'* du rêveur, révélant son univers personnel, est généralement porteur de sens. Nous verrons dans les cas étudiés en détail plus loin que le rêveur peut souvent identifier sans difficulté les qualités qu'il projette sur les personnages de son rêve. Cependant, le rêve peut également nous parler de nos relations avec les autres. Il s'agira encore de nous-mêmes, mais dans nos rapports avec le monde extérieur. Dans ces cas là le rêve donnera souvent un indice indiquant l'aspect 'extérieur' de l'élément concerné. Il s'agira de quelqu'un ou quelque chose venant de l'extérieur, ou se tenant à l'extérieur. Exemple : *'Je (une femme) suis dans un appartement avec ma mère. Soudain des chats entrent un peu sauvagement par une fenêtre entrouverte, provoquant quelques dégâts et mon affolement. Ma mère me*

raisonne et me calme.' Après questionnements il apparaît que les chats soient liés à une menace extérieure à caractère sexuel (nous verrons que l'animal représente souvent l'aspect animal de l'homme - ou de la femme - et donc sa sexualité). Alors que la mère représente son parent intérieur, les chats représentent sa dimension sexuelle, dont elle a peur. Dans le cas présent cette dimension sexuelle est liée à la relation sexuelle qu'elle a avec son partenaire amoureux, qui lui met une pression dont elle s'accommode mal. Il y a un aspect extérieur : ils entrent par la fenêtre.

Autre exemple : *'Le rêveur est dans son appartement. La porte d'entrée est ouverte. Une femme entre, portant une robe lumineuse, rayonnante. Elle lui sourit.'* Ce petit rêve très simple indique qu'une femme entre dans la vie de cet homme, qui est ouvert à une relation nouvelle (porte ouverte). Cette femme qu'il n'a pas encore identifiée (il ne la reconnaît pas), est cependant déjà présente dans sa vie (puisqu'elle est entrée). L'intuition de cette interprétation se confirmera dans les semaines qui suivront : une nouvelle relation amoureuse sera engagée avec une personne déjà rencontrée mais non encore identifiée comme possible partenaire.

Un autre indice possible d'une relation 'réelle' avec le monde extérieur peut être donné par une conversation téléphonique. Cette communication (ou absence de communication, si le correspondant ne répond pas) peut révéler la qualité de la communication effective avec la personne que le rêveur cherche à atteindre. Bien d'autres indices encore peuvent indiquer l'aspect extérieur d'un élément du rêve. Cependant, il y a des cas où les choses ne sont pas si claires. Exemple : *'Le rêveur escalade une montagne avec un groupe d'autres personnes. Ils sont sur une pente enneigée, l'avance est lente. Le rêveur s'aperçoit que le groupe a pris de l'avance, il parvient à peine à progresser. Il est en cordée avec une femme derrière lui, sa femme, qui semble ne faire aucun effort pour avancer. En fait elle se laisse tirer. Le rêveur lui explique qu'il ne peut pas avancer à cause d'elle, mais elle ne réagit pas.'* Ce rêve reflète exactement la manière dont le client perçoit sa relation de couple. La femme qu'il traîne derrière lui représente sa femme, sans doute, mais représente-t-elle aussi une partie de lui-même, sa partie féminine, qui résiste, qui ne coopère pas, qui se révèle être un poids pour sa propre progression ?... Dans ce genre de cas je recommande certainement d'envisager le message du rêve sous les deux angles, l'aspect extérieur *et* l'aspect intérieur.

On aperçoit aisément, lorsqu'on explore les rêves, que la distinction entre intérieur et extérieur est toute relative. D'une certaine manière l'extérieur n'est toujours qu'une illusion. Il n'y a que l'intérieur. Toute chose n'existe que dans la conscience de celui qui la perçoit, et en fonction de la manière dont il regarde. Notre conscience par ailleurs peut s'étendre jusqu'à comprendre l'univers entier. Il n'y a ni intérieur ni extérieur. Tout est lié, tout est un… Chaque élément de notre réalité reflète donc quelque chose en nous. Si ceci est valable pour ce que nous appelons la 'vie réelle', c'est encore plus évident pour ce que nous appelons nos 'rêves'. Cette compréhension facilite grandement la perception des messages de nos rêves. Nous ne pouvons jamais totalement exclure de vérifier

dans notre espace intérieur ce que des éléments extérieurs révèlent à notre conscience.

Ceci peut ne pas être toujours facile, car certains rêves semblent vraiment très proches de la réalité. Une de mes clientes, une femme de quarante ans, me rapporta ce rêve récurrent qu'elle qualifiait de cauchemar :
Je suis à table dans la maison de mes parents. Nous prenons le repas du soir avec mes deux frères. L'atmosphère est plutôt tendue, comme d'habitude. Ma mère me dit :
- Je n'irai pas faire des courses avec toi aujourd'hui. J'ai mal à la tête.
Je suis fâchée et je rétorque :
- Mais tu me l'avais promis ! Tu ne tiens jamais tes promesses ! Tu inventes toujours des excuses pour ne pas tenir tes engagements. Je connais la vraie raison : tu ne veux rien acheter, tu es trop avare !
Nous nous prenons la tête. J'enrage et me sens très agressive envers elle. Mon père intervient et me dit que je ne devrais pas parler ainsi à ma mère. Je lui réponds en criant :
- Toi tu peux te taire ! Tu n'as jamais rien dit quand tu aurais du intervenir, maintenant tu ferais mieux de ne pas t'en mêler !
Mon grand frère intervient à son tour :
- Tu n'as pas changée, toujours aussi agressive et méchante !
Je lui lance :
- Toi non plus tu n'as aucune leçon à me donner ! Tu trompes ta femme, tu n'as aucun respect pour elle…
L'atmosphère est extrêmement tendue. Je sens qu'ils sont tous contre moi. Je sors de ce cauchemar en me sentant coupable de toute cette agressivité en moi.

Ce rêve aurait pu être une scène réelle. Ils sont vraiment comme ça, me dit-elle. Et il reflétait parfaitement ce qu'elle ressentait envers chacun des membres de sa famille. Cependant, les personnages de ce rêve n'en sont pas moins les modèles qu'elle en avait intégré et qui vivaient en elle, y entretenant un conflit intérieur dans lequel elle se débattait. A l'extérieur comme à l'intérieur, ces personnages sont ce qu'elle choisit de voir en eux, ce qu'elle projette sur eux en fonction des blessures non résolues. Dans ce cas précis, comme dans beaucoup d'autres, ce sont les ressentis qui constituent la partie la plus importante du rêve. La tâche principale est de pleinement accueillir ceux-ci, de rencontrer l'enfant blessé, de transmuter l'énergie de cette émotion en l'accueillant dans l'espace du parent intérieur.

Il faut préciser aussi que l'univers des rêves est un univers totalement désinhibé. Les émotions sont exprimées dans leur pleine mesure, sans rien pour les garder sous contrôle. Nous pouvons ainsi nous découvrir des gestes et des paroles dont la démesure nous surprend. Il peut y avoir des scènes de massacre, des viols ou des agressions sauvages. La seule chose qui importe est de *reconnaître* les ressentis qui accompagnent ces gestes, non pas de les juger. Identifier et accueillir l'espace de l'enfant intérieur, et s'en désidentifier. La culpabilité n'a ici aucune raison d'être. Il ne s'agit pas de passages à l'acte, il s'agit d'énergie

émotionnelle. C'est toujours une bonne chose que cette énergie sorte. L'accueillir et la reconnaître, respirer et la transformer, relâcher.

La notion de temps dans la perspective du rêve

On sait que les rêves se déroulent dans notre espace mental en quelques brefs instants. L'impression du rêveur peut être que la scène dure 'tout un temps', parfois même étalée sur plusieurs heures, alors que, montre en main, un observateur extérieur ne verrait défiler que quelques secondes. Mais qu'en est-il de la perspective du rêve en fonction de son 'message' ? Celui-ci est-il encore valable le surlendemain, lorsque les conditions intérieures (autant que extérieures peut-être) auront changé ?

En règle générale, on peut considérer que le rêve est l'expression de l'*instant présent*. Les rêves expriment une réalité intérieure, celle qui prévaut au moment où le rêve émerge sur l'écran de la conscience. Il reflète le ressenti bien précis qui se révèle à cet instant. En général il n'exprime pas l'entièreté du 'paysage intérieur', il n'en exprime qu'un compartiment, voire une minime fraction. Et ce qu'il exprime serait sans doute différent le jour suivant. Par conséquent, il est toujours utile de vérifier le contexte du rêveur au moment du rêve. *Quand avez-vous fait ce rêve ? Que s'est-il passé la veille ? Que s'est il passé dans la journée qui a suivi ?...*

Les rêves sont en effet souvent liés aux circonstances du moment. Cependant, ce n'est pas toujours le cas. Ils peuvent tout aussi bien refléter l'ensemble de votre parcours passé, ou vous indiquer des perspectives qui resteront valables pour des mois ou des années à venir. Tout en exprimant l'instant présent, le rêve ne se situe pas dans la même perception de temps que celle qui nous est coutumière en notre état de veille. Le 'maintenant' du rêve est une notion bien plus étendue. Elle inclut tout ce que l'instant présent contient comme probabilités, toute l'énergie créatrice d'un futur prévisible. En tant que tels, nos rêves incluent dans l'instant présent la partie de l'avenir qui correspond à la réalité présente. Ils sont l'expression imagée de ce qui est potentiellement en train de se manifester, de ce qui nous attend dans la journée qui suit, ou dans le mois qui vient, ou les années à venir… Le rêve ne différencie pas le proche et le lointain. Tout pour lui est contenu dans *l'instant présent*.

Les rêves proviennent de cette partie de notre être qui se situe au-delà de la dimension d'espace-temps qui nous est familière. Comme vous le savez déjà sans doute, nos perceptions du temps et de l'espace sont des valeurs totalement relatives, des créations de la dimension duelle et linéaire de notre conscience incarnée. Il est facile de concevoir qu'un insecte perçoit le temps et l'espace de façon bien différente que nous : son univers n'est qu'un petit point pour nous. En faisant un petit effort d'imagination supplémentaire, nous pouvons comprendre qu'il existe un plan de conscience dans lequel *'ici'* et *'partout'* sont exactement la même chose, tout comme *'maintenant'* et *'tout le temps'*. Notre univers entier

n'est alors plus qu'un seul point : ici et maintenant… Nos rêves proviennent de cette dimension-là de notre être, celle qui se situe au-delà de l'espace-temps. Mais ils pénètrent dans notre dimension d'espace/temps. Ils nous apportent un message nous indiquant à quoi ressemble le 'maintenant' lorsqu'il se trouve projeté dans le futur. Ils nous disent : *étant ce que tu es, là en ce moment, voilà à quoi ressemble ce qui vient vers toi.*

Il est nécessaire de bien comprendre que nous sommes constamment créateurs de notre réalité. Nos circonstances extérieures ne sont que le reflet de ce que nous portons en nous comme réalité intérieure. Par conséquent, nous avons pleins pouvoirs pour modifier les choses, nous pouvons toujours tenir compte des avertissements de nos rêves et modifier nos attitudes, nos choix intérieurs. Les rêves contiennent souvent des éléments prémonitoires, mais ceux-ci n'ont jamais une valeur absolue. Ils ne sont que des indications de probabilités reflétant la réalité présente. Ces probabilités peuvent être positives comme elles peuvent être négatives. Voyons quelques exemples.

Une femme dont le bébé dort dans la pièce d'à côté se réveille en pleine nuit, ébranlée par un cauchemar : '*le lustre qui pend juste au-dessus du lit du bébé s'est détaché du plafond et est tombé sur le bébé en le blessant.'* Elle se précipite vers la chambre de son enfant et le trouve dormant paisiblement. Poussée par un sentiment d'urgence elle prend le bébé avec elle dans son lit. Une demie heure plus tard, le lustre tombe… sur un lit vide. Dans cet exemple le rêve met le sujet en garde contre un événement inscrit dans la réalité potentielle. Le rêveur peut éviter le danger s'il agit de manière appropriée.

Un autre exemple, rêvé au petit matin : *'Je suis assis sur un muret en pierre au bord d'un lac. Deux autres personnes sont avec moi, une femme que je n'identifie pas et quelqu'un d'autre que je ne vois pas clairement. La femme me tourne le dos, elle parle à cette autre personne. L'eau du lac clapote tout près, contre le mur. L'atmosphère est calme et ensoleillée. Soudain, l'enfant de cette femme, un tout jeune enfant – ou est-ce le mien, je ne le voyais pas l'instant d'avant – tombe dans l'eau. Je tend le bras d'un mouvement rapide et le repêche tout juste au moment où il atteint l'eau. Je le ramène à moi et le câline. La femme ne s'en est même pas rendue compte…'* Ce rêve, pourtant très vif dans la mémoire du rêveur, ne livra sa clé qu'à la fin de la journée qui suivit, lorsque le rêveur réalisa qu'il était lié à ce qui s'était produit durant l'après-midi. C'était un dimanche. Il partit en promenade avec sa femme et un collègue de celle-ci. La femme et le collègue passèrent beaucoup de temps à parler de choses qui les concernaient, et il se sentit hors du coup, rejeté, voire un rien jaloux. Lorsque l'émotion et les pensées négatives se mirent à bouillonner (l'enfant intérieur tombant dans l'eau) il parvint néanmoins à se ressaisir. Il n'en montra rien et à la fin de la journée son état intérieur avait retrouvé son calme naturel. Il en parla à sa femme comme d'une chose passée, et elle le prit dans ses bras… Le rêve lui avait donné une image très précise de l'événement émotionnel qui se profilait.

Un autre exemple : *'Je joue au cartes avec 4 ou 5 personnes autour d'une table. Il y a une ambiance de casino : nous jouons pour de l'argent. Je joue déjà depuis*

quelque temps et je décide de faire une grosse mise afin de gagner davantage. Je mise tout ce que j'ai. Je joue… et je perds. Je rentre chez moi sans un sou. Chez moi, j'ouvre une vieille armoire héritée de mes grands-parents dans laquelle – oh surprise ! – je découvre une très grosse liasse de billets. J'ignorais complètement que j'avais tout cet argent. Je me sens riche.'

Ici le rêve offre au rêveur un message très intéressant : *tu n'as pas besoin de te soucier de gagner de l'argent, tu AS tout ce dont tu as besoin. Tu ES riche. Cela devrait te suffire.* Bien entendu, ce rêve reflète un état d'esprit potentiellement présent dans le rêveur, mais non encore suffisamment conscientisé. J'ai fait ce rêve il y a plus de quinze ans déjà, et je peux certifier qu'il s'est révélé parfaitement fiable. J'ai toujours eu l'abondance dont j'avais besoin, sans jamais plus faire de l'argent un objectif premier.

Des rêves tels que ceux-ci sont fréquents. Il est par conséquent toujours utile d'inclure une perspective de temps dans la manière dont on perçoit le message du rêve. Quel est le contexte précis ? A quoi ce rêve vous invite-t-il ? Que vous annonce-t-il concernant une probabilité future ?

3 - Comment explorer vos rêves ?

Le domaine des rêves est vaste, complexe, et passionnant. Avant d'aller plus loin dans la manière dont on peut tirer profit d'un travail sur les rêves en thérapie et de développer quelques cas en détail, je voudrais indiquer brièvement la procédure que je conseille pour explorer ses propres rêves. Ensuite nous parcourrons les principaux éléments symboliques qui vous permettront de vous familiariser avec le langage des rêves.

La première chose à faire est de décider de porter à vos rêves une attention accrue. Avant de vous endormir, exprimez clairement votre intention : rappelez-vous que vous souhaitez garder en mémoire, au réveil, les rêves significatifs.

Ensuite, dès que vous vous réveillez, prenez l'habitude de laisser revenir les rêves. Avant tout mouvement, récapitulez-en tous les détails, y compris le moment précis de la fin du rêve, toujours très important. Puis notez-les, IMMEDIATEMENT, dans un carnet de rêves que vous tiendrez à proximité du lit. Si le rêve vous vient en pleine nuit, n'attendez pas le lendemain matin pour l'écrire, il risquerait d'avoir disparu, ou au mieux d'être sensiblement dilué. Datez vos rêves dans votre carnet. Il vous sera utile de les relire et de vérifier votre perception de leur message plusieurs mois ou plusieurs années plus tard.

Dans le cas de rêves impliquant de fortes émotions, l'émotion en présence est la première et principale réalité qu'il faut prendre en considération. Si les images et les situations peuvent être symboliques, l'émotion est toujours bien réelle. C'est une énergie émotionnelle, présente dans le corps émotionnel du rêveur, qui se

révèle et se libère par le rêve. Elle demande à être reconnue. La meilleure chose à faire lorsqu'on se réveille avec la sensation d'une intense émotion est de prendre le temps de bien la ressentir, respirer vers ce ressenti, accueillir l'énergie comme étant l'expression de l'enfant blessé, et transmuter cette énergie en l'amenant vers l'espace du parent intérieur, dans la lumière de notre Essence. En aucun cas il n'y a besoin de s'identifier à ces émotions. La clé, comme nous l'avons vu, réside dans la désidentification et le lâcher-prise, le recentrage vers notre être profond, ce en quoi la 'respiration consciente' nous aidera considérablement.

Lorsque vous aurez le temps d'explorer le message d'un rêve qui vous paraît important, commencez par faire la liste de tous ses *'éléments'*, par ordre chronologique. Par 'élément' j'entends : le cadre (où cela se passe-t-il ? Quels sont tous les aspects de ce cadre ?), les acteurs du rêve (qui est impliqué ? Quels aspects ces acteurs présentent-ils ?), les actions successives (que se passe-t-il exactement ? Dans quel ordre ?), les mots prononcés, les choses observées, les ressentis, la 'chute', soit la situation précise au moment de la fin et le ressenti au réveil. L'étape suivante consistera à reformuler tous ces éléments en se les réappropriant :
- *la partie de ma vie qui correspond à… (tel ou tel cadre) ;*
- *la partie de moi qui ressemble à… (tel ou tel personnage) ;*
- *la partie de moi qui fait ceci, cela…*
- *la partie de moi qui ressent ceci, cela…*

Reformuler le rêve avec des mots différents, décodés, est une étape essentielle. Cette reformulation permet de recadrer le récit, d'aller du sens littéral à un sens plus figuré, plus général, plus abstrait peut-être. Il faut sortir de l'image du rêve et pénétrer son sens plus profond. La clé essentielle est de tout ramener à soi-même, en accordant aux 'ressentis' une place prédominante. C'est dans et par cette reformulation qu'émerge une perception du message. Il faudra aussi décoder la signification symbolique de certains éléments (on verra plus loin comment). Ensuite il sera utile de réécrire le rêve en utilisant l'ensemble de ces éléments transposés, décodés. Le nouveau récit offrira normalement des clés permettant de percevoir le sens sous-jacent.

Voyons quelques exemples de reformulation :

1) (Homme, 36 ans) *'Je suis à l'extérieur sous une pluie battante, trempé. Ma maison n'est pas loin et je vois ma mère qui m'appelle sur le pas de la porte. Mais je ne parviens pas à bouger. Je me sens désespéré... Soudain je réalise que je m'élève, je vole. Et je m'aperçois que la pluie ne me mouille plus. Je me sens léger, je me sens mieux. L'instant d'après je me retrouve à la maison, auprès de ma mère.'*
Reformulation : je suis dans un état émotionnel extrêmement instable et inconfortable (pluie battante, mouillé). Je suis dans un état de désespoir dans ma vie dont je ne parviens pas à sortir. Je parviens à

voir l'objectif profond, cet espace de sécurité et de puissance intérieure. Je perçois l'appel de mon parent intérieur, mais je me sens totalement coincé dans mon espace d'impuissance. Cependant, je découvre soudain une capacité nouvelle, qui ne va pas dans le sens de ce que je m'efforçais de faire. Je parviens à prendre un peu de recul, une certaine distance par rapport aux choses de ce monde (m'élever, voler), je parviens à accéder à un espace plus léger. Là je découvre que je ne ressens plus cette fragilité émotionnelle (la pluie ne me mouille plus). Je me sens plus libre. Du coup je réalise que j'ai de nouveau accès à mon espace de confiance et de sécurité (la maison). Je suis dans la présence de mon 'parent intérieur'.

2) (Homme, 31 ans) *'Juste devant moi s'étend un vaste parterre de buissons serrés, d'une hauteur de quatre-vingt centimètres environ (m'arrivant jusqu'à la taille) et sur une profondeur de moins de cent mètres. Je sais qu'il y a plusieurs petits sentiers qui permettent de traverser ces buissons, mais je ne les vois pas. Ils me paraissent très denses. Ce parterre est large mais pas très profond : je vois parfaitement que juste au-delà, devant moi, commence une large route. Elle mène tout droit vers une colline au loin. Je vois une femme vêtue de blanc qui semble attendre sur le bord de la route, un peu plus loin.'*
Reformulation : 'en ce moment dans ma vie je ne vois pas clairement quel est le pas suivant (je ne vois pas les sentiers). Mon futur immédiat me paraît compliqué, touffu, difficile à démêler, du moins dans ces aspects terre-à-terre (au ras du sol). Mais je vois que ce défi ne sera que de courte durée. Au-delà de ce passage difficile ma vie se déroule de façon bien plus claire et plus paisible, suivant une ascension progressive (droit vers la colline dans le loin). Je vois une femme qui m'attend, probablement un mariage (vêtue de blanc). Elle est déjà présente dans ma réalité, mais moi je ne suis pas encore prêt à la rejoindre…'

3) (Homme, 48 ans) *'Je suis avec un homme aveugle et une femme. La femme et moi prenons soin de cet homme aveugle et le menons vers sa maison, qui en fait me semble être notre maison à tous les trois. Cette maison n'est pas loin, je la vois à moins de cent mètres.'*
'Je prends soin de cette partie de moi qui est *'aveugle',* une partie de mon être qui ne voit pas la réalité des choses telles qu'elles sont. Avec l'aide de ma dimension féminine je parviens à mener cette partie plus

limitée de ma personnalité vers mon '*essence*', cet espace intérieur où je me sens 'chez moi' (la maison). J'en perçois la proximité.'

4) (Jeune fille, 19 ans) *'Je voyage avec une amie. Une guide locale nous fait visiter des forêts et des montagnes. La nuit venue cette guide a pris des dispositions pour nous loger dans un hôtel. La chambre n'est pas vraiment très belle ni confortable, mais je décide de m'en satisfaire. Mon amie et moi nous baladons dans l'hôtel et nous découvrons une salle de cinéma. Nous y entrons. Plusieurs personnes sont en train de regarder un grand écran sur lequel est projeté un film en noir et blanc. L'image du film me choque : une femme nue est couchée sur le dos, les jambes ouvertes. Cela me répugne et m'effraye. Nous sortons de ce cinéma et rejoignons notre chambre… Le lendemain matin, au réveil, je découvre une myriade de petits insectes dans mes chaussures. Il y en a sur mes pieds et mes jambes également. De la main je parviens à me débarrasser de ceux qui sont sur mes jambes, mais je ne vois pas comment je vais faire pour mes chaussures. Je me mets à la recherche d'une paire de chaussure de rechange que j'avais prise avec moi, mais je ne trouve qu'une seule chaussure. L'autre a disparue. Je me sens très embêtée, ne sachant pas que faire. Je crains que sans chaussures je ne parvienne pas à quitter cet endroit !'*
'Je suis en train d'explorer et de découvrir de nouveaux aspects de mon vaste paysage intérieur (forêts, montagnes). Je me sens en sécurité, en contact avec mes ressources intérieures (l'amie, le guide). Lorsque j'atteins les parties plus obscures, plus inconscientes de mes mémoires profondes (la nuit), je sais que je touche quelque chose de pas très confortable, mais j'accepte de poursuivre cette exploration. Je pars à la découverte (balade dans l'hôtel), toujours accompagnée de cette partie de moi dont la présence me réconforte. Soudain, mon subconscient cherche à me montrer (film, écran) des images profondément enfouies en moi, des images de 'cul'… Du sexe… Horreur, qu'est-ce que c'est ?!!!... Je n'y vois rien d'attirant ! Cela m'effraye et je m'enfuis de ces images. Mais lorsque je poursuis mon travail d'éveil intérieur (réveil, le matin) je découvre à quel point je suis envahie de petits schémas négatifs, des peurs, des croyances, des jugements (les petits insectes). Je vois que ceux-ci affectent mon corps, et surtout la manière dont je peux mener ma vie (mes chaussures). Comment vais-je pouvoir avancer dans la vie avec toutes ces choses qui

m'encombrent ? Comment vais-je pouvoir sortir de cet espace inconfortable ?...'

Dans certains cas il faudra prendre le temps de 'ressentir' et de laisser se décanter le rêve afin de laisser son message se clarifier progressivement. Il n'est pas rare que le rêve se rapporte à des situations qui surviendront durant la journée qui suit. Dans ce cas, le rêve paraîtra énigmatique jusqu'après l'événement en question.

Prenez ensuite le temps d'explorer la situation du rêve depuis les perspectives différentes des personnages impliqués. C'est toujours instructif. Replongez-vous dans l'atmosphère du rêve et imaginez-vous dans la peau des autres personnages. Identifiez leurs sensations. Respirez et intégrez les ressources auxquelles vous accédez. Au besoin accueillez les émotions et transmutez-en l'énergie (nous reviendrons plus loin sur cette manière très intéressante de travailler les rêves en pratiquant des 'jeux de rôles').

Le pas suivant sera d'explorer les liens possibles avec les circonstances de votre 'vie réelle'. A quoi cela fait-il référence ? Quels sont les schémas impliqués ? A quoi le rêve vous invite-t-il ? Quel changement, quelle action ?...

La dernière étape sera de donner un titre à votre rêve, une phrase qui résume le message que vous en aurez tiré.

Si le rêve est une fenêtre magique sur votre univers intérieur, il ne révèle néanmoins que des images et des énergies. Rien de tout cela ne fait partie de ce que vous êtes réellement, de cet Etre Essentiel, immuable, éternel qui réside en vous. Ne vous identifiez donc pas à vos rêves. Quels qu'ils soient, regardez dans le miroir magique et laissez passer. Déposez tout cela. Les rêves participent à un travail de réajustement, de remise en ordre, de *'défragmentation'*[*] de toutes ces données qui sont emmagasinées dans nos mémoires.

Certains rêves cependant resteront pour longtemps des compagnons utiles. Ils vous rappellent les ressources profondes dont vous disposez et auxquelles vous pourrez toujours accéder.

<u>PROCEDURE pour le travail des rêves – en bref</u>

1. Notez vos rêves, dans tous ses détails. Faites le immédiatement.
2. Prenez le temps, si c'est nécessaire, pour ressentir, accueillir et transmuter l'énergie émotionnelle.
3. Faites la liste des 'éléments' du rêve.

[*] Le terme 'défragmentation' fait référence à cet opération qui permet à nos ordinateurs de réorganiser ses données, de regrouper, réharmoniser en quelque sorte… D'une manière très similaire, nos rêves participent à un travail subconscient de réorganisation de nos énergies.

4. Traduisez chacun de ces éléments en langage ‘décodé’, en vous réappropriant cet élément : *la partie de moi qui…*
5. Réécrivez l’histoire du rêve en utilisant le langage décodé.
6. Identifiez le message ; prenez le temps de ‘ressentir’ ce message.
7. Explorez les différentes perspectives du rêve, les autres rôles et leurs ressentis.
8. Voyez à quel aspect de votre vie ‘réelle’ le rêve fait référence. Quels schémas intérieurs, quelles situations, quelles relations ?
9. Identifiez à quoi le rêve vous invite : quel changement, quelle action ?
10. Donnez un titre à votre rêve.
11. Remerciez votre être profond, remerciez le rêve, et relâchez-le s’il ne fait pas partie des joyaux que vous garderez précieusement dans votre carnet… et votre mémoire.

4 - Le langage symbolique des rêves - notions de base

Pour comprendre le langage symbolique d’un rêve il est utile d’entrer en contact avec cette partie de notre être qui écoute, qui ‘sent’, qui ‘sait’. Souvent le sens symbolique des éléments en présence est logique et simple ; c’est une affaire de ‘bon sens’. Un chemin ou une route indiquera logiquement la perception (au moment du rêve) du chemin de vie sur lequel le sujet progresse. L’aspect précis de ce chemin sera en fonction de la manière dont le sujet ressent son propre cheminement : facile ou difficile, sinueux ou droit, étroit ou large, sec ou boueux et impraticable… Une maison ou un appartement sera symbolique de l’espace dans lequel nous ‘résidons’, notre ‘territoire’ intérieur, la scène de notre ‘théâtre intérieur’. Elle peut être vaste et confortable, ou en pleine rénovation. Elle peut être lumineuse ou sombre, en ordre ou en désordre, accessible ou inaccessible… Si le rêve se passe dans une salle de bain, cela indiquera un lieu où on se nettoie, où on se purifie, où on travaille ses schémas blessés. Si au contraire il se passe dans une cuisine, cela indique un lieu où on se nourrit, où on prend soin de ses besoins… La lumière ou l’obscurité, le chaud ou le froid, ouvert ou fermé, en haut ou en bas, tous ces aspects indiquent une perception précise de notre réalité intérieure. Lorsqu’on se familiarise avec ce langage, il se révèle facilement.

Nous n’avons pas besoin de rechercher des explications sophistiquées. En général c’est le bon sens qui nous guidera le mieux. Quelle est la fonction essentielle de la chose ? Comment ressent-on tel ou tel aspect ? Qu’évoque cet élément précis, ce mot, cette couleur… ?

Le langage des rêves est similaire aux dictons populaires. C'est un langage imagé. Il s'agira toujours d'identifier la signification extrapolée, le sens élargi de l'image en présence. Il s'agira de passer du littéral au figuré. Ainsi, *'foncer dans un mur'* signifie clairement *'aller droit vers un échec'.* Faire de l'acrobatie sur un vélo monocycle ou sur une corde signifie qu'on parvient à maîtriser une situation complexe, à moins qu'on ne chute, auquel cas cela indique qu'on joue avec le feu et que le risque est grand qu'on se casse la figure…

Le langage des rêves est généralement une affaire de bon sens. Il s'agira de passer du littéral au figuré, il s'agira de 'ressentir' ce qu'un élément précis évoque.

Dans les pages qui suivent je passe en revue quelques éléments oniriques parmi les plus fréquents. Ce ne sont bien entendu que des indications. Il faudra toujours vérifier avec les ressentis du rêveur si la correspondance est valable. Certains auteurs* estiment que les éléments du rêve sont par définition subjectifs, que toute interprétation préétablie est inappropriée, puisque les éléments du rêve ne prennent leur sens qu'en fonction du rêveur. Tout en partageant ce point de vue, je constate tout de même qu'il y a des constantes dans le langage onirique. Même par delà les différences culturelles (j'ai travaillé avec des chinois, des américains, des européens, des russes, des africains…), de nombreux éléments se retrouvent et prennent une signification similaire. Cependant, il est vrai également que certains éléments précis seront davantage en fonction de l'expérience du sujet. Quelqu'un qui n'a jamais vu une voiture ne rêvera pas d'une voiture. Mais si le rêve veut lui parler de son 'véhicule' il lui montrera ce qu'il considère comme véhicule habituel, peut-être un âne ou un chariot. Conduire vite ou lentement, sans freins ou sans phares, en marche avant ou en marche arrière, en panne ou à l'arrêt… tout cela aura un sens bien précis, certes à vérifier avec le rêveur, mais néanmoins commun à tous. Un cambodgien habitué à vivre dans une maison sur pilotis verra dans ses rêves des maisons sur pilotis, et ce seront pour lui des maisons 'normales', alors que si un parisien rêve d'une maison sur pilotis cela prendra une signification très particulière en fonction de son expérience et de ce que cela lui rappelle. Cependant, la maison renverra toujours vers la manière dont est perçue *l'habitat* dans lequel le sujet expérimente la vie, soit la physionomie intérieure de la personnalité, l'espace intérieur de l'être. Il me paraît par conséquent utile de parcourir quelques-uns des éléments oniriques les plus classiques.

* Voir Jacques MONTANGERO, *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître*. Odile Jacob, 2007.

L'objectif de ce petit lexique d'interprétation des rêves n'est pas de fournir un outil complet et définitif. Il est évidemment incomplet et uniquement indicatif d'une option possible. L'objectif est plutôt de vous proposer un exemple de comment on peut percevoir la valeur symbolique d'une image ou d'un élément, en espérant que cela vous aidera à développer votre propre compétence à comprendre ce langage.

Il faut préciser que la valeur symbolique d'un élément dans un rêve n'est pas nécessairement la seule signification de cet élément. Celui-ci peut également être l'expression d'une mémoire précise. Quelqu'un qui été traumatisé par un tsunami ou une vague déferlante peut voir revenir cette vague dans ses rêves. Il faudra alors différencier l'aspect purement mémoire de l'image (et du ressenti qui l'accompagne) et l'aspect symbolique : l'eau qui submerge représente une émotion qui submerge. Dans bien des cas les deux perspectives se complèteront. Ici, nous allons explorer l'aspect purement symbolique, sans tenir compte de l'interférence mémorielle, toujours plus ou moins présente, mais pas toujours à prendre au sens littéral.

1) Les acteurs du rêve

C.G. Jung déjà avait compris que tous les éléments du rêve font partie de la personnalité du rêveur. Même si – comme nous l'avons vu – il y a des exceptions à cette règle, c'est bien sous cet angle là qu'il nous faut aborder nos rêves en première analyse. Nos rêves sont la scène de théâtre dont les acteurs sont nos propres sous-personnalités. Comment comprendre ces personnages ? Comment percevoir leur signification par rapport à nos espaces intérieurs ? C'est ce que je voudrais explorer ici en offrant quelques pistes simples.

Le 'je' dans le rêve, la perspective du rêveur lui-même, est bien entendu l'acteur principal. C'est la perspective à laquelle le rêveur **s'identifie** par rapport aux ressentis et au sujet du rêve. Ce que vous faites ou ne faites pas dans le rêve, ce que vous pensez ou ressentez, ce que vous voyez ou entendez, correspond à votre conscience des choses, ce à quoi vous vous identifiez dans cette situation donnée. A l'inverse, les autres personnages représentent ce à quoi vous ne vous identifiez pas, mais que néanmoins vous percevez. Il se peut également que le rêveur observe une scène sans se sentir activement impliqué. Ceci indique une capacité de prendre du recul et de se regarder soi-même comme dans un miroir, en tant que simple observateur. Il se peut également que le rêveur se voie lui-même dans son rêve, ce qui est pareil, à la différence que le personnage représentant le rêveur indiquera généralement la partie extériorisée de sa personnalité, l'image extérieure qui est donnée. Le rêveur peut *voir* comment il est sans *s'identifier* à l'image qu'il donne de lui-même.

Les autres acteurs du rêve empruntent des visages comme s'ils portaient des masques. Le rêve va trouver dans notre vaste répertoire d'images et

d'impressions les traits qui représentent le mieux ce qu'il souhaite nous faire voir de notre univers intérieur. Ainsi apparaissent, sous des traits plus ou moins ressemblants, des images de ceux que nous avons côtoyé, parents, enfants, partenaires amoureux, frères, soeurs, oncles tantes, grands-parents, amis, collègues, patrons, voisins… Tous ne sont que **'ce qu'ils ont représenté pour nous'**, ou **'tels que nous les avons perçus'**, et donc ce que nous projetons sur eux. Leurs traits peuvent ne pas être du tout correspondants à ce qu'ils sont réellement dans le présent, ni même à ce qu'ils étaient dans le passé. Mais dans tous les cas nous pourrons identifier ce que nous voyons en eux, les qualités (ou défauts) que nous projetons sur eux… et qui évidemment sont les nôtres. Il se peut également que les traits soient vagues, mais nous savons très bien de qui il s'agit. Cela pourrait indiquer que l'identification de cette qualité en nous n'est pas encore très claire. Il se peut qu'un personnage confonde deux personnes différentes, qu'il ait les traits de l'un et l'attitude de l'autre. Tout cela doit être noté minutieusement afin de nous permettre d'identifier précisément ce que nous projetons, de quelle partie de nous-même il s'agit.

Les personnages du rêve peuvent nous être **connus** ou **inconnus**. Si nous les reconnaissons, cela indique que nous pouvons 'identifier' ces qualités en nous. Elles apparaissent dans nos rêves, donc nous sommes capables de les *voir*, mais nous ne nous y *identifions* pas, du moins pas dans la situation précise du rêve. Nous savons qu'elles existent, ces qualités, mais à ce moment précis, dans cette circonstance-là, nous n'y avons pas accès. La manière dont un personnage apparaît dans un rêve indiquera la manière dont nous nous comportons envers cette sous-personnalité, dans cette situation. Ainsi une femme peut nous tourner le dos, un enfant peut tomber de nos bras, un parent peut nous adresser un signe de la main, nous invitant à nous approcher, quelqu'un peut se tenir derrière une porte ou une fenêtre…

Lorsque des personnages ne nous sont pas connus, cela indique que nous n'avons pas encore identifié la qualité intérieure qu'ils représentent. Nous n'avons pas pris conscience de cet aspect de notre personnalité ou de notre être. Ainsi nous pouvons avoir dans le rêve un parent (père ou mère) qui n'a pas les traits de nos parents réels, ou un partenaire amoureux qui n'est pas celui qui dort à côté de nous dans le lit… Néanmoins, le fait même qu'ils apparaissent dans le rêve indique que nous sommes prêts à prendre conscience des qualités qu'ils représentent.

Il nous faut également identifier l'**action** qui est menée par les différents acteurs du rêve. Celle du rêveur lui-même, bien entendu, mais également celles des autres sous-personnalités. Qui conduit le véhicule ? Qui prépare à manger ? Qui mange ? Qui joue, qui nettoie, étudie, enseigne, dirige, obéit, se sent stressé, nage, se noie, court, agresse… ? Chacune de ces actions auront évidemment une signification à comprendre de manière métaphorique.

Voyons ce que certains parmi les personnages et les rôles les plus fréquents de nos rêves peuvent indiquer (dans l'hypothèse où il n'y a pas d'indication qu'il s'agit de quelqu'un d'extérieur) :

Parents :
- s'ils représentent des qualités positives : le parent intérieur, cette partie de notre être qui prend soin, qui nourrit, qui aime et accueille inconditionnellement, qui détient les clés de sagesse et nous guide.
- s'ils représentent des qualités négatives : ce que nous avons intégré comme image négative de nos parents. La sous-personnalité du modèle parental intégré.

Partenaires amoureux : ils peuvent soit représenter le modèle intégré, ce que nous projetons sur eux, soit notre partie masculine (l'action, la force) ou féminine (la réceptivité, la douceur). Ou les deux… Chaque être humain possède une part masculine et une part féminine. Nos partenaires sont par excellence ceux sur qui nous projetons la partie de nous qui leur correspond. Mais ils ne sont pas les seuls… tout élément **féminin** ou **masculin** peut toujours attirer notre attention sur l'aspect féminin ou masculin de ce que nous projetons sur eux.

Enfant : l'enfant (qu'il soit le nôtre ou non) sera généralement une image de notre 'enfant intérieur', cette partie de nous qui a besoin d'attention et d'amour. Il représente tout ce qui en nous est porteur des mémoires du passé, des schémas de croyances, des réactivités émotionnelles.

Bébé : un tout jeune bébé peut représenter une nouvelle vie, un être qui émerge, la partie naissante de notre être. Le renouveau, le changement.

Personne âgée : peut représenter l'expérience, l'ancien, la sagesse, ou au contraire la faiblesse, la décrépitude, ce qui va vers sa fin… Il faudra bien préciser le ressenti accompagnant le personnage et examiner son rôle.

Les gens (beaucoup de gens) : ils représentent tout le petit monde intérieur, les diverses sous-personnalités. Selon les ressentis ils seront perçus comme une présence bienveillante ou au contraire plutôt menaçante. Dans ce cas la perspective 'je' peut se sentir en tourment, dans la confusion de trop de voix intérieures non harmonisées.

Professeurs, maîtres, enseignants : la partie de nous qui détient le savoir, qui enseigne, qui assume une position de guide envers les autres sous-personnalités.

Médecin : le guérisseur intérieur, cette partie de nous qui détient les ressources de guérison. Le médecin peut aussi être un élément qui indique le thérapeute, le guérisseur extérieur…

Patron : le patron intérieur, la part de nous qui fait le chef, qui dirige, qui prend ses responsabilités, ou qui tyrannise… selon ce qui sera projeté ou ressenti.

Chauffeur, conducteur : celui qui est aux commandes, qui mène le véhicule.

Collègues, camarades : …en fonction des qualités projetées.

Cuisinier : celui qui prépare à manger, qui nourrit, qui accommodes les ressources afin de répondre aux besoins.

Plombier : le réparateur, celui qui répare la plomberie, les conduites d'eau… et donc celui qui potentiellement répare les problèmes émotionnels (l'eau), soit le thérapeute dans certains cas. Il peut aussi représenter un espace ressource intérieur.

Electricien : le spécialiste de l'énergie, celui qui arrange les problèmes énergétiques.

Technicien des télécommunications : le spécialiste de la communication, celui qui sait comment régler des problèmes de communication.
Banquier : le pourvoyeur de ressources, le gestionnaire, celui qui délivre l'abondance.
Postier : le messager, établit les liens.
Agent de police : la partie de notre être qui maintient l'ordre, qui suit la règle, la loi. Parfois aussi un **juge** ou un **arbitre**. **Police** ou **gendarmes** peuvent aussi faire référence à une confrontation avec un encadrement musclé, rigide, une logique implacable contre laquelle on se sent impuissant.
Soldat : élément sur lequel on projette ses peurs. Représente souvent la violence aveugle, la terreur, la menace, voire l'intrusion violente.
Voleur : élément d'intrusion, menace. La partie cleptomane de notre être.

2) Les éléments naturels

L'**eau** est l'élément naturel le plus fréquent dans les rêves, et pour cause : c'est l'élément le plus important de notre constitution physique. Il représente l'émotion. Nous sommes des êtres émotionnels, nous vivons sur une planète d'eau, dans un corps où l'eau et les liquides jouent les rôles principaux. Notre corps libère ses eaux dès que nous sommes dans l'émotion, par les larmes, la transpiration, l'urine. Ainsi nos rêves expriment-ils notre énergie émotionnelle en utilisant l'image de l'eau. Tout élément aqueux fera normalement référence à quelque chose d'émotionnel, qu'il s'agisse d'un **plan d'eau** ou d'une **douche**, d'un **verre d'eau** ou d'une **fontaine**, d'une **rivière** ou de la **mer**. Il faudra examiner la nature précise de cet élément d'eau. Une **fuite d'eau** indiquera une perte d'énergie émotionnelle qui se répand et souille l'espace. Une **vague** ou un **raz-de-marée** indiquera une expérience émotionnelle très intense, susceptible de totalement submerger le sujet. Une **pluie fine** est un environnement émotif, mais plutôt doux et constant, tandis qu'une **tempête** est plus violente. La **piscine** est un environnement émotionnel bien délimité et plutôt calme, tandis qu'une **rivière** est davantage ouverte et coulante. De **l'eau sur le sol** révèle une émotion qui n'est pas à sa place, envahissante, gênante. De **l'eau d'égouts** représente les émotions 'négatives' dont on cherche à se débarrasser. La **mer** est certes le plan émotionnel le plus vaste. Elle peut donc également indiquer la dimension émotionnelle en général, ou l'aspect féminin, la dimension sensible de l'être humain. Par extension elle peut être un symbole représentant la mère (alors que la **montagne** est plus masculine comme élément) : le yin et le yang, le sensible-réceptif-enveloppant et le dur-pénétrant. Si vous **plongez** ou **nagez** sous l'eau, vous explorez votre nature émotionnelle. Si vous vous y sentez libre et à l'aise, cela indique que vous vous sentez bien dans votre rapport à votre nature émotionnelle. Si vous angoissez, vous avez probablement des émotions qui vous font peur, que vous ne savez comment gérer. Une eau claire ou trouble indique un environnement émotionnel clair ou trouble. Si vous vous **noyez**, ou si quelqu'un se noie dans le rêve, il s'agit d'une partie de vous qui est

totalement submergée par son expérience émotionnelle et qui en perd ses moyens…

La glace, la neige sont des éléments émotionnels figés dans le froid.

Le froid est l'absence de **chaleur**, soit l'absence d'amour dans l'espace intérieur. Les sentiments d'amour s'exprimeront par une chaleur agréable, la douceur du temps, l'**été**.

L'hiver marquera plutôt un climat intérieur plus rigoureux, l'absence de chaleur, l'inconfort affectif.

L'obscurité indique la partie de l'espace intérieur dans laquelle on ne voit pas. Pas nécessairement parce qu'elle est 'mauvaise', mais simplement parce qu'il n'y a pas de lumière, pas d'éclairage, donc pas de conscience des choses. L'obscurité indique l'espace auquel la conscience n'a pas (ou moins facilement) accès, dans lequel on ne voit pas clair, ou moins clair. Cela sera vrai aussi pour tout ce qui a lieu la **nuit**, par opposition au **jour**, ainsi que ce qui a lieu **'sous' la surface de la terre**, par opposition à ce qui a lieu 'au-dessus' de la surface de la terre, au grand jour. L'un est 'caché, inconscient, enfoui, l'autre est révélé, conscient, clair.

La lumière au contraire indique ce qui est dans l'espace de la conscience, clair. S'il fait beau soleil, lumineux, l'espace intérieur est gai, léger, clair. La lumière peut aussi représenter une présence supérieure, une présence qui sera toujours belle et positive, bienveillante. A l'inverse, les présences négatives, menaçantes, laides, seront perçues sans lumière, comme des **ombres**.

Le vent est lié à l'énergie mentale. Là où il y a du vent il y a des pensées, des croyances, des obsessions. Si le vent vous emporte, cela peut indiquer que vous êtes sous l'emprise de vos obsessions mentales.

Une tempête indiquera un conflit émotionnel intense. Si elle se profile à l'horizon le conflit se prépare, si elle bat son plein on est en plein dedans. De petits **nuages** indiqueront seulement de légères petites frictions. Plus le ciel sera chargé, lourd, gris, plus le climat intérieur sera pareil, et probablement le climat extérieur, les relations reflèteront la même chose. Une **tornade** indiquera ou annoncera une 'tempête' de courte durée (mais potentiellement ravageuse).

Le temps aura toujours une signification particulière. Prêtez attention à la météo de vos rêves : fait-il **soleil** ? Fait-il **nuageux** ? S'il y a un épais **brouillard** le rêveur n'aura évidemment aucune visibilité par rapport au sujet du rêve… **Eté** ou **hiver**, en **journée**, le **soir** ou la **nuit**, tout cela livrera des clés. Le **jour** tout est clair, la **nuit** on n'y voit rien…

Le feu est un élément de purification. Ce qui brûle est transformé, purifié.

La terre peut être un élément qui nourrit (si elle est fertile), ou un espace d'abandon si elle est **désertique**.

Une terre labourée est un espace intérieur labouré, totalement modifié mais prêt à être **ensemencé**.

Un tremblement de terre sera généralement annonciateur d'un changement encore plus profond et radical.

Le paysage : élément 'extérieur' (par opposition au bâtiment, à la 'maison', qui indique plutôt l'espace 'intérieur'), le paysage indiquera le genre de perspective qu'on entretient sur la vie ou l'environnement extérieur de l'existence. Le perçoit-on ouvert ou fermé, paisible et harmonieux ou confus

et menaçant, dégagé ou encombré, plat et sans obstacles ou accidenté, avec des **colines**, des **pentes** et des **virages** ?...

Forêt : Tout comme le paysage, la forêt indique un espace 'extérieur'. Contrairement au paysage ouvert, la forêt est un espace plus ou moins fermé et menaçant. La perspective et la sécurité y sont moindres. Chaque arbre peut cacher une embûche. Plus la forêt sera dense et sombre, plus ce sera vrai.

La verdure, les arbres indiqueront la vitalité, ce qui pousse et grandit. Tout ce qui se trouve 'dans la nature', soit 'à l'extérieur' se rapportera plutôt à la manière dont le sujet perçoit son environnement extérieur. L'arbre fruitier est porteur de 'fruits', soit de résultats. L'arbre épineux, touffu, ombrageant, protecteur… indiquera un aspect spécifique d'un élément dans le paysage du sujet.

Les champs sont des éléments de paysage liés à l'activité humaine, soit au labeur (l'activité professionnelle), soit à ce que l'environnement extérieur produit comme abondance. Ils peuvent indiquer le type d'objectif que le rêveur poursuit dans sa vie en ce moment. Est-il vaste ou étroit ? Y produit-on du **blé** (très alimentaire) ou des **fleurs**, du **tournesol** (très dirigé vers la lumière...) ?

Les fruits indiqueront les résultats de ce qui a été produit comme travail, les fruits du travail intérieur (ou extérieur).

Les montagnes (élément yang, masculin) peuvent être des objectifs élevés à atteindre, ou (selon les ressentis) peuvent représenter un obstacle à traverser, une pente raide à escalader. Les **sommets** sont plus généralement indicatifs du sommet intérieur, l'espace sacré d'où on a une vue beaucoup plus vaste sur les choses de la vie. Le sommet est-il accessible ou non ? Visible ou non ? Proche ou lointain, invitant ou menaçant ?...

Les ravins, les précipices, selon le ressenti qui les accompagne, peuvent indiquer un danger, l'endroit dans lequel il ne faut pas chuter.

Les vallées qui paraissent douces et fertiles sont des lieux de bien-être, mais où les perspectives restent étroites...

Ce qui est élevé, en haut, indique généralement la légèreté, l'élévation spirituelle, la joie, la sagesse, le côté lumineux de la vie, le côté plus évolué des choses.

Ce qui est en bas indique plutôt ce qui paraît lourd, moins confortable, plus émotionnel, moins libre.

Chuter, tomber sera vraisemblablement lié à l'expérience de passer assez brutalement d'un état élevé, libre et heureux à un état bas, coincé, douloureux. A moins qu'il ne s'agisse d'une sensation de **chute libre**, qui indique plutôt un passage d'une dimension à une autre, comme le passage dans un tourbillon qui nous entraîne et nous dépose en douceur dans un espace différent... La sensation de chute et l'angoisse qu'elle entraîne peuvent être liées à un manque de repères intérieurs, un manque de sécurité, d'enracinement.

Voler indiquera la capacité de prendre de l'altitude par rapport à une situation, élargir sa perspective, devenir plus léger, plus libre. Mais **voler** peut aussi indiquer qu'on se déplace dans un élément d'air, ce qui fait référence au

mental. Quelqu'un de très focalisé dans son mental rêvera souvent qu'il **nage dans les airs**…

3) Lieux et objets

La maison : l'espace dans lequel on vit, donc par excellence la scène du théâtre intérieur, soit l'ensemble de la personnalité incarnée, dans tous ses possibles aspects, recoins et niveaux différents. Le lieu précis devra être noté : dans quelle partie de la maison le rêve se déroule-t-il ? Chacune des pièces aura sa signification bien précise. Et bien entendu l'état de la maison sera significatif également : fait il propre ou poussiéreux ? L'espace est-il vaste ou étroit, neuf ou ancien ? Fait-il sombre ou lumineux ?... Notre maison, lorsqu'on la voit de l'extérieur, peut aussi indiquer le 'chez soi', l'endroit où on se sent reconnecté à notre Moi Profond : l'espace de sécurité. Ce peut être une destination vers laquelle nous sommes en chemin, que nous n'avons pas encore atteinte… Il peut y avoir quelques obstacles sur ce chemin, une route à parcourir, un train ou un avion à prendre…

Les caves indiqueront la partie de la maison qui est la plus sombre, la plus cachée aux yeux des visiteurs... Celle où on garde ce qu'on préfère ne pas trop montrer, soit nos mauvaises habitudes, nos émotions secrètes ou non-résolues... Si la cave sent mauvais, il y aura intérêt à y mettre de l'ordre sans tarder. Il n'est pas rare d'y trouver quelque **passage secret** ou **porte scellée** derrière laquelle se tiennent des mémoires inaccessibles qui attendent d'être libérées.

Les étages supérieurs sont ceux dans lesquels on se sent plus libre, plus en contact avec nos ressources. Les **fenêtres** peuvent y être plus grandes, plus lumineuses, offrant une meilleure vue. Mais un **grenier** révèle peut-être davantage les aspects poussiéreux liés au passé, et précisément pas libre du tout, quoique plein de ressources cachées.

La salle de bain, douche : le lieu où on se nettoie, où on se débarrasse de nos scories, de ce qui nous encombre, soit nos schémas négatifs et limitants. Un lieu de petits changements, d'entretien régulier. Un lieu de transparence aussi, où on se met à **nu**, où on expose sa vulnérabilité.

Les toilettes en revanche sont l'endroit où on se débarrasse de sa **'merde'**, ses mauvaises habitudes, ses attitudes négatives. Comme les égouts, les WC indiquent le lieu où on est conscient de ce qui nous encombre et on s'en décharge. **L'urine** fait évidemment partie de ces choses qu'on relâche, en accentuant davantage l'aspect émotionnel, le liquide.

Le besoin d'uriner mérite peut-être une mention spéciale, dans la mesure où il est très lié à la notion de territoire, comme chez la plupart des mammifères. Un besoin d'uriner, qui ne parvient pas à être satisfait car il y a du monde partout, peut indiquer une incapacité à trouver sa juste place, tant dans la vie extérieure que dans l'espace intérieur, encombré peut-être par des sous-personnalités gênantes, des modèles parentaux trop envahissants.

La cuisine est l'endroit de la maison où on prépare à **manger**, donc où on s'occuper de nourrir, de répondre aux besoins, de procurer ce qu'il faut pour grandir et se porter bien.

La nourriture, l'alimentation représente ce qui nourrit, ce qui nous permet de grandir et de prospérer, non seulement physiquement mais aussi psychologiquement et spirituellement. L'alimentation est un thème important, indiquant par excellence les ressources intérieures, ce qui est susceptible de répondre à nos besoins. Dans notre imaginaire le plus primaire, l'alimentation est ce qui nous relie au parent, le cordon ombilical, le sein. Par extension et symboliquement, elle nous relie à notre Essence. Le besoin de s'alimenter représente un besoin de se remplir de cette puissance, de cette présence dont on se sent séparé.

Magasin d'alimentation : lieu disposant d'une grande abondance de ressources, tout ce qu'il faut pour subvenir aux besoins intérieurs.

Cuisiner est l'acte qui mène à la satisfaction de ces besoins d'alimentation. Prendre soin de soi-même et des autres.

La poubelle en revanche et les **déchets ménagers**, voire les **ordures** sont liés à ce qui ne fait pas partie des bonnes choses, ce qui a besoin d'être rejeté, voire la **crasse**, ce qui écoeure... Notre crasse intérieure, qui peut être une accumulation de mémoires et d'expériences négatives, traumatisantes.

Nettoyer, faire le ménage indiquera évidemment de quelle manière nous nous attelons à nos tâches ménagères intérieures, soit à l'embellissement de notre espace intérieur. Le sale et le puant indiqueront l'ampleur de la tâche...

La chambre à coucher est un lieu d'intimité. Le **lit** l'est encore davantage, peut-être un espace lié à des mémoires de natures sexuelles.

Le bureau est un lieu de travail, lié probablement à l'activité et aux préoccupations professionnelles.

L'atelier sera plutôt le lieu où on répare. Comment est-il équipé ? Qu'y répare-t-on ? A quoi y travaille-t-on ? Ou au contraire est-il à l'abandon ?

Nouvelle maison : indique un changement qui s'est opéré, un nouvel espace intérieur. De nouvelles ressources.

Vieille maison : un espace intérieur très enraciné dans le passé. Est-il riche au délabré ? Confortable et bien entretenu ou sale, poussiéreux, encombré de choses inutiles ?

Maison riche : richesse intérieure, ressources.

Maison pauvre : manque de contact avec les ressources intérieures.

Maison des parents : s'il s'agit d'une maison autre que celle de notre enfance, simplement d'un lieu où vivent nos parents (ou un d'eux), cela indiquera vraisemblablement cet espace intérieur auquel nous aspirons et dans lequel nous retrouvons notre parent intérieur. L'espace ressource par excellence. Il indique cependant que le rêveur ne s'identifie pas à son parent intérieur. Il le projette sur l'image parentale. Si au contraire il s'agit de la maison réelle dans laquelle vivent nos parents, elle fait référence à des mémoires, des pensées et des émotions liées à ces lieux.

Maison de notre enfance : indiquera que le thème du rêve est lié aux mémoires d'enfance, aux éventuels souvenirs, positifs ou négatifs qui y sont liés.

Déménager : processus de transformation important. Changement de décor intérieur.

Maison en rénovation ou en construction : thème fréquent qui indique également des processus de changements, mineurs ou majeurs selon l'importance des travaux en cours. On peut être au stade de la démolition, ou au stade de la finition, d'une nouvelle décoration, une nouvelle couche de peinture, voire de nouveaux rideaux, nouveaux meubles, etc… **Casser un mur** indiquera qu'on se libère d'un schéma limitant, qu'on ouvre de nouvelles perspectives.

Maison détruite, en ruine : s'il y a un sentiment de détresse, cela peut indiquer une personnalité traumatisée par des événements déstructurants. Il peut y avoir une perte de repères, un sens d'identité ébranlé. Il faudra évidemment vérifier les ressentis et le contexte du rêve. En l'absence de sentiments de détresse, la maison détruite indique le passé, ce qui a éte largué. Les ruines peuvent aussi simplement indiquer quelques résidus du passé qui ne sont pas encore totalement relâchés.

Portes : sont des endroits permettant le passage d'un espace à un autre, d'une perspective à l'autre. La porte peut indiquer un accès à un 'contenu' subconscient. Le passage est-il ouvert ou étroit, entr'ouvert, fermé, cadenassé, barricadé… ? Une **porte d'entrée** ouverte indiquera une ouverture de la part du sujet occupant l'espace.

Fenêtres : permettent à la lumière de rentrer. Elles offrent aussi une vue sur l'environnement extérieur, contrairement aux **murs** qui enferment. Elles établissent une relation entre l'intérieur et l'extérieur. Elles permettent de voir, mais elles permettent aussi (généralement) d'être vu. Il faudra vérifier la **vue** qui est éventuellement aperçue depuis la fenêtre.

Murs : nous coupent nos horizons, nous coupent de la réalité extérieure, nous enferment dans un monde intérieur. Rigides et durs, ils sont difficiles à abattre ou à modifier. Ils peuvent représenter les croyances limitantes, l'étroitesse d'esprit, le sentiment d'être enfermé, emprisonné. Un **passage étroit** entre de hauts murs indique certainement un manque de liberté, de choix et de perspectives. A moins qu'il ne mène tout droit vers quelque chose de bien précis, sans qu'il y ait moyen d'y échapper.

Une prison évoquera un sentiment de manque de liberté, une incapacité de s'exprimer, un enfermement dans un espace intérieur limitant, dans des schémas étroits. La prison peut aussi se référer à un contexte extérieur perçu comme contraignant et opprimant.

Barrières, grillage : sans avoir l'opacité et la rigidité des murs, ces éléments sont néanmoins enfermant, ou empêchent l'accès à quelque chose. Qu'y a-t-il derrière ? Au moins ici on peut voir…

Jardin : un espace privé, sécurisé, agréable, plein de vitalité (s'il y a verdure et fleurs)… Contrairement à l'intérieur de la maison, ici c'est l'extérieur, il y a de l'espace, de la lumière. Il faudra toutefois vérifier ce que ce jardin évoque pour le rêveur.

Boîte aux lettres, lettres, colis : sont des éléments de contact avec le monde extérieur, des messages, des choses à faire, des cadeaux peut-être, ou des mauvaises surprises… Un énorme tas de **courrier** en souffrance exprimera l'impression de ne pas pouvoir venir à bout de ses obligations, trop de travail à faire, être débordé. Une lettre d'un ami est un message particulier, un signe d'amitié, un élément indiquant une connexion, un lien.

Magasin : lieu qui dispose des ressources nécessaires dans l'un ou l'autre domaine.

Ecole, classe, université : lieux où on apprend, espace ou moment d'apprentissage.

Examen, compétition, test : défi majeur, test, difficulté stressante.

Livres : contiennent le savoir, savoir intellectuel, savoir acquis.

Bibliothèque : grande quantité de savoir intellectuel.

Hôpital : lieu où on se fait soigner. Espace de guérison.

Musée : lieu où on collectionne des affaires qui sont retirées de leur contexte de vie normal. Les objets qu'on peut y voir n'ont plus qu'un intérêt de curiosité, ils ont perdu leur force de vie, ils sont désactivés. À moins qu'ils n'aient une valeur particulière. Quel est l'intérêt du rêveur ? S'il visite et regarde, il explore ses propres images intérieures. Quels objets regardent-il exactement ? Qu'évoquent-ils ?

Lieux sacrés : il y a des lieux qui évoquent en nous l'espace sacré que nous recherchons, et qui en réalité est un espace intérieur, soit notre propre 'Essence'. Cela peut être une montagne, ou un quelconque lieu de pèlerinage, un coin de nature … Les lieux sacrés seront très en fonction des expériences personnelles. Il faudra donc vérifier la signification de tel ou tel lieu.

Eglise, temple : (selon le ressenti) lieu de recueillement, de prière… ou d'ennui, de religiosité étroite, figée…

Port : lieu de sécurité, d'accostage, de retour à la terre ferme. Destination.

Gare : lieu de départ ou d'arrivée.

Hôtel : lieu de transition, de détente, de vacances.

Voiture, véhicule : élément majeur, tout comme la maison, le véhicule représente notre vie, cette expérience que nous menons sur un chemin, le chemin de la vie, notre route. Dans un sens plus restreint le véhicule peut aussi représenter notre propre véhicule, c'est-à-dire notre corps, dans ses différentes dimensions (physique, énergétique, émotionnelle, mentale). L'aspect de ce véhicule (petit, grand, confortable, puissant ou non, 4 roues, 2 roues, tout-terrain, camion, bicyclette, monocycle, charrette…) ainsi que son état de marche (vitesse, à l'arrêt, en panne, bloqué…) seront à prendre en considération, en tant que reflet de notre état présent.

Camion, bus : le véhicule peut avoir toutes sortes d'aspects, y compris les plus insolites, tels qu'une vaste salle qui semble être en mouvement, ou un camion transportant tout un appartement. Ce sera toujours un 'véhicule', représentant notre existence dans son aspect concret, et en rapport avec le thème du rêve. Chaque détail aura son importance.

Conduire : quel que soit le véhicule, la manière dont il roule (ou ne roule pas) sera évidemment significative de la manière dont vous menez votre vie (ou un de ses aspects : professionnel, familial, social…). Etes-vous installé à l'arrière, laissant le volant à une sous-personnalité non-identifiée ? Qui est au volant ? Qui est avec vous dans la voiture ? Quelle est la vitesse ? Est-ce une conduite sage et sans problème ou au contraire angoissante ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ? Etes-vous en marche arrière ?...

Route, chemin : le chemin de vie. Est-il large ou étroit, facile ou périlleux, droit ou sinueux, à plat ou en pente… ? Quelle est la perspective ? Y voyez-

vous quelque chose ? Savez-vous où vous allez ? Regardez-vous vers l'avant ou vers l'arrière ? Quels obstacles encombrent la route ?...

Pont : représente un lien entre deux espaces différents, deux mondes, deux pages différentes de la vie. Une transition vers autre chose. Le pont est-il sûr ? En bon état, ou au contraire branlant, vacillant ?

Essence, carburant : énergie, motivation, ce qui permet au véhicule d'avancer.

Avion : un véhicule également, mais qui permet de prendre de la hauteur, beaucoup plus libre de ses mouvements, plus rapide aussi. Si le rêveur est aux commandes, la manière dont il pilote son avion sera la manière dont il pilote sa vie. **Décoller** indique qu'on prend son envol, qu'on réussit un démarrage, un nouveau départ, qu'on prend de l'altitude, qu'on se libère de la pesanteur des choses… **Atterrir** indique qu'on reprend contact avec le monde matériel, avec la dure réalité des choses. Cela peut également indiquer qu'on arrive à destination… Tout dépendra des ressentis qui accompagnent, et des détails précis. Un **crash** sera évidemment révélateur d'un problème, d'un sentiment d'échec. On tombe de haut. On a tout perdu…

Montgolfière : indique également une capacité à s'élever au-dessus des circonstances, à prendre de l'altitude, du recul. Moins maniable cependant qu'un avion, mais cela dépendra des détails accompagnant le vol de la montgolfière. Si elle est emportée par le vent, cette 'altitude' sera sous l'emprise du mental. S'il y a tempête, le danger sera d'autant plus grand. Dans un autre cas le rêveur parvenait à diriger sa montgolfière par le mouvement de ses propres mains qui agissaient un peu comme des palmes dans l'eau. Il en gardait donc bien la maîtrise.

Trains : les trains suivent les **rails** sans aucune liberté de mouvement. C'est le mode de transport le plus 'prévisible' : pas de problème de conduite, pas de souci de terrain, on sait d'où on part et où on arrive. Une **locomotive** s'occupe de nous y amener. Lorsque l'image du train est accompagnée d'un ressenti positif, elle peut indiquer une option sécurisée tout à fait valable. On embarque et c'est tout, les choses se feront toutes seules. C'est une option de confort… Si au contraire le ressenti est négatif, cela indiquera que l'option n'est pas intéressante, que le sujet y perdra sa liberté, qu'il se sentira à l'étroit dans une option trop peu créative.

Rails : indiquent une étroitesse d'esprit (un peu comme des **visières de cheval**). Il n'y a qu'un seul sens et on ne s'en écarte pas. Les rails indiquent un mental rationnel, des croyances bien arrêtées, un manque souplesse. Mais sous un angle plus positif, on peut y voir une ligne bien tracée, une voie sans surprises.

Devoir prendre le train, ou l'avion : indique le sentiment d'urgence pour un départ. Il y a peut-être un stress, mais il y a une opportunité à saisir, un départ à ne pas rater. La vie nous offre des opportunités ; souvent on ne les saisit pas… Les rêves peuvent nous rappeler qu'il y a une opportunité à saisir, un départ à prendre en termes de nouveau départ intérieur. Ils nous rappellent nos engagements les plus intimes, les plus profonds. Où allons-nous réellement ?

Bagages, valises : en général nos bagages représenteront des poids plutôt encombrants. L'image est claire : tout ce qu'on traîne avec nous comme 'affaires' destinées à nous rassurer, à camoufler nos peurs de manquer de

quelques chose, notre manque de confiance… tout cela représente un poids encombrant. Voyager léger dans la vie est une nécessité si on veut se sentir libre, avancer, atteindre ce 'sommet' (intérieur !). Les bagages sont des affaires à identifier et à larguer. Il nous faut apprendre à avancer dans une totale confiance que le nécessaire nous sera offert au moment où nous en aurons besoin. Nos rêves ne manqueront pas de nous le rappeler… Sans un angle positif on pourrait considérer que les bagages que nous emportons sont des ressources que nous pouvons utiliser. Mais il est rare que des 'bagages' ne représentent pas un poids encombrant.

Outils, équipement divers : ceux-ci en revanche seront plus généralement perçus comme des ressources utiles. Toutes sortes d'équipements et d'outils peuvent apparaître dans nos rêves. Du **téléphone portable** au **couteau** ou à **l'épée**… Tout dépendra de ce qu'on peut en faire. L'outil de communication indique une compétence à communiquer, **l'épée** indique une capacité à trancher, à exprimer sa force de manière virile… Les rêves nous indiquent souvent quelles sont nos compétences les plus utiles, les ressources sur lesquelles nous pouvons compter.

Arc et **flèches** : outils destinés à atteindre un objectif. Outils de puissance. La manière dont on parvient à les utiliser indiquera la manière dont on parvient à se servir de son pouvoir, sa capacité à atteindre des objectifs. L'arc peut être associé à l'intention, la volonté ; la flèche peut être associée à la pensée, l'action, ce qui est projeté vers l'extérieur. La **cible** sera l'objectif : est-il clairement visible, a-t-il été atteint ?

Fusil : outil destiné à abattre, à tuer. Prolongation d'un désir de violence (ou de la peur face à la violence). Symbole phallique.

Couteau : symbole phallique également, élément pénétrant, tranchant, susceptible de faire mal, de faire couler le sang…

Antenne : capteur d'énergie, capteur de messages, capacité d'écoute et de communication.

Parapluie : élément de protection, sensation d'être à l'abri, couvert, en sécurité. A moins que le parapluie soit inefficace ou inopérant.

Bateaux : entourés d'eau (se mouvant donc dans un contexte très émotionnel), les navires de tous genres sont néanmoins des véhicules. A la différence des voitures, motos ou autres montures, les navires évoluent dans l'eau, mais ils permettent de s'y mouvoir en sécurité, à sec (à condition qu'ils ne soient pas en train de prendre l'eau…). Evidemment il sera plus confortable de se trouver sur un vaste **paquebot** qu'accroché à un **tronc d'arbre** dérivant dans une rivière sauvage. Un petit esquif sera plus proche de cette énergie émotionnelle qu'une ville ou une maison flottante. Mais l'élément eau est toujours présent. Il faudra voir de quelle manière. Un **hors-bord** indiquera qu'on peut se mouvoir rapidement (et en toute sécurité, si c'est le cas) dans cet environnement émotif. Il faudra aussi vérifier ce que les éléments en présence rappellent de précis au rêveur (comme toujours). Cela peut aussi indiquer une atmosphère de vacances… mais symboliquement l'élément eau est indéniablement présent.

Fêtes, soirées, célébrations : des moments de réunion, de retrouvailles. Les différentes sous-personnalités se retrouvent et communiquent ensemble. C'est toujours une bonne chose. S'il y a de la joie et de la nourriture, c'est

encore mieux. Si c'est morne et triste, c'est qu'il y a un travail d'harmonisation à faire.

Carte d'identité, passeport : une référence claire au 'sens d'identité'. Qui suis-je ? Perdre sa carte d'identité ou son passeport indique une perte de ce sentiment de savoir qui on est, une perte de repères intérieurs.

Vêtements : couches protectrices, apparence extérieure, identifications, éléments constituants de l'identité.

Nouveaux vêtements : changement, nouvelle identité, nouvelle apparence.

Vieux vêtements, guenilles : vieille identité, apparence négligée, laisser aller.

Déguisement : changement, faire semblant, identité empruntée.

Chaussures : ce qui nous permet de marcher, d'avancer, d'être libre.

Argent : énergie, accès à l'abondance, sens de richesse intérieure.

Prix, payer : mettre le **prix** pour obtenir ce qu'on veut, faire les efforts nécessaires (ou refuser de les faire), avoir ou non les moyens de réaliser ses objectifs. Le prix est-il abordable ou non. Un refus de payer le prix demandé indique une tendance à espérer des résultats sans faire le travail qu'il faut. La notion du prix à payer dépasse évidemment de loin celle d'un coût financier : on paye de sa personne, on paye de son énergie, de son temps, on sacrifie ses propres besoins…

Portefeuille, porte-monnaie : ressources financières, ressources énergétiques. Perdre son portefeuille indique une fuite d'énergie, un sens d'insécurité, un sentiment de manquer de ressources.

Ordinateur : représente notre système intérieur, avec sa vaste mémoire subconsciente. L'écran est ce qui apparaît sur l'écran de la conscience, mais l'ordinateur recèle bien d'autres choses… Nos rêves peuvent nous inviter à regarder une image sur l'écran, un élément de mémoire qu'il est nécessaire de 'transmuter', de désactiver. *Une cliente rêvait régulièrement d'une image répugnante sur son écran d'ordinateur, une image qu'elle ne voulait pas regarder, mais elle ne parvenait pas à la faire disparaître de cet écran. Elle se souvenait du dégoût, mais elle ne parvenait pas à se souvenir de l'image précise…* Ceci indiquait évidemment qu'il y avait un contenu précis qui cherchait à remonter à la surface de sa conscience, un contenu lié à une expérience traumatisante qui la perturbait depuis longtemps.

Film : le film peut avoir une fonction similaire : notre subconscient veut nous montrer quelque chose. Nous sommes spectateurs d'une scène. Il s'agira généralement de 'mémoires' dont nous ne sommes pas conscients mais qui néanmoins nous affectent. Il peut éventuellement s'agir d'une scène qui est à relier avec une expérience de vie qui se situe en dehors de la nôtre, soit quelque chose de transmis par les liens familiaux, soit des 'vies passées'.

4) Le corps et les animaux

Naissance : nouvelle vie, nouveau commencement.

Mort : transition vers autre chose, passage, transformation profonde. La mort d'un personnage dans le rêve est un peu comme une 'sortie d'acteur' dans une pièce de théâtre. Le rôle de cette sous-personnalité est terminé. Elle se

retire. En général c'est une bonne chose, cela indique un changement dans la personnalité du sujet. Quel changement ? Il faudra voir qui quitte la scène. Même s'il y a des larmes et de l'émotion (c'est dans la nature de l'homme, on pleure les départs), la mort est en réalité toujours un signe de transition vers un état plus libre. Cependant, s'il y a des aspects macabres, des **cadavres**, de la **chair morte**, ces éléments peuvent indiquer quelque chose de plus traumatique. Un **cadavre** indiquera généralement qu'il existe un contenu occulté* (caché, amnésié) qu'il faudra 'désocculter'† afin de libérer la charge émotionnelle des mémoires concernées. De la **chair morte** peut indiquer une blessure de nature physique, voire sexuelle s'il y a une sensation de dégoût.

Sang, saignement : indiquera une perte de vitalité, une blessure ouverte par où l'énergie vitale du sujet fuit.

Blessures : se référeront généralement à des blessures de nature émotionnelle. Il faudra voir quelle partie du corps est atteinte *(voir le chapitre suivant pour une exploration plus détaillée des signes du corps).*

Douleurs, maladies : qui est malade ? Quelle est la partie 'malade' en nous, celle qui est affaiblie, qui a besoin de soins, d'attention ? Quel est le besoin ? Il y a une grande diversité de symptômes et de maladies, qui toutes ont leur signification symbolique. Il est à noter qu'une douleur dans un rêve peut être liée à une sensation physique réelle… à vérifier.

Cicatrices : sont des anciennes blessures qui ne font plus vraiment mal mais dont il reste néanmoins encore quelques traces. La mémoire de ces blessures est toujours bien présente.

Tuer : l'acte de tuer indique qu'on se débarrasse de quelque chose qu'on déteste, voire qui nous fait peur. Certes, cela mène à un rééquilibrage des forces, à une transformation du contexte intérieur. Mais il s'agit d'une transformation violente. Y a-t-il un conflit intérieur ? Lequel ? Quelle sous-personnalité est niée, rejetée, détestée, ou crainte ?...

Les dents : c'est la partie de notre corps qui mord. Mordre à pleines dents dans la vie est un signe de vitalité. Les dents sont très liées à l'énergie. De nombreux méridiens d'acupuncture terminent dans les dents. Perdre ses dents peut être un signe de perte de vitalité… Néanmoins, je renvoie à la remarque faite plus haut : de nombreux rêves liés à des problèmes dentaires sont en réalité l'expression d'une gêne due à la présence de métaux dans les dents.

Les yeux : la partie de notre être qui voit, qui perçoit.

Les oreilles : la partie de nous qui entend.

La tête : la partie de nous qui pense, qui a des croyances.

Les mains : la partie de nous qui agit.

Les jambes : la partie de nous qui nous permet d'avancer, qui nous fait bouger, marcher, être libre, aller vers les autres…

Nudité : transparence, vulnérabilité. Le 'moi' dans sa vérité toute nue. Cela peut être inconfortable. La nudité peut aussi faire référence à une expérience de grande vulnérabilité physique, lorsqu'elle est accompagnée d'angoisse, de détresse.

---

* Voir LEXIQUE
† Voir LEXIQUE

Vêtements épais : surprotection, révèle une insécurité, un besoin de se protéger, de garder des secrets…

Animaux : de manière générale ils représentent notre dimension 'animale', dans tous ses différents aspects. Les espèces animales ont toutes leurs qualités spécifiques. Un animal dans un rêve représente en principe l'animal en nous, dans sa qualité particulière.

Les oiseaux volent, ils sont plus 'libres', moins liés aux choses de ce bas monde. L'**aigle** représente la force, la liberté et la vision pénétrante. Le **hibou** représente la sagesse. L'**autruche** met sa tête dans le sable… (La **ruche d'abeilles** travaille, la **cigale** chante…)

Chiens, chats : représentent généralement notre nature animale dans sa dimension sexuelle : elle est apprivoisée, mais elle représente quand même pour la plupart d'entre nous 'la bête'. Quelqu'un qui rêve qu'il se débat avec un chien a de bonne chance de voir là l'image de son empoigne avec la bête en lui. Une sexualité de type 'féminin' (mais pas forcément d'une femme) sera peut-être plus facilement représentée par un **chat** (plus 'félin'), tandis qu'une énergie sexuelle plus masculine (plus 'directe') sera plutôt représentée par un **chien**, ou un **loup** s'il s'agit d'une expérience menaçante et sauvage (voir un autre animal sauvage, **ours**, **singe** poilu…). J'ai souvent vu des rêves reflétant très précisément la relation du rêveur avec sa propre sexualité (soit qu'il se débatte avec, soit qu'il l'ait domptée, qu'il la câline tendrement…). Un tel élément animal peut également renvoyer à des mémoires d'agression sexuelle : *une cliente avait des cauchemars récurrents dans lequel un **chien féroce** l'agressait dans le dos, lui laissant des traces de griffes qui restaient douloureuses.* Ces rêves étaient clairement liés à une expérience d'abus sexuel durant l'enfance.

Cheval : si vous vous trouver à chevaucher un cheval, cela indiquera votre 'monture', votre 'véhicule'. Comme pour tout autre véhicule, il faudra en examiner les particularités. A la différence des autres véhicules, celui-ci est vivant et intelligent, souvent puissant et libre. Le cheval représente cette force vitale puissante et intelligente en nous, le côté pur de notre nature terrestre. Un cheval blanc indiquera une puissance plus féminine, force et pureté. L'unicorne est par excellence un symbole de pouvoir féminin, pur, vierge, libre.

Serpents, vers de terre : peuvent avoir un lien avec le sexe masculin. C'est éventuellement un signe d'occultation d'un traumatisme sexuel.

Poissons : peuvent être liés au sexe féminin, surtout si le poisson se présente le ventre ouvert, comme lorsqu'on l'évide en cuisine. Mais il faudra vérifier les ressentis et ce qu'évoque un poisson pour le sujet. Une bonne pêche peut signifier l'abondance. Il est à noter que le poisson vivant, nageant dans son élément d'eau, est donc un élément qui se sent 'comme un poisson dans l'eau', soit à l'aise dans l'environnement émotionnel.

Requin : élément méchant, menaçant. Indique la perception d'un danger, un côté prédateur qui rode…

Insectes, fourmis, vers : sont souvent perçus comme des parasites, ce qui peut faire références à nos parasites mentaux, nos pensées, ces petites choses

qui nous empoisonnent la vie, dont on a envie de se débarrasser… Ce peut être aussi nos bagages de croyances, des mémoires encombrantes…

5 - Le travail des rêves en thérapie

La première chose qu'un thérapeute puisse faire avant de s'embarquer dans le travail des rêves avec ses clients est évidemment de se familiariser avec les messages de ses propres rêves. Un travail en groupe avec quelques personnes motivées sera toujours la meilleure manière d'acquérir un peu d'expérience et d'assurance. Partager ses rêves avec des amis ou en famille sera riche également. Je supposerai ici qu'une formation de base est acquise.

1) Introduire le travail des rêves face aux clients

Une des premières questions que je pose à mes clients lorsque j'entame avec eux une 'évaluation'* est celle concernant la qualité de leur sommeil. *Dormez-vous bien ? Votre sommeil est-il paisible ou agité ? Avez-vous généralement une bonne mémoire de vos rêves ? Avez-vous souvenir d'avoir fait des cauchemars, des rêves récurrents ?...*

Outre les renseignements qu'elles peuvent me fournir sur l'état général de mon client, ces questions me permettent d'introduire le travail du rêve, d'emblée. Qu'ils se souviennent ou non de leurs rêves, j'invite toujours mes clients à se préparer à porter à leurs rêves une attention particulière. Je leurs suggère quatre étapes précises, qu'ils sont bien entendu libres de suivre ou non. S'il y a des rêves, tant mieux, s'il n'y en a pas, pas de problème.

1) L'intention et l'attention sont des éléments déterminants. Même si vous pensez ne jamais rêver, préparez-vous mentalement le soir, avant de vous endormir : *'Je veux me souvenir de mes rêves ; je veux me réveiller avec une claire mémoire des rêves qui sont significatifs pour moi.'*
2) Préparez du papier et un crayon, de manière à pouvoir écrire le rêve avant toute autre chose au réveil.
3) Prenez le temps, au réveil, de récapituler clairement le rêve avant de bouger et avant de le noter. Laisser revenir les images et les impressions.
4) Ecrivez immédiatement le rêve avec le plus de détails possibles. Même si c'est en plein milieu de la nuit, n'attendez pas le lendemain, il ne restera que des bribes… ou rien du tout.

2) Le récit du rêve

* L'évaluation ou anamnèse est une procédure qui consiste à faire le tour des questions permettant de clarifier la situation générale du client et ses antécédents. Voir LEXIQUE.

En début de séance de thérapie je m'informe généralement auprès du client sur ce qui s'est passé depuis la séance dernière, et s'il a des rêves à me communiquer. Si c'est le cas, et s'il est opportun de procéder à leur examen (ce n'est pas toujours prioritaire), je leur demande de m'en faire le récit, en précisant bien de ne pas y mêler d'informations *complémentaires* concernant le lieu, les personnages, les faits du passé ou le contexte de vie réelle. Je veux entendre le récit du rêve tel qu'il s'est présenté, dans l'ordre chronologique, en commençant par le cadre, le lieu, les acteurs, puis l'action, les ressentis… Tout commentaire durant le récit du rêve ne peut que l'embrouiller. Il sera toujours temps par après d'éclaircir certains points. Mais bien souvent les questions qui m'intéressent ne seront pas celles que le client croit au départ. Bien souvent en effet la tendance du client sera de raconter des éléments contextuels qui indiqueront à quel point il considère que le rêve parle de sa vie extérieure. Or nous savons bien entendu que dans la plupart des cas il s'agit d'éléments miroirs, du paysage 'intérieur'. S'il y a une exception à cette règle, ce n'est qu'après que nous l'éclaircirons. Et s'il nous faut des précisions pour comprendre tel ou tel élément, cela aussi viendra après le récit.

Je prends toujours soin de bien identifier la manière exacte dont le rêve se clôture, l'aboutissement ou l'interruption de l'action, car souvent cette 'chute' représente le moment dans lequel le rêveur se trouve à ce point là de son parcours de vie, sur une ligne de temps. A quel moment précis se réveille-t-il ? Quelle est la dernière image, la dernière impression ? Et, bien entendu, quel est le ressenti au moment du réveil ?

Pendant que le client fait le récit de son rêve, je prends toujours des notes. Cela me permet de disposer d'un aide mémoire et de souligner les éléments clés. Cela m'aide aussi à saisir plus rapidement l'essentiel du sujet.

> ***Explorons un exemple dans ses différentes étapes*** *: 'C'est le soir, il ne fait pas très clair, plutôt sombre. Je suis assise à l'arrière d'une voiture, sur une route sinueuse. La voiture roule vite. Il y a trois autres personnes, dont le conducteur, des amis me semble-t-il, mais je ne les identifie pas. Je ne me sens pas à l'aise, ça roule trop vite, je crains l'accident. Je décide de ne plus regarder la route… Soudain je sens que la voiture, après un virage, reste dangereusement penchée, en équilibre sur les deux roues de droite. Je m'accroche à mon siège et m'attends à un crash à tout moment… Mais la voiture retombe sur ses quatre roues et poursuit sa course. Je me dis : je ne viendrai plus en voiture, la prochaine fois je prendrai le train. Là dessus je me réveille.'*

Lorsque le rêve est complexe, je relis mes notes pour vérifier que j'ai bien saisi le récit. C'est un premier reflet qui permet déjà au client de réentendre l'histoire, de

se mettre à l'écoute de son sens. S'il y a lieu, je complète les petits détails qu'il rajoutera peut-être. Je m'assure que tout est clair et complet.

Dans certains cas, lorsque le client rêve beaucoup, je peux l'inviter à me communiquer ses rêves par email. Cela me permet de faire un tri, de me préparer et de gagner du temps.

3) Clarifier le contexte

Lorsqu'un rêve me paraît intéressant à explorer (ce n'est pas toujours le cas, et s'il y en a beaucoup, il faudra se concentrer sur les plus significatifs), je prends le temps de poser quelques questions, afin de clarifier autant que possible le contexte autour du rêve. *Quand a-t-il été rêvé ? Que s'est-il passé la veille, que s'est-il passé le lendemain ? Dans quel contexte de préoccupation où de vécu émotionnel le rêve s'est-il produit ? Fait-il référence à des situations réelles rencontrées ? Quelle en est la signification pour le rêveur ?*

> ***Notre exemple*** *: la cliente me précise qu'elle a fait se rêve trois jours plus tôt. Elle est en pleine recherche d'un nouvel emploi. Depuis longtemps elle hésite, elle a des offres, mais rien ne se confirme. Elle n'est pas très sûre de ce qu'elle veut. Rien de particulier ne s'est produit dans les jours qui ont suivi le rêve.*

4) Identifier le message

Ensuite je demande au client s'il a une quelconque idée de ce que le rêve exprime : *'A votre avis, quel est le message de ce rêve ?'* Même lorsque je perçois un sens, je n'entame jamais un discours interprétatif expliquant au client la signification de tel ou tel élément et ce qu'à mon sens le rêve cherche à lui dire. Il s'agit évidemment d'un processus que nous allons explorer ensemble.

Si le rêve est très explicite, limpide, sans besoin de travail d'interprétation (cela arrive), il se peut que nous passions d'emblée à la phase suivante : explorer les ressentis émotionnels qui y sont liés. Dans le cas contraire, j'explore avec le client les différents éléments du rêve, dans l'ordre chronologique : le lieu (reflétant l'espace intérieur), les acteurs (les différents perspectives reflétant des sous-personnalités), l'action, les ressentis, la fin ou la 'chute'.

Il est fréquent que je ne perçoive pas tout de suite la signification du rêve. J'ai besoin de ce processus de décodage et de 'ressentir' le rêve, de l'appréhender dans son ensemble. Je suggère les significations symboliques qui me paraissent évidentes, vérifiant avec le client si le ressenti correspond. Lorsque j'ai besoin de son ressenti ou de sa mémoire pour identifier le sens de tel ou tel élément, je le lui demande : *qu'est-ce que cela évoque pour vous ? Comment ressentez-vous*

exactement cet élément-là ? Quelle qualité principale (ou défaut) cette personne représente-t-elle à vos yeux ? Que projetez-vous sur elle ?...

Elément par élément nous reformulons le récit : '*La partie de vous qui représente ceci et qui fait cela… La partie de votre espace intérieur qui ressemble a ceci/cela… La partie de votre parcours de vie qui ressemble à…'* Ce faisant je continue à clarifier les aspects du rêve qui ne me paraissent pas clairs encore. Parfois des détails utiles ressurgissent. Lorsque l'ensemble des éléments a été décodé, je récapitule le récit du rêve dans cette reformulation pleinement 'réappropriée' par le client. Il ne s'agit plus que de lui dans ses propres espaces intérieurs et/ou situations de vie. Un langage 100% miroir, simplifié, dépouillé de ces symbolismes. A ce stade généralement les choses commencent à révéler leur sens. Si le client ne le perçoit pas je rajoute les intuitions qui me viennent, tout en vérifiant sa perception, son ressenti : *comment ressentez-vous cela ? Quel sens cela a-t-il pour vous ?...* Je poursuis mon travail de miroir jusqu'à ce que la prise de conscience se fasse. *Quel est le message que ce rêve vous adresse ? A quoi vous invite-t-il ?*

> ***Notre exemple** : nous explorons les différents éléments et reformulons : 'je suis assise sur le siège arrière de mon existence. Je ne vois pas clairement qui en gère la vitesse et la direction. Je me sens mal car les choses vont trop vite. Cela change tout le temps de direction. Je me sens balancée et impuissante. Je n'ose pas regarder et voir clairement où j'en suis. A un moment, ma vie bascule dangereusement. Tout en craignant le pire, je ferme les yeux : je ne cherche pas à y voir plus clair. Heureusement les choses se rétablissent et le cours normal reprend. Mais je ne me sens pas mieux pour autant. Finalement je prends une décision : je vais prendre une voie plus facile, plus simple, un parcours confortable et tout tracé.'*
>
> *- Quel est le message de ce rêve ?*
> *- D'abord, que je ne suis pas au volant de ma propre vie, je ne prends pas de décisions claires, je ne sais pas où je vais. Ensuite, qu'une voie plus simple, comportant moins de risques, me conviendrait mieux.*

Au cours de ce travail explorant le message du rêve il convient de ne pas perdre de vue la perspective du rêveur, celle de la 'sous-personnalité' à laquelle il s'identifie. Que cela indique-t-il ? Quelles sont les autres 'perspectives', celles auxquelles il ne s'identifie pas mais qui sont pourtant bien présentes ? Que disent-elles, que ressentent-elles ? Quels sont les éléments ressources ?

N'oubliez pas non plus de toujours ramener le sujet à lui-même. Le rêve reflète *son* univers intérieur, les éléments du rêve sont *ses* projections. Même lorsqu'il y a des références au contexte ou aux relations extérieures, il ne s'agira toujours

que de la perception du rêveur. Et en fin de compte, c'est à lui que le rêve adresse un message. Assurez-vous que le client assure la pleine responsabilité de ses perceptions et de ses ressentis. Le rêve est un miroir dans lequel il peut se regarder sous des angles divers, dans des perspectives qui sûrement le surprendront, et tout aussi sûrement l'enrichiront.

Il peut y avoir dans le rêve des noms propres, des noms de lieux, des phrases ou des mots, des inscriptions ou des sons… Tout cela doit être exploré dans le contexte des ressentis du rêveur, de ses souvenirs, de ses libres associations. Il n'est pas rare que les mots aient un sens lié à une similitude sonore. Je me souviens d'un cas où le rêve se déroulait en Malaisie, un pays où le rêveur n'étais jamais allé et n'avait à priori aucun lien. Le lien entre Malaisie et *'malaise'* s'est rapidement imposé : le rêve exprimait un espace intérieur qui était en souffrance.

Le rêveur peut aussi avoir des 'réflexions' qui lui viennent pendant le rêve. C'est un élément comme un autre, à prendre en considération. Exemple : *'Je suis à la recherche d'une nouvelle maison. Je ne trouve rien qui me convienne. Après maintes recherches je finis par laisser tomber, me disant que je remettrai mon déménagement à plus tard. Le rêve se termine là.'* Cette pensée *'je le ferai plus tard'* a évidemment son importance, d'autant plus qu'elle constitue la 'chute' du rêve. Cela doit être reflété. Quel est le ressenti ? Le sujet se réveille-t-il soulagé, heureux ? Ou au contraire plutôt déçu ?... Dans le cas présent le rêve indiquait un manque de persévérance dans la recherche d'une solution à un problème de rythme et d'équilibre intérieur. Il a permis au client d'en prendre plus clairement conscience.

Autant que possible le thérapeute devra éviter de s'engager d'emblée dans un discours interprétatif. Le client a moins besoin d'une brillante analyse de son rêve que de prises de conscience. Celles-ci se révéleront depuis sa propre recherche. Il faut lui laisser le temps de sentir son rêve. Mais de petites clés faciliteront le processus et permettront au sens d'émerger.

Il faudra encore ne pas perdre de vue les différents types de rêves. Certaines expériences nocturnes perçues comme des 'rêves' n'en sont pas vraiment. Lorsqu'il y a des signes d'une 'réelle' communication avec une quelconque personne 'extérieure' (sur quelque plan d'existence que ce soit), la réalité de cette expérience peut être encouragée. Si le client est ouvert à cette perspective et s'il en perçoit le sens, cela lui apportera probablement bien plus qu'une vision plus restrictive explorant la projection. Mais bien entendu toute la prudence s'impose dans ce domaine complexe, tant en ce qui concerne l'identification de l'expérience en question que le domaine des croyances du client, qui seront toujours à respecter. Au mieux, on ne peut qu'inviter à l'humilité et l'ouverture face aux complexités de la vie, qui sans doute comporte des aspects bien plus vastes que ce qu'une étroite perspective matérialiste veut nous faire croire.

Enfin il se peut que le thérapeute ne parvienne pas à dégager le sens du rêve et se voit dans l'obligation d'admettre ses limites. Cela est parfaitement acceptable.

J'annonce d'ailleurs toujours dès le départ que cela peut arriver. Nous ne faisons qu'explorer, et il arrive que des clés nous manquent pour parvenir à assembler les pièces du puzzle et à percevoir son image. Dans ce cas, nous pouvons toujours accueillir les ressentis et l'émotion, s'il y en a.

5) Explorer les ressentis

Lorsque le rêve met en jeu des ressentis émotionnels (ce qui est très souvent le cas), il est utile de se replonger dans l'atmosphère du rêve, d'y retourner en quelque sorte, afin d'en retrouver les sensations. Les rêves fonctionnent comme des révélateurs d'émotions ; ils nous offrent une voie d'accès à nos espaces blessés. Ils indiquent toujours avec la plus grande pertinence les processus intérieurs, les schémas qui posent problème. Autant les images du rêve peuvent parfois relever du fantastique, autant les ressentis, eux, sont *vrais*. Il est donc toujours essentiel de s'y intéresser. Par ressentis j'entend évidemment l'énergie émotionnelle qui est présente et qui se traduit par des sensations bien précises dans le corps. Le rêve libère ces énergies. Elles font partie d'un processus. Si en plus on peut les reconnaître et les accueillir consciemment, on active grandement le processus de réajustement énergétique et on ancre le changement.

Souvent le rêve fait état de différents espaces intérieurs, différentes perspectives, et donc également différents ressentis. La perspective du rêveur, le 'moi' du rêve, est celle à laquelle il aura le plus facilement accès, puisque c'est celle à laquelle il s'est identifié. C'est évidemment la perspective à laquelle nous allons nous intéresser en premier lieu, dans le but de lui offrir une occasion de se *désidentifier*, précisément. Ensuite, et c'est là une des opportunités majeures que nous offre le rêve, nous allons explorer l'identification aux autres perspectives, accéder à ces autres espaces intérieurs qui nous sont moins familiers, ressentir ce que nous n'avons pas ressenti encore en qui pourtant nous appartient. C'est là que le **jeu de rôle** intervient comme un outil magique.

Nous pouvons nous glisser dans
la peau des autres acteurs du rêve
et explorer leurs ressentis ainsi que
leur perspective sur la situation.

Nous commencerons par la perspective du rêveur. Le processus sera identique à celui que nous avons identifié dans les chapitres précédents. Il s'agira de

guider le client vers son corps après avoir utilisé l'atmosphère du rêve comme voie d'accès. Une fois identifiés les ressentis dans le corps, il s'agira de respirer vers ceux-ci, de les accueillir pleinement, de les identifier comme des énergies, de les identifier comme faisant partie de l'espace blessé, de notre enfant intérieur, de leur parler et d'amener tout cela dans l'énergie du parent intérieur.

Notre exemple *:*

- *Pouvez-vous retrouver l'atmosphère de ce rêve ? Fermez les yeux et replongez-vous dans ce rêve… Vous êtes dans cette voiture… Elle va trop vite… Vous sentez l'angoisse qui monte… le stress… Où exactement percevez-vous ces sensations dans votre corps ?...*
- *Je sens la tension, oui… je me sens toute tendue…*
- *Parfait. Respirez bien vers ces sensations… accueillez-les… L'énergie de ces sensations… Juste respirer et accueillir… Pouvez-vous faire cela ?*
- *Oui.*
- *Super… Vous pouvez aussi parler à cette partie de vous qui ressent cela… la petite fille en vous qui se sent dépassée, impuissante… qui ne contrôle rien… Dites-lui que vous êtes là… Vous ressentez ce qu'elle ressent… vous respirez avec elle… Tout est bien…*

Ensuite, après avoir vérifié que l'expérience est bien intégrée, nous pouvons explorer les autres perspectives du rêve. Qui d'autre y a-t-il ? Y a-t-il des sous-personnalités susceptibles d'avoir des ressentis qui n'ont pas été reconnues par le rêveur ? Est-il utile de les explorer ?

Notre exemple *:*

- *Pouvez-vous maintenant vous intéresser au conducteur ?... Comment est-il ?... Que fait-il ?... Comment se sent-il ?...*
- *Il a l'air débordé… Plutôt crispé…*
- *Identifiez-vous bien à lui… Imaginez que vous êtes au volant…*
- *Cela va trop vite… je ne parviens pas bien à garder le contrôle… Je sens que je panique…*
- *Très bien… Restez à ce volant… et regardez… Vous voyez bien la route, vous tenez fermement le volant, vous avez les pieds sur les pédales… et vous pouvez freiner… Que choisissez-vous de faire ?*
- *Je pourrais freiner, ou même m'arrêter.*
- *Très bien, faites-le… Imaginez que vous vous arrêtez sur le bord de la route… Comment est-ce ?*
- *C'est une petite route de montagne. Je me suis arrêtée… on descend de la voiture…*

- *Super… Prenez le temps de respirer et de relâcher la tension… ressentez la différence…*

S'imaginer dans la peau d'une sous-personnalité à laquelle on ne s'était pas identifié permettra d'accéder aux ressentis qui n'ont pas été reconnus. Cet exercice offre la possibilité de s'ouvrir à l'énergie émotionnelle non reconnue et de la transformer.

Autre exemple : *Une jeune femme (enceinte) rêvait qu'elle nourrissait son bébé à la cuillère. Le bébé faisait la moue et ne voulait pas de sa potée. Il n'avait pas l'air content. Elle réalisa alors qu'elle avait du lait dans les seins et porta son bébé au sein. Aussitôt le bébé se mit à téter goulûment avec une telle force que la mère en fut surprise. Le bébé se muait en petit animal féroce, elle en fut saisie de peur et d'un certain dégoût. Puis, soudain, le petit goinfre était rassasié et ne voulait plus du sein. Il semblait mal. La mère le mit à l'épaule pour qu'il fasse son petit renvoi, et voilà qu'il dégurgite le tout sur l'épaule de sa mère ! Elle se réveille avec une impression de gâchis.*

Nous identifiâmes le bébé comme étant la partie d'elle représentant une nouvelle dimension de son être, celle qui émergeait et se transformait. Elle avait effectivement beaucoup vécu et beaucoup changé les derniers mois. Mais elle n'avait pas pu rencontrer ses vrais besoins, ceux liés à son nouvel état. Elle s'était réellement négligée dans un premier temps, puis s'était accordé un rythme différent, mais pas pleinement satisfaisant non plus. Sa vie au moment du rêve était un peu chaotique… Je la fis se mettre dans la peau du bébé. Elle eut l'occasion de ressentir la violence de ses besoins, de sa frustration… Elle parvint à respirer et transformer ces sensations, à installer la paix dans son être… et à sourire de son rêve.

6) Où est l'élément ressource ?

La plupart des rêves comportent des éléments ressources. Il y a quasiment toujours moyen de trouver une perspective positive, quelqu'un ou quelque chose qui indique un ou des éléments de solution. Il est évidemment utile d'identifier cela et d'amener le client à y accéder, de l'inviter à entrer dans l'énergie de cette ressource.

Notre exemple :

- *Où est l'élément positif dans ce rêve ?... A quoi vous invite-t-il ?...*
- *A la fin, lorsque je décide de prendre le train la prochaine fois.*
- *Oui… Prenez le temps de vous remettre dans cette décision, de bien la ressentir… (…) Cette décision est importante pour vous, elle vous renforce, elle exprime une intention claire…*
- *Oui, je la ressens comme un espoir. Elle me remet en confiance…*

- *Ressentez bien cette confiance… Vous avez une autre option… Vous n'êtes pas forcée de faire toute cette route inconfortable…*

Lorsqu'il y a un personnage dans le rêve représentant clairement un espace ressource, assurez-vous de l'identifier et ensuite d'inviter le client à se glisser dans cette perspective. Un personnage ressource représente un espace intérieur qui est actif et accessible, mais que le rêveur n'a pas encore clairement identifié, ou tout au moins auquel il a tendance à ne pas s'identifier. En faisant un jeu de rôle le client pourra s'ancrer davantage dans cet espace ressource. Demandez-lui : *Imaginez que vous êtes ce personnage, dans cette situation. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ?... Laissez-vous accéder complètement à cette perspective…*

Exemple : une jeune femme fait le rêve suivant : *'Je dois monter sur une échelle assez raide et assez haute, de façon à accéder à une pièce. Je suis déjà environ à la moitié, mais je suis paralysée par la peur. Je n'arrive plus à monter. Puis je regarde vers le haut et je vois une femme en haut de l'échelle. Elle me regarde et me tend le bras. Elle m'encourage doucement. Je parviens à saisir sa main et à monter plus haut.'* Après avoir décodé les éléments du rêve, le récit reformulé se présente ainsi : *'Je suis en ce moment confrontée à un gros défi dans ma vie. Il faut que j'arrive à le surmonter, je m'y suis déjà bien engagée. Mais là je suis saisie par l'angoisse. Je ne parviens plus à faire ce que je dois faire. La peur me paralyse. Cependant, je découvre soudain que je dispose d'une nouvelle ressource en moi. Une partie de mon être se trouve au-delà de cette difficulté et parvient à me transmettre sa force et sa confiance. Je parviens dès lors à poursuivre et à vaincre mon défi.'*

Je lui fis alors retrouver l'atmosphère du rêve, les ressentis d'angoisse et d'impuissance. Puis je l'invitai à se glisser dans la perspective de cette femme en haut de l'échelle et à s'imprégner de ses ressentis à elle. Elle put regarder la fille qui montait et se sentait mal, elle put lui parler et lui transmettre sa force et sa confiance…

Voyons encore un autre exemple, une femme également. *'Je suis avec une de mes très bonnes amies. Elle m'emmène en excursion, nous allons visiter plusieurs lieux d'intérêt que je ne connais pas. Nous sommes sur le quai d'une gare, attendant un train. Soudain mon amie réalise qu'elle a perdu son téléphone portable ainsi que son portefeuille contenant de l'argent et sa carte d'identité. Nous nous creusons la tête en essayant de voir quand et comment elle aurait pu égarer ces objets. Nous nous adressons au chef de gare qui est sur le quai, lui expliquant la situation. Je lui donne le numéro de mon portable en lui demandant de nous appeler s'il trouve quelque chose. Je sors de ma poche mon propre téléphone portable et je découvre que j'ai un superbe Nokia tout neuf, d'un bleu lumineux, avec une pochette de protection transparente. Il est magnifique.'*

L'amie est identifiée comme étant la partie de la rêveuse ayant les qualités de douceur, tendresse, attention et patience. Le fait de partir ensemble en excursion,

menée par cette dimension d'elle-même, à la découverte de lieux qu'elle ne connaît pas encore, indique qu'elle se rapproche de ces qualités et qu'elle en explore les richesses. Mais il apparaît que cette dimension tendre et attentionnée n'a pas d'outil de communication (perdu son téléphone) et qu'elle n'a pas non plus une identité clairement identifiée (perdu sa carte d'identité). De plus, elle ne dispose pas d'une grande énergie (perdu son argent). En d'autres termes : la dimension douce et tendre de son être n'est pas clairement identifiée, ne s'exprime pas avec beaucoup d'énergie, et n'a pas les moyens de se communiquer aux autres. En revanche, la rêveuse elle-même, dans ces autres aspects, dans sa personnalité dominante, dispose de tout cela. Elle a de l'énergie, et elle a surtout d'excellentes capacités de communication. Le rêve lui rappelle donc qu'elle a du mal à communiquer sa tendresse aux autres. Elle est proche de cette tendresse en elle, mais elle ne peut pas l'exprimer… Dans le rêve elle voit cette qualité sous les traits de son amie, à l'extérieur d'elle-même. Elle ne s'y identifie pas. Néanmoins elle possède cette qualité, et elle peut la voir… Après avoir identifié le message du rêve, j'invite la cliente à se glisser dans la peau de son amie, dans la situation du rêve. Se voir et se sentir dans cette qualité de tendresse et d'amour. Ressentir son besoin d'accéder à une place mieux reconnue, pouvoir exprimer toute son énergie… Je l'invite à respirer et s'imprégner de cette qualité… Puis je l'invite à voir qu'elle dispose d'un magnifique téléphone, elle aussi : elle *peut* l'utiliser également, elle peut communiquer sa tendresse aux autres…

En explorant ce jeu de rôle avec une dimension ressource, assurez-vous que le client ressente dans son corps et intègre pleinement le ressenti de cet espace, qu'il respire vers ces ressentis afin de les amplifier, et qu'il expire ensuite cette énergie vers l'ensemble de son être. Ancrez, consolidez, utilisez au maximum les possibilités de cet espace ressource. Ceci implique un travail énergétique, un travail d'intégration dans le corps, non pas un travail mental, une réflexion au niveau de la tête… Assurez-vous que le client sache comment retrouver cet espace intérieur.

Lorsque le rêve se clôture sur un ressenti négatif, il peut être utile d'inviter le client à explorer un nouveau scénario, une suite ou une fin différente. L'impact de ce rêve éveillé sera d'autant plus fort que les ressentis d'une nouvelle situation auront été identifiés et intégrés. La clé de cette expérience créative sera l'intention : il s'agira d'installer l'issue correspondant à l'état intérieur auquel on souhaite accéder. Il faudra donc recentrer le rêve sur la perspective de l'élément ressource. Vous pourrez explorer les questions suivantes : *qu'est-ce que cette personne aurait encore pu faire ou dire concernant cette situation ?... Quelle autre issue pouvez-vous imaginer ?... Prenez le temps de bien ressentir… Respirez et ressentez…*

Dessiner les éléments du rêve peut faciliter cette reconnexion avec les différentes perspectives, particulièrement quand on travaille avec des enfants. Une fille de dix ans me consultait pour des problèmes d'angoisse. Elle faisait fréquemment des cauchemars, dont celui-ci : *'Je suis dans une mer sombre. Il y a des requins qui viennent vers moi, émergeant du noir. J'ai très peur. Je me*

réfugie sous un grand rocher, mais je suis prisonnière là, je ne peux plus sortir. Puis je vois un dauphin, il vient me sauver. Il me prend et me ramène sur la plage.' Même si cette enfant se trouve dans un environnement très émotionnel (une eau sombre) et qu'elle y perçoit des choses menaçante émergeant du noir (son subconscient), le rêve est évidemment plein de ressources : elle parvient à se réfugier sous un rocher (l'espace intérieur qui lui sert de refuge provisoire) et il y a un élément sauveteur qui lui permet de sortir de cet espace négatif (tout finit bien sur une plage ou elle retrouve un sentiment de sécurité). Je lui ai fait dessiner son rêve et ensuite s'identifier à tous les éléments représentés, la petite fille angoissée cachée sous le rocher, le requin affamé, le dauphin fort et confiant... Elle eut d'autres rêves dans lesquels elle rencontrait son angoisse en même temps que des éléments ressources beaux et puissants. Son état s'améliora rapidement.

7) Identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence

Une fois que le message du rêve a été clairement perçu, il faut encore pouvoir le relier à un aspect de la 'vie réelle'. Les rêves ne sont pas des abstractions gratuites. Ils reflètent souvent une question très concrète, qu'il s'agisse d'un aspect de la vie intérieure du sujet ou d'une situation impliquant le monde extérieur, ou les deux. Parfois ce lien est immédiatement évident et apparaît dès qu'on décode les éléments du rêve. Parfois ce l'est beaucoup moins. Il faut alors poser la question : *'Quel est l'aspect de votre vie réelle auquel ce rêve fait référence ?'* Dans certains cas il faudra explorer les circonstances précédent le rêve ou celles qui se sont produites juste après.

Notre exemple *:*

- *Pouvez-vous identifier l'aspect de votre vie réelle auquel ce rêve fait référence ?*
- *Je pense qu'il s'agit principalement de ma vie professionnelle… J'ai du mal à prendre des décisions. Je change facilement de direction… J'ai des opportunités qui se présentent, mais j'ai aussi des rêves, des projets pour lesquels je m'emballe, mais qui en général ne se concrétisent pas… Je ne passe pas facilement à l'action. Je suis un peu attentiste… Cela fait deux ans que je n'ai plus vraiment travaillé, même si je me suis occupée d'un projet personnel, de ma maison. Mais là j'ai plusieurs options qui se présentent. Il faut que je fasse un choix. Et je ne sais pas trop lequel…*
- *Quelle est l'option qui ressemble à une voie confortable, bien tracée, sans surprises ? Celle représentée par le train…*
- *Sans doute ce poste dans une grosse entreprise. Aucun risque. Un fauteuil… J'ai hésité, mais je pense qu'il faudrait que je saisisse cette chance.*

- Quel est le pas suivant dans ce sens, très concrètement ?
- Il faudrait que je reprenne contact… et que j'achète mon ticket !

Lorsque le client ne parvient pas à identifier clairement la situation de vie à laquelle le rêve fait référence, nous pouvons l'y aider par notre questionnement. Autant que possible nous chercherons à établir un lien entre le thème du rêve et les schémas du client. Il se peut que le rêve soit d'une portée très générale, tout en reflétant l'instant présent sous un angle élargi. Il se peut également qu'il fasse référence à un événement très précis, souvent un événement qui se produit dans la journée qui suit le rêve. Mais il n'y a pas de règle, et nous avons vu que le rêve aborde les questions de la vie sous l'angle des probabilités inscrites dans la réalité intérieure du sujet au moment du rêve. Lorsque rien ne permet d'identifier clairement un aspect de la 'vie réelle', on laisse les choses ouvertes… L'avenir peut-être offrira de nouvelles clés.

Si le thérapeute perçoit dans le rêve des signes d'une problématique, mais que le patient ne les perçoit pas, il conviendra d'être prudent. Le thérapeute peut en prendre note sans nécessairement dévoiler au client ce qu'il perçoit. Mais il peut se présenter des situations où un travail de miroir, prudent et respectueux, permet au client de s'ouvrir à un aspect de sa réalité intérieure qui restait obscure. Nous verrons dans les études de cas comment aborder cela.

Enfin, un dernier aspect de cette partie du travail où on établit la connexion avec les défis concrets de la vie réelle est celui de *l'intention*. Comme dans toute situation thérapeutique, l'intention – cette décision intérieure clairement affirmée - constitue le principal moteur de changement. Le fait d'identifier un problème doit impérativement être accompagné d'une recherche d'identification de la solution. Et la solution commence par un choix intérieur : *que voulez-vous réellement ?* Aucune vraie solution ne peut être espérée venant de l'extérieur. Elle doit nécessairement être mise en place par une prise de position claire du sujet lui-même. Il nous faudra donc bien identifier les objectifs et clarifier au besoin l'intention du client, jusqu'à l'identification des pas concrets à poser dans l'immédiat. Bien souvent le rêve nous indiquera des pistes précises qui se révéleront être une guidance parfaitement fiable. *'Très concrètement, à quoi le rêve vous invite-t-il ?'*

8) Percevoir les signes de progression du client dans son travail intérieur

Souvent les rêves de nos clients nous donneront des indications sur la manière dont leur thérapie progresse, ou sur la manière dont leur travail intérieur progresse.

Notre exemple *: Cette cliente est, dans son parcours intérieur, arrivée au point précis où elle prend conscience d'une difficulté. Elle*

choisit de changer. Elle prend une décision concernant sa manière d'aborder la route de sa vie. Cependant, le rêve se termine lorsqu'elle est toujours dans la voiture (il aurait pu se poursuivre en une seconde séquence où elle se voit prendre le train, et même une troisième où elle aboutit à une destination…) Ici donc, elle en est au stade de l'intention. C'est le début d'un processus. Elle n'est pas encore passée à l'acte. Il faudra travailler le suivi de cette intention, clarifier l'objectif, identifier les pas concrets à poser… et accompagner le changement dans ses étapes ultérieures. De plus, il sera peut-être utile d'explorer avec la cliente les schémas de son enfant blessé qui l'empêchent de prendre des positions plus claires dans sa vie…

Voyons quelques autres exemples. Après plusieurs mois de thérapie, une femme qui consultait pour une dépression fit le rêve suivant : *'J'ai accouché d'un bébé, une toute petite fille qui a l'air bien fragile. Une machine mesure les battements de son cœur. J'ai peur de la perdre, mais le docteur me rassure et dit que tout va bien.'* La référence à la thérapie et à ses progrès est évidente, et pertinente. Le bébé représente la nouvelle vie dont elle vient d'accoucher en elle. C'est encore fragile, mais le 'docteur' la rassure : *tout va bien, vous pouvez faire confiance en votre processus, vous allez mieux*. Le 'docteur' semble faire référence au thérapeute, mais il pourrait également représenter son thérapeute intérieur qui connaît son parcours et guide son progrès. Comme nous l'avons déjà vu, la distinction entre l'intérieur et l'extérieur n'est pas toujours nécessaire : les deux se font miroir. Dans ce cas, j'ai confirmé le progrès observé, bien entendu. Je lui fis parler à son bébé afin de l'encourager à croître. En explorant la perspective du bébé elle eut la surprise de constater qu'il était sans angoisse, bien confiant et désireux de vivre…

Un autre exemple : *'Je suis dans un appartement genre grand loft. C'est un peu comme si c'était mon ancien appartement. Tout y est en désordre, poussiéreux, à l'abandon. Quelques clochards sont là, crasseux, à ne rien faire. Ils me disent qu'ils ont l'intention de rénover l'appartement, mais je ne vois aucune action.'* Ce rêve en dit long sur l'espace intérieur du client. Il est à la dérive et rien ne se passe. Il y a une vague intention de remettre de l'ordre, mais aucune action réelle… Cependant, il *voit* cela, il en prend conscience. C'est une excellente occasion pour clarifier son intention et ses objectifs intérieurs précis.

Une autre cliente fit ce rêve : *'Je suis debout, à la fenêtre d'un appartement loué, dans un lieu de vacances. Dans mes bras je tiens un bébé (j'ai le sentiment qu'il s'agit de mon fils aîné). De cette fenêtre je regarde vers l'extérieur. Le temps est beau. Je vois des gens qui jouent. Près de moi, sur le côté, il y a un étroit corridor. Alors que je regarde vers l'extérieur, il y a des ouvriers qui viennent et qui se mettent à transformer ce corridor en une pièce plus vaste. Puis cela devient un magasin d'alimentation.'* Il y a de nombreux éléments positifs dans ce rêve : elle tient son fils dans les bras (elle prend soin de son enfant intérieur), elle

regarde vers l'extérieur (sa perspective de vie est belle, plaisante, heureuse, mais elle n'y a pas encore réellement accès). Une transformation intérieure s'est opérée dans laquelle elle est passée d'une perspective étroite (le corridor) à un état non seulement plus spacieux, mais également riche en ressources de tout genre (magasin d'alimentation), tout ce qu'il faut pour la nourrir intérieurement. Tous ces éléments, bien entendu, doivent être identifiés et reconnus. La cliente progresse bien et a accès à ses ressources intérieures. Néanmoins, elle n'a pas encore accès à cet espace de joie, de gaieté, de liberté auquel elle aspire. Elle en est proche, mais elle est encore prise par son enfant intérieur. Ce sera là-dessus qu'il faudra centrer le travail.

'Je me trouve dans mon appartement. Cela sent très mauvais ; il y a de la merde partout. Je décide de tout nettoyer et je commence à frotter le sol…' Un rêve assez classique, qui toutefois dénote une intention claire de se mettre au travail et de changer. Je ne manque jamais de souligner qu'à ce stade, 90% du travail est déjà fait. Une intention claire et un passage à l'acte dans la mise en pratique d'une attitude nouvelle constituent l'essentiel du processus de transformation.

'J'ai acheté une nouvelle maison juste à côté d'un vieux château en ruine. La nouvelle maison est bien plus accueillante et confortable que celle d'où je viens. Il y a un grand jardin. Je m'y sens super bien.' Ici aussi l'indication est claire et positive concernant l'évolution intérieure du client. Un nouveau sens d'identité a émergé, un espace intérieur totalement transformé. Toutefois, des traces des anciens schémas sont toujours présentes (les ruines juste à côté). Même si elles semblent abandonnées, il faudra s'assurer qu'elle ne deviennent pas un haut lieu touristique… Il y a encore un peu de lâcher-prise à faire.

Le thérapeute lui-même peut apparaître dans le rêve de ses clients, soit sous ses traits réels, bien reconnaissable, soit déguisé sous d'autres traits. En général, il est indiqué de traiter cet élément du rêve comme n'importe quel autre élément : l'expression d'un espace intérieur, d'une sous-personnalité propre au rêveur. Identifiez la qualité projetée sur ce personnage et invitez le client à se l'approprier pleinement. Une femme en dépression qui avait déjà fait plusieurs séances sans grand résultat fit le rêve suivant : *'J'ai un problème de fuite dans ma salle de bain. Il y a de l'eau sur le sol et ça continue à couler. J'ai appelé le plombier et je l'attend, inquiète de toute cette eau qui coule. Comme il tarde je crains de ne pas l'entendre lorsqu'il frappe à la porte. Je descends donc pour voir s'il arrive. Lorsqu'il arrive, j'oublie de lui parler de mon problème. Puis il repart, et je ne sais plus s'il a fait la réparation ou non. J'arrive en retard à mon travail.'* L'eau, comme nous avons vu, est liée aux émotions. Le plombier est la personne sensée régler les problèmes d'eau, soit le thérapeute, ou encore la partie ressource du sujet. Le rêve confirme qu'il y a une fuite d'énergie (ce qui indique un état dépressif ou anémique) et un état émotionnel instable (la salle de bain sous eau). Jusque là, rien de neuf. Mais il révèle aussi que la cause exacte du problème n'a pas encore été révélée par la cliente et que par conséquent elle a le sentiment qu'aucun réel travail n'a été fait jusqu'à présent. C'est important, car cela confirmait mon sentiment qu'il y avait chez cette cliente un contenu traumatique occulté. Il allait falloir désocculter cette information afin de

désamorcer la 'fuite d'eau'… Cette 'interprétation' ne doit pas nécessairement être discutée avec la cliente. En l'occurrence ce rêve fut pour moi un indice de plus qui me conforta dans le travail de régression que nous entreprîmes afin d'amener à la lumière de la conscience ce 'contenu' non résolu. En attendant, le rêve permit de voir le plombier comme un élément ressource. En y accédant elle put s'investir de sa confiance et son savoir-faire face à tout problème. Elle put imaginer une fin différente à son rêve… *'Que ferait ce plombier s'il était invité à se rendre à cette salle de bain ?... Comment vous sentiriez-vous après la réparation ?... Pouvez-vous accéder à cette espace de sécurité et de confiance ?...'*

9) Faire confiance au rêve

Il peut y avoir des doutes quant à la fiabilité d'un rêve. La plupart des gens voient les rêves comme d'énigmatiques expressions de fantasmes dans lesquels des éléments de vie extérieures peuvent se retrouver mais sans grande vraisemblance. Il est par conséquent fréquent qu'on ne leur accorde que peu de crédit. Cependant, lorsque les éléments du rêve ont été décodés, lorsque le rêveur s'est pleinement réapproprié ses projections, lorsque le message est ressenti comme pleinement pertinent, le rêve est généralement pleinement fiable. Nos rêves ne trichent jamais. Il peut y avoir un doute quant à l'interprétation du message, mais le rêve lui-même est toujours l'expression d'une vérité intérieure. Sauf dans le cas d'un rêve 'lucide' ou 'éveillé', le rêveur n'est pas en mesure de cacher ou de travestir des éléments de sa réalité intérieure (à moins qu'il ne se trompe sur le récit du rêve, imaginant ou déformant certains aspects lorsque la mémoire du rêve s'est estompée). Fondamentalement, le rêve est dans la plus parfaite transparence. Il se vérifie toujours. Et sa guidance est toujours juste, à condition bien entendu qu'elle soit bien comprise. Elle provient de cette partie de l'être qui a une vue élargie sur la vie du sujet, cette dimension supérieure qui est dans la vérité et la sagesse. Ceci n'est cependant pas un acte de foi. C'est une question à ressentir. Si le rêveur se met réellement dans cet espace de sagesse en lui, il n'y aura pas de discordance entre le message du rêve et ce qu'il sait être juste.

Le rêveur peut avoir un choix à faire, et le rêve peut indiquer quelle option est préférable. En principe, cette indication est toujours pertinente.

Notre exemple *:*

- *Comment puis-je être sûre que ce poste dans cette grande société est effectivement la meilleure option pour moi ?*
- *Prenez le temps de ressentir ce rêve… Il est l'expression de votre être profond, votre dimension de sagesse et d'amour… Pouvez-vous le reconnaître comme un miroir juste de votre situation présente ?… Détendez-vous et ressentez son message… Vous décidez de prendre*

le train… de choisir une approche plus sûre et confortable… Est-ce bien ce que vous voulez réellement ?...

- *…Oui, je pense.*
- *Prenez le temps de bien ressentir à quoi ce rêve vous invite… Très concrètement, dans votre vie présente, quelle est cette approche plus sûre, plus confortable ? Pouvez-vous l'identifier ?...*
- *…Je ne vois pas pour l'instant d'autre choix que celui de cette société. Ce serait confortable, mais pas très aventureux, pas très créatif…*
- *Aimez-vous l'aventure ?*
- *…Oui et non…*
- *Nous y voilà. Votre rêve exprime une difficulté à trancher clairement. On peut prendre le temps d'explorer cela plus en profondeur. En attendant, vous n'êtes pas obligée de prendre votre décision tout de suite. Continuez à laisser les choses se clarifier en vous...*

Il peut arriver que le rêve avertisse d'un danger imminent, mais cela reste rare. Cet aspect prémonitoire du rêve, lorsqu'il est clairement identifié (et confirmé par une intuition), peut être pris au sérieux. Cependant il faut rester prudent, car les gens ont souvent tendance à prendre le moindre indice négatif comme une prémonition. Il faut se souvenir que le rêve n'adresse un message qu'au rêveur. S'il annonce un danger imminent, ce sera un danger pour lequel le rêveur est appelé à agir, immédiatement. Tout événement étranger au rêveur, ou impliquant des tierces personnes, devrait être pleinement réapproprié et perçu comme élément du paysage intérieur.

Le principal défi en ce qui concerne le rêve est évidemment de percevoir correctement son message. Une fois que celui-ci a été identifié, il s'agit de s'imprégner de la sagesse qu'il contient, et s'il y a lieu, d'agir en conséquence, de faire des choix appropriés. Mais le rêve en lui-même représente déjà un travail intérieur important. Il participe à un rééquilibrage énergétique, il libère des énergies émotionnelles et infuse une guidance. Même sans traverser le voile de la mémoire consciente, le rêve opère. Lorsqu'il est ramené vers le conscient, il gagne encore en force, et lorsque le message en est décodé et intégré, une passerelle s'installe entre le conscient et le subconscient. L'effet est d'autant plus profond. Ce que le rêveur en fera par la suite sera en quelque sorte la cerise sur le gâteau… Je ne manque jamais, pour ma part, de féliciter mes clients pour le travail qu'ils font en se souvenant, en partageant et en s'ouvrant aux messages de leurs rêves. Ils se révèlent dans toute leur beauté et leur transparence.

6 - Etude de cas

Cas n° 1

Ce rêve vaut la peine d'être exploré en détail, car il me paraît être un magnifique exemple de la manière dont les rêves peuvent exprimer nos troubles les plus intimes en même temps que l'ensemble des différentes perspectives de notre être et les solutions possibles qui sont à notre disposition pour avancer sur notre chemin de vie.

Il s'agit d'un rêve rapporté par un participant à un atelier de rêve, un homme de 29 ans. Voici son récit :

'La scène se passe dans un genre de stade sportif où se déroule une compétition. J'ai une vue d'ensemble, mais je ne participe pas directement à l'action. Il y une énorme vague artificielle dans laquelle l'eau bouge, tandis que la vague elle-même reste sur place. Une foule de spectateurs est assise dans les gradins qui s'élèvent face à la vague. Ils ont une vue plongeante sur l'événement. Deux hommes, portant leur planche de surf, montent l'escalier qui se trouve sur les côtés de la vague. Ils se dirigent vers l'esplanade de départ, dans un coin tout en haut de la vague. Ces deux compétiteurs sont très différents l'un de l'autre. L'un est très musclé, genre macho, sûr de lui. L'autre est frêle, pâle, timide et effacé.

Dès qu'ils arrivent à l'eau, au lieu de départ, le gars musclé se met à frapper violemment le gars frêle au visage. Celui-ci ne riposte pas, il encaisse les coups sans aucune résistance. Je me vois moi-même dans les premiers rangs des gradins, excité par l'événement. La foule adore. Puis le macho agressif se met à surfer. Il est extrêmement compétent, en plein contrôle de son art. Le gars frêle de son côté se laisse glisser tout droit vers le bas de la vague, le visage tout ensanglanté. Discrètement il cherche à s'éclipser. Il marche sur le bord en bois, au pied de la vague, passe devant la chaise de l'arbitre et se dirige vers la sortie. Je me vois alors me lever et saisir le gars afin de le pousser vers l'escalier de façon à l'obliger à reprendre la compétition.

L'arbitre ne sait pas très bien quelle attitude adopter. Il lève les yeux vers le juge principal qui est assis sur un petit balcon de supervision bien au-dessus de la vague. Le juge ne dit rien mais fait un signe de la tête qui indique clairement que la compétition doit se poursuivre. Le surfeur musclé, se rendant compte de ce qui se passe, descend les escaliers, tout nu. Je remarque qu'il a les épaules très larges mais un tout petit derrière. Il saisit le gars frêle et l'entraîne vers le haut. De nouveau, il n'y a aucune résistance. Le macho pousse le faiblard dans l'eau et recommence à le frapper, de plus en plus violemment. Il saisit une planche blanche et lisse (un peu semblable à une quille) et assène au gars des coups d'une violence inouïe. Le sang gicle partout. Dans la foule je me vois m'exciter de plus en plus, hurlant 'Vas-y ! Vas-y !...'

Là-dessus je me réveille.'

Les personnages du rêve

Nous passons en revue les éléments du rêve, les explorant un à un en commençant par les différents personnages :

Le surfeur macho
Le rêveur précise : *'Il ressemble à un gars que je ne connais pas très bien mais dont des amis à moi parlent souvent. C'est un vrai 'macho'.'*
Ce personnage dans le rêve représente donc la partie du rêveur qui se comporte comme un 'vrai macho', du moins dans ce contexte bien précis qui est lié à l'eau, donc à son vécu émotionnel. Le rêveur parvient à l'identifier : il peut donc 'reconnaître' cette sous-personnalité en lui. Par ailleurs, le rêve nous dit que ce personnage possède une grosse carrure mais un tout petit 'bassin' (de petites fesses) : il exprime beaucoup de force et de savoir faire, mais ne possède pas une solide 'base'. Sa force n'est pas très bien enracinée. C'est de l'esbroufe.

Le gars frêle
- 'Il ne ressemble à personne que je connaisse. C'est un gars très réservé, passif, incapable de se montrer agressif. Son seul objectif était de surfer aussi bien qu'il le pouvait. Il n'avait aucune ambition de gagner. Participer était pour lui déjà suffisant. Il n'allait certainement pas se battre.'
Ce personnage semble représenter la partie du rêveur qui se montre émotionnelle, vulnérable. C'est une partie de lui-même qu'il n'a pas encore identifié consciemment (il ne peut pas mettre un visage connu sur le personnage).

Le sujet lui-même, son 'moi', son 'ego'
- 'Je me vois moi-même, assis parmi les spectateurs. De toute évidence, j'appréciais ce qui se passait. J'encourageais l'agression du macho contre le faiblard. J'étais le plus bruyant parmi les spectateurs, demandant à voir du sang, contribuant activement à installer cette atmosphère un peu hystérique.'
Ce personnage-ci représente vraisemblablement la personnalité extérieure du sujet, ce qu'il montre aux autres, peut-être aussi son côté passionnel, une dimension qu'il se connaît bien.

La perspective du rêveur (le 'JE' du rêve)
- 'Je me sentais comme un observateur. Je ne me sentais pas impliqué dans l'événement et je n'en partageais pas les émotions. J'étais saisi par la violence des coups, mais je ne partageais en rien l'excitation de mon 'moi' dans la foule. Il semblait trouver que les coups étaient largement mérités.'
Cette perspective est la dimension du sujet qui parvient à prendre du recul et voir l'ensemble de la situation dans toute sa vérité. C'est une dimension très proche de l'être profond, de l'Essence. Il voit mais ne juge pas. Il comprend et intègre une réalité.

L'arbitre
- 'Il ne ressemble à personne que je connaisse. Il semblait impartial et se préoccupait de faire son travail comme il devait, sans émotion. Juste appliquer la

règle. Lorsqu'il ne sut plus quoi faire il leva la tête pour voir quelle était l'instruction du juge principal.'
Ce personnage représente le côté 'conforme' du rêveur. La sous-personnalité qui veille à être 'comme il faut', à suivre ce qu'il croit être la règle. Elle n'indique, dans ce rêve, pas une présence très 'forte'. Elle est capable d'avoir recours ou de s'en remettre au 'juge principal'.

Le Juge 'Principal'
- Il était assis très haut, dominant l'ensemble de la situation. Il n'a rien dit mais son signe était clair et sans hésitation. Lui non plus je ne peux pas l'identifier. Sa décision fut finale et sans conteste.'
Cette perspective est vraisemblablement celle du 'moi supérieur' du sujet, la dimension de son être qui est au-dessus du débat, au-dessus de toute problématique. Elle n'est pas impliquée, mais elle voit tout. Elle exprime la plus haute sagesse, une guidance toujours juste. Dans le cas présent cette guidance est reconnue et suivie. Le sujet est 'en contact' avec cette dimension de lui-même et la laisse guider sa vie.

Le public
Il représente l'ensemble des sous-personnalités du sujet, soit les différentes partie de son être qui sont spectatrices sans réellement jouer un rôle actif dans la situation.

Le cadre et l'action

L'action se déroule à l'intérieur d'un grand stade de sport. Ceci indique déjà qu'il s'agit d'une 'problématique' *intérieure*. Nous ne sommes pas en contact avec *l'extérieur*.

Tout tourne autour de cette grande vague (un élément d'eau), artificielle, qui ne bouge pas. L'eau coule mais la vague reste sur place. L'eau représente l'émotion. Le thème du rêve est donc celui du vécu émotionnel du sujet. Il s'agit de la manière dont il vit sa dimension émotionnelle. Il y a quelque chose de statique, de rigide. L'émotion certes circule, mais en circuit fermé, bien contrôlé. Il y a quelque chose d'artificiel dans tout cela. La vague '*n'avance pas*'.

Et dans ce contexte émotionnel, le rêveur assiste à un combat. Un combat inégal. Il y a deux 'joueurs', un dominant et un dominé. Le dominant (qui fait de l'esbroufe) écrase son adversaire (dont la nature est 'vulnérable') de façon brutale, sans lui laisser la moindre chance de s'exprimer. L'arbitre (qui se soucie d'appliquer la règle convenue) ne sait pas trop quoi faire et n'intervient pas. Le moi supérieur quant à lui, sans prendre parti, décide cependant que cette expérience doit se poursuivre, qu'elle a donc un sens. Il sait, lui, qu'un processus est en cours et que celui-ci n'est pas terminé.

Reformulation

‘Il y a en moi un conflit, lié à la manière dont je gère mon vécu émotionnel. Ce conflit empêche mon énergie émotionnelle de circuler librement. Il enferme ma vie dans un espace clos. Je vois que ce conflit se déroule entre d’une part cette partie de ma personnalité qui aime montrer sa force et contrôle parfaitement l’émotion, et d’autre part la partie tendre et vulnérable de mon être. La première, outrageusement dominante (mais dans l’esbroufe) ne laisse à la seconde aucune chance de s’exprimer. Celle-ci est à ce point en détresse qu’elle cherche à disparaître purement et simplement, ce qui (heureusement) s’avère impossible. Dans cet événement particulier elle est brutalement réduite au silence, avec la complicité de l’ensemble de ma personnalité. Je vois que mon moi conscient est heureux et fier de pouvoir réduire au silence mes émotions. Je ne veux à aucun prix que ma vulnérabilité ait l’occasion de s’exprimer. Mon attitude consciente est de prendre le parti du macho en moi… Mais au fond de moi-même je sais que cela n’est pas juste. Je sais que le jeu n’est pas terminé.’

Intégrer le message du rêve

- Comment perçois-tu le message de ce rêve maintenant ?
- Je perçois bien qu’il y a quelque chose qui change en moi. C’est une transformation profonde. Je vais devoir relâcher ma tendance à contrôler mes émotions…
- Qu’y a-t-il de mieux à faire pour gérer ta nature émotionnelle ?
- Il faut que je lui donne la chance de s’exprimer. Il semble que ma dimension sensible et vulnérable soit également capable de surfer sur la vague des émotions.
- En effet. Explore la vulnérabilité. Installe bien en toi l’idée que l’émotion et la vulnérabilité sont ce que l’être humain a de plus beau. Lorsqu’on accepte la pleine responsabilité de ses émotions on peut s’ouvrir à ce qu’on ressent, sans aucune peur. L’émotion est une énergie. On la laisse circuler… On l’accueille telle qu’elle est…
- Oui, je suis tout à fait d’accord avec ça… Mais sur la fin du rêve tout le monde semblait se réjouir du fait que le gars sensible et vulnérable se fasse tabasser, comme si c’était vraiment une bonne chose. Là il y a quelque chose qui me dérange…
- C’est ce que tu as du ressentir à ce moment bien précis, en relation avec une expérience vécue. Quand as-tu fait ce rêve ?
- Il y a trois semaines.
- Que s’est-il passé à cette époque qui a eu sur toi un impact émotionnel mais que cependant tu as géré de manière totalement non-émotionnelle ?
- …Oui… peut-être… en effet, il y a eu un événement dans ma vie sentimentale… une rupture, que j’ai imposée…
- Explore bien cela… La partie dominante de ton être a fait taire ta sensibilité de manière implacable… et tu t’en es senti fier… En prenant un petit peu de recul par rapport à cet événement tu peux voir et sentir cet espace en toi qui a été totalement méconnu. Quelque part cela t’a fait mal, mais ton moi conscient n’a pas voulu le voir…

- Oui… en effet…
- Bien… Prenons le temps d'explorer les différentes perspectives. Peux-tu retrouver ce rêve ?... Revois bien toute cette scène… Et mets-toi dans la peau de ce gars macho… Tu massacres ce pauvre type… Peux-tu faire cela ?...
- Oui…
- Entre bien dans les ressentis de cette partie de toi… 'On assomme ce faiblard'…
- …
- Maintenant, peux-tu imaginer une autre attitude de la part de ce gars ?
- Oui… On pourrait avoir une compétition équitable. Je pourrais le laisser surfer…
- Super… explore et ressens bien cela… Observe bien ce qui se passe… et observe le public…
- Le public… attend… il regarde simplement…
- Peux-tu maintenant te mettre dans la perspective du gars sensible ?... Comment se sent-il maintenant ?...
- …Mmmm…
- …très bien… ressens et respire… ancre bien en toi cette nouvelle réalité… Dis-toi bien : c'est ok, j'ai ma place… je peux me montrer tel que je suis…

Après avoir exploré encore quelques autres perspectives, celle du 'moi conscient', celle de l'arbitre, et celle du juge principal… nous avons clôturé cette expérience avec un moment de silence, d'intégration, et de gratitude pour la sagesse que nous offrent les rêves.

Cas n° 2

Le cas qui suit nous permet de voir comment les rêves se révèlent être un élément clé dans un processus thérapeutique qui, ici, s'étendra sur une période de cinq à six mois.

Il s'agit d'une femme de trente trois ans qui consulte pour une série de symptômes. Fondamentalement elle se sent très à cran. Elle pleure beaucoup, se sent très tendue et explose pour un rien. Sa principale préoccupation est d'ordre affective : elle a changé de partenaire amoureux récemment, ayant quitté son ancien petit ami pour un coup de foudre. Mais elle regrette. Sa relation présente est explosive, alors que la précédente était plus calme… Il apparaît rapidement que son enfance était tendue également. Sa relation avec ses parents est difficile : elle s'est enfuie du domicile familial à l'âge de 17 ans.

La plupart des séances se déroulent dans les larmes. Les schémas de victime sont solides. Elle se plaint constamment de son petit ami présent (avec lequel elle cohabite), profondément affectée par le fait qu'elle ne puisse pas retourner chez son petit ami précédent (qui depuis file l'amour parfait avec une autre femme)… Dans un premier temps, ses rêves et ses nuits sont aussi chaotiques

que ses états d'âmes. Nous accueillons les émotions et elle apprend peu à peu à rejoindre en elle un espace plus serein, celui du parent intérieur. Elle commence à se regarder et à s'ouvrir à l'idée que ses émotions sont ses propres créations. Elle rêve :

'Je me trouve dans une immense foire qui comporte plusieurs niveaux. Je suis sur un escalier qui longe la paroi et j'ai une vue d'ensemble sur un vaste espace avec des boutiques artisanales Cela ressemble un peu a un souk oriental. Il y a des draps suspendus, c'est très colorié, il y a plein de choses à voir. En parcourant les échoppes, je cherche une parure sympa. Puis je m'attarde longtemps sur une série de miroirs. Il y en a de toutes les formes. J'adore les miroirs ! Je n'en crois pas mes yeux, ils sont comme j'aime et il y en a beaucoup ! C'est tellement rare ! Mais au fur et a mesure que je les regarde, un par un, je m'aperçois que celui-ci est trop petit, celui-là a un aspect africain que je n'aime pas, celui-là est trop allongé, trop fin, et au final aucun ne me correspond, ni dans le style, ni dans la forme… Je veux un design simple, épuré, où je peux me voir en entier quand je m'habille le matin.'

Le message est clair : elle est prête à se regarder 'dans le miroir'. En entier ! Elle est cependant encore à la recherche du bon outil, de ce qui lui permettra de se voir 'en entier' de la façon qui lui plaira. Les jours et semaines qui suivront lui amèneront d'ailleurs des rêves particulièrement 'miroirs'. Ils lui permettront effectivement de s'y voir plus clairement.

'Je ne sais pas ce que j'y fais exactement ni comment je suis arrivée là, mais je me trouve devant une porte entr'ouverte et je regarde vers l'intérieur d'une salle de bain dans laquelle je vois le père de mon ancien petit ami. Je l'épie dans son intimité. Je ne fais pas de bruit car je sais que je ne devrais pas me trouver là. Je dois me dépêcher car je crois que sa fille va bientôt rentrer. Je marche tout doucement. Tout est silencieux. On dirait que le temps s'est arrêté.'

Ceci révèle un sentiment d'intrusion dans l'intimité d'une image paternelle. Elle se cache (un thème très récurrent dans ses rêves, tout comme le sentiment de culpabilité). Le temps est suspendu : c'est un ressenti qui peut indiquer un phénomène d'amnésie, car en effet pour l'enfant qui a occulté, un (ou plusieurs) événement reste comme en suspension dans le temps.

'Je dois cacher de la drogue pour quelqu'un, du hachisch. Je suis de mèche avec des dealers. La personne pour qui je cache cette drogue me semble être mon compagnon. Je suis suspectée. On me traque. Pour semer les poursuivants je me cache dans une cabane, un petit endroit étroit et fermé, un peu comme une tente. Je m'y trouve avec un des dealers et je suis forcée de l'embrasser, dans le but de faire comme si j'étais sa copine. En l'embrassant on ne voit pas mon visage, cela me permet de me cacher. Et puis j'ai le sentiment que le fait d'avoir une relation avec lui me "disculpe".'

Ici nous avons des éléments et des ressentis indiquant des actes ‘illicites’. Il y a des angoisses et des sentiments de culpabilité liés à quelque chose d’interdit, et qui en plus procure du plaisir… On retrouve le besoin de *cacher* quelque chose, il y a un danger d’être découvert. Et tout cela est lié à une attitude impliquant une fausse intimité, une prétendue intimité.

‘Je me bats contre des méchants revêtus d’une combinaison spatiale (afin qu’on ne puisse pas les reconnaître). Je dois les pulvériser en les regardant droit dans les yeux. Si je me concentre bien et que je vise bien, ils sont pulvérisés. Mais là tout se complique car une fois ne suffit pas, je dois m’y reprendre plusieurs fois de suite, continuer à les fixer en me concentrant. Cela prend plus de temps, je suis plus facilement repérable et c'est plus fatiguant. L’enjeu est important : je ne dois pas me faire choper car ma vie en dépend. Je cours beaucoup, je me cache, j’utilise des subterfuges pour les annihiler et me défendre… Je me réveille en sueur.’

Reformulation : *‘Ce qui me poursuit et me menace est déguisé, je ne peux pas le reconnaître. Il me faut faire un effort mental énorme, constant, répétitif, pour parvenir à maintenir ce danger à distance, à le rendre inoffensif. Il y a quelque chose en moi qui me hante, qui veut me saisir, mais je résiste. C’est un combat épuisant.’*

Durant cette première phase de la thérapie, la cliente parle beaucoup et décharge beaucoup d’émotion en séance. J’explore peu à peu avec elle comment assumer la pleine responsabilité de ses ressentis, comment passer de la tête au corps, respirer et ressentir en relâchant les pensées, s’ouvrir aux espaces blessés, s’ancrer dans le parent intérieur. Après plusieurs mois elle rêve :

‘Je suis avec mes amies d'enfance et d'adolescence, que je n'ai pas revues depuis longtemps. Elles sont trois ou quatre, mais je ne vois pas très bien leur visage. Mireille est la fille la plus populaire de ce groupe, car c'est la plus jolie, la plus provocante. Elle a les moyens de s’acheter de jolis vêtements, elle a plus de liberté pour sortir, et elle a beaucoup de succès auprès des garçons. Mais elle est sans vraie gentillesse, plutôt garce et manipulatrice. Je la vois surtout elle, les autres sont "brouillées". Elle porte un vêtement très coloré, ravissant. Et à ma grande surprise, je découvre une sensation de paix, d'achèvement, d'harmonie qui se dégage d'elle. Je sens que cette harmonie vient d'un bébé qu'elle a eu. On ne le voit pas mais je sais qu'il existe, je sens sa présence. Cette Mireille transformée me sourit puis me dit au revoir de la main. Elle s'en va avec ses copines.’

Voilà un signe clair qu’un changement s’est opéré. La partie d’elle qui était ‘garce’ est plus apaisée. Elle a eu un ‘bébé’ : une nouvelle identité, un nouvel être. Cette transformation est d’ailleurs perceptible, mais ma cliente ne le voit pas vraiment encore, elle ne s’y identifie pas. Même lorsque le rêve est décodé

et son message clarifié, je sais qu'elle n'a pas encore totalement reconnu l'être nouveau qui émerge en elle. D'ailleurs, le rêve se termine sur un 'départ', un 'au revoir' de cet élément de transformation…

'Je suis avec une de mes tantes, celle qui depuis toujours a des problèmes de dépression. Sa vie est un chaos permanent. Je parle avec elle. Elle se plaint beaucoup de son mari et de son fils… Puis, en parlant, je me sens gênée par des cheveux dans la bouche. C'est écoeurant, j'essaye de les retirer et je parle en même temps, c'est extrêmement désagréable. Je les recrache, mais il y en a de plus en plus. Cela ne m'étouffe pas, mais presque. Je sens la nausée qui me monte. C'est vraiment dégueulasse. Plus j'essaye de les retirer, plus il y en a, des noeuds entiers de longs cheveux noirs, coincés dans mon gosier. Quand je les retire je peux les sentir filer le long de ma gorge... Epouvantable ! Quand je me réveille je pleure et je me sens vraiment très mal. Ce rêve est le pire que j'aie jamais eu à subir.'

Le subconscient libère des éléments pénibles, écœurants. Cela lui sort des tripes. Quelque chose qu'elle n'a jamais pu digérer. A ce stade-ci ce ne sont pas encore des informations que son mental peut saisir et traduire en langage compréhensible. Ce sont des 'ressentis' brutes, de l'écoeurement, du désarroi. Mais cela sort… C'est un pas important dans le processus de guérison.

'Je suis avec mon ancienne meilleure amie avec qui j'ai rompue il y a plusieurs années après qu'elle m'ait traumatisée. Elle est ensuite devenue une 'ennemie' que j'ai complètement rayée de ma vie. Mais là je la vois tenir un bébé. Elle me regarde et ne semble pas agressive et haineuse comme à l'époque. Elle me regarde doucement, il n'y a rien de méchant dans ses yeux. Puis elle s'approche de moi et se met tout contre moi avec le bébé. J'ai son bébé entre nous et je n'en reviens pas quelle puisse faire ça, avoir ce geste si bon et si pur après tout ce qui s'est passé. C'est un bel acte. J'ai son enfant contre moi, entre elle et moi. Ici aussi il y a un sentiment d'apaisement et d'harmonie, de confiance presque.'

Ici, encore une fois, elle perçoit le changement, la nouvelle vie qui éclot en elle. Elle ne s'y identifie toujours pas, mais elle en est de plus en plus proche, jusqu'à en ressentir le contact direct…

Puis vient ce cauchemar, une expérience majeure, un tournant dans sa vie :

'Je suis dans un genre de village, le lieu où j'habite. Il y a une organisation criminelle qui agit dans le plus grand secret, à l'insu de tous. Il y a des hommes et des femmes dans cette organisation. Je ne suis pas seule. J'ai des amis dans ce village. Mais personne d'autre que moi ne se rend compte de ce qui se trame. Or il y a des choses horribles qui se passent. Je sais que cette organisation tue les gens en secret afin d'utiliser et de trafiquer leurs organes. Il y a une atmosphère d'horreur et de terreur. Je ne peux rien faire, sinon me cacher. Surtout ne pas montrer que je sais.

J'essaye d'adresser des signes à mes amis, mais ils ne comprennent pas. Ils rient, alors que je sais que nous y passerons tous. Il n'y a aucune échappatoire possible.

Je comprends aussi que ces 'tueries' ne sont pas des mises à mort totales. Ils ne font que 'pré-tuer' leurs victimes. Le cerveau doit rester vivant afin qu'ils puissent pratiquer leurs expériences. La personne exécutée reste donc consciente de ce qui se passe. Ceci représente l'horreur absolue, et je me sens dans la détresse la plus totale.

Je peux à peine imaginer que cela va m'arriver à moi aussi, mais je sais qu'il n'y a pas moyen d'y échapper. De nombreux détails accentuent encore l'aspect macabre de cette situation : je vois des personnes couvertes de sang, j'entends des bruits horribles, comme des masses de viande qui tombent lourdement sur le sol, des cris, des traces de sang… J'essaye de me cacher, mais en vain. Mon tour arrive.

Je suis prise et emmenée à l'écart du village, vers un endroit à l'abri de tout regard. C'est un espace entouré de rochers. Je ne pleure pas, je sais que cela ne servirait à rien. Mais je suis en panique. Soudain je reconnais parmi les méchants mon petit ami (actuel). Il ne fait pas partie de l'organisation, mais il fait semblant d'être de leur côté. Il regarde, impuissant. Il sait que je vais mourir… Puis je sens une soudaine douleur dans mon dos, comme un coup de poignard, un objet qui pénètre mon corps. J'ai du mal à y croire, je me dis 'ça y est, c'est mon tour' ! Je sens mon corps devenir tout faible. On me traîne vers un autre endroit, un peu plus loin. Je réalise alors qu'il y a de la neige sur le sol. En regardant derrière moi je vois des traces de sang dans la neige, et je réalise que c'est mon sang. Il y a beaucoup de sang. Mon Dieu, ils ont du m'entailler profondément si je perds tout ce sang !…

J'arrive alors à un endroit où je vois deux vilaines petites filles qui se tiennent là. Elles doivent avoir six ans environ. Elles semblent être des jumelles, et elles ont des visages très laids, comme de petits cochons. Derrière elles se tient un homme avec un fusil. Et derrière lui j'aperçois mon petit ami qui a l'air horrifié. Je dis 'attendez !' et je parle à mon petit ami. Je lui demande de se retourner et de ne pas me regarder lorsqu'ils me tueront. Je ne veux pas qu'il me voie lorsque ma tête sera éclatée. Il me promet de ne pas regarder. De toute évidence il est lui-même en pleine détresse, totalement impuissant de faire quoi que ce soit. A ce moment je me sens prête et j'attends. Peu après j'entends le coup de feu, et au même moment une douleur intense dans la tête. Je m'écroule. Et à cet instant je me réveille à moitié dans mon lit. Mais le rêve se poursuit : je suis étendue sur le sol. Mon œil droit voit mon œil gauche qui pend à un nerf hors de son orbite. Je réalise qu'en effet ils ne m'ont tuée qu'à moitié, puisque je suis toujours consciente. Puis je vois mon petit ami qui me regarde, horrifié. Et je lui en veux, car il n'a pas tenu sa promesse…

Je me réveille dans une angoisse extrême. C'est le milieu de la nuit…'

En reformulant ce rêve, le récit devient : *'Dans le lieu où j'habite je me sens sous*

la menace de quelqu'un qui a sur moi une totale autorité. Il n'y a pour moi aucune échappatoire possible. Je sais ce que cette présence menaçante cache comme projet réel, mais je ne peux en parler à personne. J'essaye d'adresser des signes de détresse, mais ils ne sont pas perçus. Mes ressources personnelles (intérieures ou extérieures) ne me sont d'aucune utilité : je sais que je 'passerai à la casserole'. Mon corps sera pris (et anéanti), mais ma conscience restera en vie. Je me sens extrêmement angoissée et totalement impuissante. Lorsque je suis 'prise' je suis menée vers un lieu à l'écart, un endroit où personne ne peut voir ni entendre ce qui se passe. Cette 'exécution', je la ressens dans mon corps comme un objet qui me 'pénètre'. Je ne vois pas vraiment ce qui se passe lors de cette pénétration (elle a lieu dans le dos), mais j'en ressens la douleur. Plus tard je vois que j'en perds mon énergie (traces de sang). Cela se passe dans un contexte glacé, dénué de toute tendresse (neige). Une simple force brutale qui s'abat sur moi. Je ne parviens pas à identifier clairement mon agresseur. Tout ce que je vois c'est un homme avec un fusil (élément phallique !). Deux vilaines petites filles sont liées à cet événement, de vraies petites 'cochonnes'. C'est la partie de moi qui y a 'participé'. J'y ai l'âge de six ans. Je vois cette 'vilaine petite fille' en double car je me sens comme deux être, dissociée. Il y une partie qui est complice, une autre qui est sous le choc… Il y a aussi quelqu'un d'autre encore, quelqu'un qui assiste et regarde, impuissant. J'y vois un visage qui me rappelle celui de ma mère (une information complémentaire : le petit ami a beaucoup de traits commun avec la mère). J'en veux à cette personne de m'avoir en quelque sorte 'trahie'. Une toute petite partie de mon être a enregistré tout cela et en garde la trace (l'œil). Maintenant je parviens à revoir tout cela. Je ressens la détresse extrême de cet événement…'

Les ressentis de ce rêve sont extrêmement forts et clairs. Ce sont des ressentis de détresse totale face à une situation d'abus physique, de *demie exécution*. L'image qui vient tout de suite à l'esprit est celle de l'abus sexuel. Le rêve parle d'une situation typique de viol sexuel dans un contexte familial.

Est-ce à dire qu'on détient ici un élément permettant d'affirmer avec certitude que cette femme a été violée par son père ? Pas nécessairement. Mais les ressentis, quant à eux, sont indéniables : cette femme porte en elle des mémoires d'abus sexuel. Les *ressentis* ne sont pas fantasmés. Ils sont *réels*. A ce stade, il n'y a que deux options : soit ces mémoires font partie de ce dont elle a *hérité* comme schémas parentaux, provenant de sa mère, sa grand-mère ou Dieu sait quelle *'mémoire antérieure'*, soit elles lui sont propres : elle a été abusée sexuellement durant son enfance et elle en a occulté la mémoire. Quoi qu'il en soit, les traces sont bien là, et elle 'désocculte'.

Bien entendu, la cliente n'a aucun souvenir conscient d'avoir été abusée sexuellement, ni par son père ni par quiconque. Mais plusieurs symptômes indiquent que cela aurait très bien pu être le cas. Nous savons que les enfants peuvent facilement occulter complètement un événement de cette nature, lorsqu'ils ne peuvent en intégrer l'information. Cependant les schémas d'angoisse et l'instabilité émotionnelle en sont l'inévitable prix à payer. Après avoir exploré les ressentis de ce rêve et leur possible provenance, nous laissons

la question ouverte. Seule la cliente sait la vérité, au fond d'elle-même. Une seule chose est sûre : elle porte en elle ces schémas blessés, ces ressentis, cette énergie émotionnelle. Et elle est en train de la libérer, cette énergie. D'où qu'elle provienne, cette énergie est là. Elle ne peut que l'accueillir et la transmuter. C'est d'ailleurs la seule chose qui importe. Qu'elle ait ou non été abusée sexuellement, ou que ce soient des schémas transmis par sa mère, peu importe en fin de compte. Elle vient de clairement identifier un bagage très encombrant. Il s'agit de *son* enfant blessé. Elle peut s'en occuper, accueillir, transmuter l'énergie, déposer le passé, d'où qu'il provienne.

Ce rêve a ouvert une porte. Il lui a permis de relâcher une grande quantité d'énergie émotionnelle. Ce fut douloureux, mais elle se sent plus légère. Le processus de guérison est en cours. Une compréhension plus claire des origines de ses difficultés émotionnelles lui permet de se voir différemment. Elle avance. Quelques semaines plus tard, elle fait le rêve suivant :

'Je suis en compagnie d'un grand groupe de personnes. La plupart me sont familières : il y a des amis, de la famille, y compris mon père. Il apparaît qu'une des personnes parmi nous a agressé sexuellement plusieurs enfants de la famille. Une des victimes est une petite fille âgée de trois/quatre ans, présente, et je sais que cette petite fille c'est moi lorsque j'étais petite. Je la vois, cette petite, et je me sens totalement en amour pour elle, elle est adorable. Elle sourit et se laisse câliner par tout le monde. Mon père aussi l'aime bien et la prend dans ses bras. Il semble s'occuper beaucoup d'elle.

Certains d'entre nous se préoccupent de trouver le violeur. Nous devons identifier celui qui a commis ces atrocités. Une de mes amies se joint à moi dans cette recherche. Puis il apparaît clairement que nous savons qui c'est. C'est un oncle. Nous devons l'attraper. Pour cela nous devons rester prudents et ne pas lui montrer que nous savons. Il y a un sentiment de surprise et de dégoût. Il y a de l'attente et du guet. Nous attendons le bon moment pour démasquer et arrêter le coupable.'

Tout ceci bien entendu ne doit pas être pris à la lettre. Il ne s'agit pas d'informations fiables. Nous sommes toujours dans une perspective de rêve : le rêveur rêve de lui-même, de son univers intérieur, de ces propres sous-personnalités… Ce qu'il faut relever ici c'est qu'elle adopte la perspective de l'adulte qui s'occupe de clarifier une problématique liée à son 'enfant intérieur', une sous-personnalité pour laquelle elle ressent un élan d'amour. Le rêve semble confirmer la mémoire liée à un abus sexuel, c'est tout ce qu'on peut dire concernant cette question. Il permet à ma cliente d'intégrer davantage encore l'idée de cet abus, et surtout de continuer à s'occuper de sa 'petite fille' qui désormais est perçue à l'extérieur d'elle-même. Il y a un début de désidentification. Nous poursuivons donc le travail d'ancrage dans le parent intérieur. Sur cette base, d'autres ressentis peuvent être libérés, le noeud intérieur peut se dénouer, et l'harmonie s'installer.

D'autres rêves suivront qui verront s'exprimer de violentes colères. La pleine palette de ses émotions s'exprime. Et tout cela est accueilli sans s'y identifier. Rapidement ma cliente se sent beaucoup mieux. Un espace de gaieté et de confiance émerge. Elle se sent prête à refaire sa vie. Dans les mois qui suivront elle va quitter son petit ami, s'installer seule, retrouver un équilibre dans sa vie professionnelle, se lancer dans une activité de loisir qui la comblera… et renouer avec ses parents.

Ces changements seront confirmés lorsque je la verrai six mois plus tard. Elle dort mieux, rêve moins. Elle est rayonnante et heureuse. Elle a même trouvé l'amour…

DISCUSSION

Q – Pourquoi faut-il par principe considérer nos rêves comme l'expression de notre univers intérieur uniquement ? Pourquoi ne pourraient-ils pas avoir un lien réel avec les personnes de notre entourage ? Cet aspect me gêne car j'ai l'impression qu'il y a davantage de liens avec le monde extérieur que ce que vous ne semblez accepter.

R – Lorsque vous prenez le temps de bien explorer les messages de vos rêves, vous ne pouvez qu'arriver à cette observation très claire que nos rêves sont fondamentalement l'expression de notre univers intérieur. En réalité, cela est vrai non seulement pour nos rêves mais également pour l'ensemble de notre existence, dans ses différentes dimensions : ce que vous percevez est ce que vous êtes. Ceci n'est pas une option philosophique, c'est une prise de conscience qu'on peut choisir de faire ou de ne pas faire. Et bien entendu la plupart des gens choisissent de voir la vie comme quelque chose 'qui leur arrive' plutôt que comme quelque chose dont ils sont 100% créateurs. C'est pareil pour les rêves, mais c'est encore plus évident là. Il y a une tendance, certes naturelle, à considérer que les personnages de nos rêves apparaissent depuis une réalité extérieure, alors qu'en réalité ils sont nos propres créations. Ils ne représentent que les valeurs que nous leur accordons. C'est en tout cas une perspective qui nous permet de percevoir un sens dans nos rêves, de percevoir un message pertinent, qui nous permet de mieux nous comprendre. C'est donc la perspective la plus intéressante à considérer. Si vous rêvez de votre mari, cela prend un sens comme expression de la dimension masculine de votre être. Ce qui adviendra à votre mari ou ce qu'il fera dans votre rêve sera probablement éloigné de sa réalité à lui. En revanche, cela vous dira quelque chose de pertinent sur votre dimension masculine. Il se peut que vous rêviez de votre mari malade et alité, alors que lui se porte à merveille (ou tout au moins ne présente pas les mêmes symptômes que ceux de votre rêve). Mais il sera certainement intéressant de voir en quoi votre dimension masculine est souffrante… Certes, vous pouvez rêver de votre mari malade dans des cas où il l'est réellement et cela vous préoccupe. Certes la recherche d'une signification personnelle ne sera pas

toujours évidente. Mais dans toutes les situations de ce genre, il sera certainement inapproprié d'aller vers les personnes dont vous avez rêvé en leur disant : *'J'ai rêvé de toi, tu faisais ceci, cela… Il va t'arriver quelque chose…'* Au contraire, il sera bien plus approprié de dire : *'Ton image m'est apparue dans un rêve. Je comprends mieux maintenant ce que je projette sur toi, ce que je ressens… Cela me permet de voir mes propres schémas…'* Explorez vos rêves en les voyant comme l'expression de votre théâtre intérieur. Vous verrez qu'ils vous livrent des messages parfaitement pertinents et utiles. A l'inverse, vous observerez facilement qu'ils ne vous donnent jamais aucune information valable sur la réalité vécue par d'autres. Les exceptions à ceci sont rares, et on peut même se demander si dans ces cas il s'agit encore de rêves…

Q – Est-ce que tous les rêves sont porteurs de sens ?

R – Non. Pour autant que je sache, les rêves jouent un rôle extrêmement complexe dans la nature humaine. Il semble qu'ils aient aussi une fonction purement 'biologique', comme une espèce de nettoyage mental qui permet au cerveau (ou tout au moins aux mémoires) de se réorganiser durant le sommeil. Des images, des énergies émotionnelles sont remises en place. C'est un peu comme une 'défragmentation' de nos données dans nos ordinateurs. Dans ce processus, certains 'rêves' peuvent n'avoir aucun sens particulier. Ils peuvent même être très difficile à 'conceptualiser', à percevoir mentalement. Il peut aussi y avoir des ressentis, des atmosphères qui sont davantage comme un 'écran de veille' pendant que notre être profond vit d'autres choses sur d'autres plans. Dans ces cas là il est souvent difficile de nous souvenir de ces 'états rêveux'… Parfois aussi nos états nocturnes sont davantage des images et des impressions de ce qui a occupé notre mental dans les instants précédant le sommeil. Ceux-là auront alors tendance à se maintenir 'longtemps', voire même à nous empêcher de dormir… Les rêves porteurs de messages quant à eux nous arrivent en une fraction de seconde, puis s'ouvrent dans un espace mental sur une très courte durée. En général, ceux qui sont le plus chargés de sens et de ressenti sont ceux qui seront les plus utiles à explorer et à comprendre. Mais nous n'avons pas besoin de faire une obsession de l'analyse de nos rêves. Certains rêves garderont leur énigme. Ce qui compte, c'est d'être à l'écoute, d'apprendre à ne pas louper les messages utiles. Là où cela devient vraiment intéressant c'est quand le voile entre conscient et subconscient se fait beaucoup plus transparent…

Q – Je me demande si le fait de rêver beaucoup n'est pas l'expression d'une instabilité émotionnelle. N'est-il pas vrai que les gens qui rêvent peu ont moins de problèmes et dorment mieux ?

R – La qualité de notre sommeil n'est pas liée au fait de rêver ou non. Notre sommeil suit des cycles plus ou moins réguliers au cours desquels on observe un sommeil 'profond' et un sommeil plus 'léger' (appelé 'paradoxal'). La différence observée à l'extérieur se situe au niveau de fréquences cérébrales, ainsi que de mouvements oculaires, absents dans la phase profonde. On sait que les rêves se produisent dans la phase légère du sommeil. Pour autant que je sache, tout le monde rêve, et tout le monde a

besoin de rêver. N'oublions pas que les rêves ne sont pas que l'expression de notre dimension émotionnelle. Il y en a aussi qui sont parfaitement paisibles, joyeux, inspirants… Cela dit, les personnes fort perturbées émotionnellement ou mentalement peuvent avoir du mal à accéder à la phase profonde du sommeil, ou à y rester. De ce fait elles ne parviennent pas à renouer avec cette dimension de leur être qui va leur apporter un ressourcement nécessaire. Leur sommeil restera dans des zones de remous émotionnel. Elles se réveilleront avec un sentiment d'avoir passé leur nuit à combattre et se sentiront mal reposées. On observe également que les personnes qui font un intense travail intérieur ont davantage de rêves intenses, des rêves où l'émotion joue un rôle important. Cependant, si les personnes plus équilibrées peuvent certainement jouir d'un meilleur sommeil, on ne peut pas pour autant en conclure qu'elles ne rêvent pas, ou qu'elles rêvent moins. Leurs rêves seront probablement d'une autre nature, plus paisibles… Et on ne peut certainement pas affirmer non plus que les personnes qui ne se souviennent pas de leurs rêves soient plus équilibrées émotionnellement. Je pense que ces trois aspects, le sommeil, le rêve et la mémoire du rêve sont à considérer indépendamment, même s'il est certain qu'ils soient liés.

Q - Comment pouvons-nous être sûrs de la valeur symbolique d'un rêve ? Les aspects personnels et culturels ne sont-ils pas si déterminants qu'ils rendent totalement aléatoire toute interprétation préétablie ?

R - Nous avons déjà abordé cette question. Certains disent que le langage symbolique des rêves est universel, d'autres affirment que ce langage est totalement personnel, en fonction du passé, des mémoires et du contexte personnel du sujet. Dans mon expérience c'est clairement non pas l'un ou l'autre mais l'un *et* l'autre. La ligne juste tient compte de ces deux aspects. D'une part les membres de la famille humaine partagent tous des schémas de comportement et des élans profonds similaires. Dans notre Essence nous sommes étroitement liés. Les émotions et les expériences humaines sont extraordinairement semblables bien plus qu'elles ne sont dissemblables. Nous faisons partie d'une grande famille et notre destinée ultime est fondamentalement la même… D'autre part nous sommes libres de faire des choix individuels différents, d'explorer des voies et des expériences différentes. En ce qui concerne les rêves, il nous faut donc certainement être à l'écoute des ressentis spécifiques et du contexte du rêveur. Mais en même temps une certaine connaissance de la manière dont fonctionne ce langage symbolique nous sera utile. Il y a clairement des constantes. Les mêmes images correspondent souvent aux mêmes perceptions sensitives, aux mêmes repères. Le jour et la nuit représentent des expériences fondamentalement similaires, le froid et le chaud, voler dans les airs comme un oiseau ou ramper comme un ver dans un étroit boyau sous terre… Personne ne rêvera d'un délicieux bien-être lié à une image de froid frigorifiant. Il ne fait aucun doute qu'il y ait des constantes, et elles nous sont utiles aussi pour apprendre à 'sentir' comment décoder ce langage imagé. Mais il nous faut d'abord et avant tout être à l'écoute des ressentis du rêveur, vérifier ses repères à lui, sa perception des choses. Un train par exemple

aura toujours une valeur de moyen de transport lié à des rails : plat, rectiligne, suivant une route dont il ne peut s'écarter. Pour un rêveur ce sera perçu comme une option dans laquelle il manque totalement de liberté, voire d'une insoutenable étroitesse d'esprit, mais pour un autre ce sera peut-être une option de vie parfaitement acceptable, sûre, sans surprise. Donc, on a des clés, mais on les vérifie aux ressentis du rêveur.

Q – Pourquoi nos rêves ne nous parlent-ils pas de manière claire et directe ? Pourquoi des messages déguisés ? Quel est le rôle de ce symbolisme ? Serait-il plus 'réel' que ce que nous percevons comme la 'vie réelle' ?

R – Nos rêves sont l'expression de cette partie de notre être qui se trouve au-delà de notre mental rationnel. Ils nous arrivent par l'intermédiaire de l'hémisphère droit de notre cerveau, qui perçoit les choses de manière kinesthésique, par le ressenti, et les exprime en images. Afin que ces images et ces sensations soient comprises et interprétées nous avons besoin de les ramener vers l'hémisphère gauche de notre cerveau, qui lui fonctionne de manière linéaire et méthodique, et s'exprime par le langage et les concepts rationnels. Nous, les humains, avons une forte tendance à voir les événements de la vie par le biais de notre cerveau gauche uniquement, alors que si nous les percevions par le biais de notre cerveau droit nous en verrions la valeur symbolique. Cela nous permettrait de voir comment tout est lié, d'un point de vue davantage unifié, englobant toute chose. En effet, chaque événement de la vie nous adresse des messages. Que nous soyons impliqué dans un accident, comme victime ou comme simple témoin, que nous égarions quelque chose d'important (une clé, un passeport, un portefeuille, un appareil photo…), que nous soyons victime d'un cambriolage, que nous nous cognions la tête, le pied, le genou… que nous tombions d'un escalier ou de quoi que ce soit, nous pouvons toujours être à l'écoute de ce que cela cherche à nous dire. La manière dont on peut comprendre ces messages est exactement la même que celle que nous utilisons pour les rêves. Le langage est le même, il utilise la même symbolique. Le travail d'écoute est le même également : il est basé sur l'attention, l'intuition, et la transposition des éléments perçus en langage décodé. La vie en effet nous invite constamment à être intimement PRESENTS à nous-mêmes, à nous regarder et à voir comment nous créons notre réalité à chaque instant…

Le travail des rêves en thérapie – en bref

- Inviter les clients à se mettre à l'écoute de leurs rêves
- Le récit du rêve
- Clarifier le contexte
- Identifier le message
- Travailler les ressentis émotionnels
- Identifier les éléments ressource
- Explorer les différentes perspectives
- Etablir un lien avec la 'vie réelle'
- Vérifier les indices concernant la thérapie
- Faire confiance au rêve

Chapitre 10

Les signes du corps

Une jeune femme dans la trentaine vint me voir, se plaignant d'une série de symptômes. Elle se sentait déprimée, incapable d'établir avec un homme une relation durable et harmonieuse. Elle manquait de confiance en elle et restait froide et distante dans ses rapports avec les autres. La procédure d'évaluation (anamnèse) que je pratiquai avec elle révéla (parmi d'autres choses) qu'elle s'était – lui avait-on dit – cassée la clavicule à la naissance, ce dont bien entendu elle n'avait aucun souvenir. L'incident n'avait pas laissé de traces et tout le monde croyait que ce petit détail de sa vie était sans importance. Mais cela m'intrigua. Même si le bébé avait pu être blessé par des instruments lors de l'accouchement, cette fracture était un signe. Je saisis mon livre de Philippe Dransart, *La maladie cherche à me guérir*[*], et lui lus le passage concernant la clavicule :

La clavicule est l'os par lequel l'acte nous libère d'une parole rentrée. Claudia Rainville formule cela en suggérant que les atteintes des clavicules font suite à des recommandations ou décisions imposées auxquelles on doit se soumettre, et qui nous empêchent d'exprimer nos besoins et nos sentiments.

Clavicule signifie « petite clé » en latin. Elle relie l'épaule au centre laryngé de l'expression de soi, ce qui est une manière de relier l'expression par la parole à l'expression par le faire, par l'action dont les épaules sont la porte. Elle est une manière de joindre le geste à la parole, et inversement, en maintenant les épaules écartées elle permet l'indépendance entre la parole (le souffle du thorax) et l'acte (par l'épaule et les mains). Les atteintes de clavicule témoignent à la fois d'une difficulté à s'exprimer et d'un échec à transférer la parole dans le 'faire'. Les fractures de clavicule résultent souvent d'une révolte, d'un non-dit chez une personne qui tente de dériver, de sublimer sa parole rentrée dans l'action : « Pas de parole, des actes » est une maxime à laquelle elle adhérerait volontiers.

Ma cliente s'est spontanément écriée :

[*] Éditions Le Mercure Dauphinois, Grenoble 2000, page 145.

- *C'est ahurissant ! C'est tout à fait moi !... Et ma mère est comme cela également ! Elle a toujours été dominée par son père…*
J'ai répondu :
- *Cela n'a rien de surprenant. Vous êtes née avec ce schéma. Elle vous l'a donc transmis, d'une manière ou d'une autre…*

Par la suite, au moment opportun, cette amorce nous a permis de rencontrer le schéma blessé, de le ressentir et de le transformer.

1 - Les cris du corps sont des messages de l'âme

Oui, les différentes parties du corps font partie d'un système dans lequel chaque chose a sa place et son sens. Leur disfonctionnement éventuel nous adresse toujours un message.

Si la médecine scientifique occidentale a longtemps 'parcellé' notre corps, le séparant de notre esprit, ignorant toute approche holistique, on assiste aujourd'hui, fort heureusement, à un vaste mouvement qui tend à réintégrer le corps dans une compréhension unifiée des mécanismes en jeu : l'émotionnel et ses conflits non résolus, le mental conscient et inconscient, les empreintes trans-générationnelles, la bioénergétique, la biosphère dont nous faisons tous partie... tout participe à la manière dont notre corps se comporte. Notre biologie apparaît comme le dernier maillon (le plus *dense*) d'une série de dimensions qui s'interpénètrent et s'influencent intimement.

Il en résulte une vision des choses dans laquelle toutes les maladies, sans exception, ont un **'sens biologique'.** Elles sont la réponse 'biologique' à un *projet* de ce que certains appellent *l'inconscient biologique cellulaire animal* (IBCA)[*], soit cette partie de notre être qui enregistre des expériences et leur accorde un *sens* en fonction de l'interprétation émotionnelle qui en est faite inconsciemment. Sans rentrer dans un exposé détaillé de cette notion, ce qui apparaît utile pour un thérapeute confronté à un symptôme physique quelconque, c'est de se poser la question *'quelle est l'utilité biologique de ce symptôme ?'* Cette utilité biologique sera généralement de modifier une fonction biologique en '*plus'* ou en '*moins'* : elle aura pour effet de soit favoriser, soit empêcher quelque chose. Quelle est la fonction biologique ? Quel est le sens de la modification apportée ? Ce seront là les questions que nous aurons à nous poser.

La modification apportée par un symptôme aura généralement une composante non-biologique également. On pourra tout aussi bien se demander quelle est l'utilité énergétique, émotionnelle, mentale, psychologique, sociale, voire symbolique du symptôme en question. L'approche peut être multiple, tout comme le sens peut s'avérer multiple.

---

[*] Voir entre autres : Jean-Philippe Brébion, L'empreinte de naissance, éditions Quintessence, 2004.

Ce domaine est vaste et complexe. Il n'est pas dans mon intention de l'élaborer en détail, et d'ailleurs je n'en ai pas la compétence. Mais il est passionnant, et il fait évidemment partie d'une perspective holistique et transpersonnelle sur le bien-être et la santé. Inévitablement nos clients manifesteront des symptômes physiques qui seront l'expression de leurs troubles, leurs croyances et leurs ressentis émotionnels. Un thérapeute averti se devra d'être à l'écoute de ces signes et de guider son client dans un décodage des messages ainsi exprimés.

Décoder le sens biologique

La médecine taoïste chinoise a depuis longtemps reconnu les liens étroits qui existent entre le corps, sa dimension énergétique et la conscience qui l'habite. Bon nombre d'auteurs occidentaux ont plus récemment contribué à une meilleure compréhension de ces liens. La psychobiologie, la psycho-énergétique, le décodage biologique, la bioanalogie… sont autant de dénominations qui recouvrent la même préoccupation, tout en empruntant de approches parfois légèrement différentes mais toujours complémentaires.

Ces différents travaux contribuent grandement à nous familiariser avec cette écoute fine du symptôme et nous donnent des pistes de réflexion. Mais il restera toujours un travail d'écoute à faire : *'Qu'est-ce que mon corps cherche à me dire ?'… 'Quelle est l'utilité biologique de ce symptôme ?'*

Toute pathologie doit être resituée dans l'histoire particulière du sujet : *que s'est-il passé qui puisse avoir déclenché la réponse biologique constatée ?...* Dans cette recherche le thérapeute questionnera le client sur l'origine du symptôme autant que sur son utilité présente. Afin de nous orienter dans cette recherche, une grille de décodage est utile, mais elle ne nous offrira pas nécessairement la réponse parfaite. J'énoncerai plus loin quelques grandes lignes qui ne seront qu'une invitation à explorer le sujet plus en profondeur.

Face à un symptôme physique, la première chose à faire est d'identifier clairement quel organe est atteint, quelle partie du corps. Ensuite il s'agira d'identifier la **fonction biologique** de cet organe, son *sens* dans le système biologique global. En formulant ce sens, il sera utile de sortir de la perspective littérale, physiologique, et de généraliser la portée de ce sens, de s'ouvrir au sens plus figuré. Par exemple : la main droite est atteinte. La fonction de la main est de saisir, de faire des choses, d'agir… L'étape suivante consistera à identifier la fonction biologique du symptôme : ce que le symptôme *change* dans la fonction initiale de l'organe, en quoi elle l'altère. Exemple : la main droite ne parvient plus à plier, les doigts sont raides et douloureux. La fonction du symptôme est d'empêcher l'action normale de la main : je ne peux plus saisir, faire, agir… Sur cette base nous pouvons explorer le ressenti du client, ses conditions de vie, en quoi cette perspective prend un sens pour lui, comment et quand le symptôme s'est installé. Pourquoi cet arrêt de la fonction biologique normale ? Quel est le sens ? Quel est le message ? Quel est le conflit intérieur

qui a donné lieu à ce projet biologique inconscient ?... Enfin, dans la dernière étape de ce travail, nous pouvons parler au corps et lui adresser un ordre différent, basé sur une intention claire de lever le conflit intérieur.

Percevoir le sens symbolique

Au-delà du sens biologique, il y a également un **'sens symbolique'** à tout symptôme, à toute particularité physique, voire à tout événement dans notre vie. Ce sens symbolique répond à une logique légèrement différente, mais également intéressante. Ici il s'agira de décoder la manifestation observée dans son sens métaphorique. Que nous dit tel ou tel symptôme par l'image ou par l'analogie ? Le choix de l'organe comme le choix de la fonction qui est atteinte ne sont jamais aléatoires. Ils prennent également une place dans l'ordre imagé de toute chose, dans l'ordre symbolique par lequel tout est lié. Là aussi, une grille de lecture sera utile, mais elle ne sera jamais qu'indicative. Comme pour les rêves, il faudra se référer au ressenti du client, décoder l'image en la reformulant de manière simplifiée, plus généralisée, plus abstraite…

A titre d'illustration je reproduis ici un passage du livre *'Signes du Corps'* de Hilarion[*] :

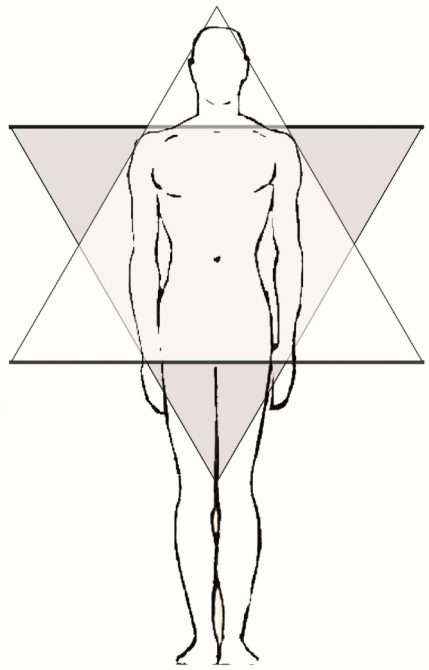
L'homme (dans sa dimension 'incarnée') est composé de trois facettes essentielles : mentale, émotionnelle et physique. (…) On retrouve la représentation parfaite de ce 'Triangle de l'Etre' dans la forme triangulaire du pied, la partie du corps qui ancre l'homme dans le sol. Et le fait même qu'il ne s'agisse pas d'un triangle équilatéral (où tous les côtés sont égaux) a sa propre signification. Le côté le plus long du triangle du pied est celui qui repose sur le sol, c'est la plante du pied. Cette partie désigne le côté physique de l'individu. Elle est la plus longue parce qu'elle représente la vérité courante que l'expérience physique d'un homme est de loin la plus importante pour la plupart des gens. (…) La cambrure du pied est le côté du triangle dont la longueur est intermédiaire par rapport aux deux autres. Elle représente la phase mentale de l'expérience humaine. (…) La tête et ses principaux organes sont localisés sur les orteils ou à proximité immédiate de ceux-ci, les orteils pouvant être considérés comme la jonction entre la plante (aspect physique) et la cambrure (aspect mental). Le dernier côté du triangle est celui qui remonte à partir du talon. Il représente pour l'homme la possibilité d'aimer. C'est le côté qui se dresse vers le haut, indiquant que la véritable ascension aux domaines plus élevés réside dans l'expérience émotionnelle, et plus particulièrement dans la seule émotion valable, celle de l'amour (l'émotion centrée dans le cœur). C'est aussi le plus court des trois côtés du triangle. Cela signifie que, pour la plupart des humains, la capacité d'aimer – dans le vrai sens du terme – est encore rudimentaire.

Il est intéressant de se pencher sur la signification profonde du mythe grec du talon d'Achille, dont l'histoire nous dit que c'était la partie la plus faible et la plus

[*] Passage légèrement adapté, car il s'agit en réalité de plusieurs passages qui se complètent. Voir : Hilarion, *Signes du Corps*, Editions Partners, traduit de l'américain. *Body Signs*, Marcus Books, 1982.

vulnérable de son anatomie, d'où l'expression : « c'est le talon d'Achille ». C'est dans son expression amoureuse que l'homme est le plus vulnérable et sujet aux souffrances, car il n'a pas encore appris à aimer 'librement'.

Ce passage donne une idée de comment l'architecture du corps humain répond, dans tous ses détails, à une logique symbolique. La géométrie sacrée et la puissance des symboles sont les pierres de constructions de toutes formes qu'emprunte la vie. Le triangle en particulier se retrouve dans bien d'autres configurations de notre corps physique. Il en est même le fondement. Le triangle



renversé (pointé vers le bas) représente notre dimension incarnée (et donc la personnalité, ou encore l'enfant intérieur). Sa base est représentée par la ligne des épaules. Son énergie est masculine (le père) : elle 'pénètre' dans le sol, elle porte le poids de la vie. Le triangle pointé vers le haut représente notre dimension supérieure (le Moi Supérieur, le parent intérieur…). Sa base est représentée par la ligne du bassin. Son énergie est féminine (le mère) : elle enfante la vie, elle est ouverte, accueille et embrasse. Lorsque ces deux triangles se rejoignent dans un même centre (celui du cœur), ils forment l'étoile à six pointes (étoile de David), qui représente l'homme divin incarné, en pleine possession de sa puissance intérieure. On comprendra aisément que la colonne vertébrale joue un rôle important dans le maintient d'une juste distance entre le ciel et la terre, entre le père et la mère…

J'évoque ceci dans le but d'éveiller l'intérêt du lecteur pour le vaste domaine du symbolisme ésotérique. Il est intéressant aussi et peut fournir des clés à la compréhension des symptômes physiques.

Néanmoins, le sens symbolique des maux qui nous affectent pourra emprunter des voies bien différentes encore, en résonance par exemple avec les mots utilisés pour désigner telle ou telle partie du corps (le genou = le 'je-nous'), ou en fonction de nos repères imagés. Pour décoder ce sens il faudra se mettre à l'écoute du symptôme et entendre ce qu'il nous dit en transposant les fonctions physiques en langage clair. Je livre ci-dessous une grille de lecture sommaire, à titre d'exemple. L'objectif sera évidemment de resituer ensuite le symptôme observé dans le contexte psychologique du sujet, de manière à permettre une réelle prise de conscience.

Annuler le projet biologique inconscient

Le thérapeute aura donc pour rôle d'aider le malade à trouver le sens de sa maladie ou de son symptôme. Cette *prise de conscience* est nécessaire pour 'remettre les choses à leur place' et permettre à la guérison de s'installer dans les différentes dimensions de l'être. La vraie guérison, profonde et totale, d'une maladie passe en effet par la reconnaissance de son 'sens'. En faisant consciemment un lien entre la maladie (le symptôme) et son **projet inconscient**, nous libérons le conflit. Le cerveau n'a plus besoin de le 'biologiser'. En d'autres termes, la prise de conscience opère un 'recadrage' qui annule le projet biologique. Ceci exige toutefois que cette 'reconnaissance' soit réellement ressentie, que ce projet inconscient ait été identifié au niveau du corps, que l'énergie qu'il représente soit ramenée vers cet espace intérieur que nous avons appelé le parent intérieur, espace de conscience dans lequel cette énergie peut être transformée.

Au-delà d'une compréhension purement intellectuelle, le processus de guérison nécessite donc une réelle ouverture au conflit intérieur et la transmutation de son énergie. Nous avons vu l'importance de rencontrer l'enfant blessé, de transmuter l'énergie émotionnelle en l'amenant dans l'énergie du parent intérieur. La relation au corps entre dans la même logique : le corps et ses manifestations diverses sont l'expression de l'enfant intérieur. Pour le réharmoniser il convient de le ramener dans la vibration du parent intérieur. En réalité, le corps a en permanence besoin de la guidance de notre Moi Supérieur. Il est donc important de développer la compétence de lui parler, de lui adresser les messages qui lui permettront de fonctionner en totale liberté par rapport aux conditions extérieures, de l'ancrer solidement dans les ressources illimitées du Moi Profond. Ceci ouvre une perspective intéressante, voire fondamentale, sur la possibilité de reprogrammer notre ADN. Je ne développerai pas ce sujet ici, mais il mérite d'être exploré[*]. Je reviendrai, en fin de chapitre, sur le travail qui peut être proposé afin de guider le client dans un dialogue conscient avec son corps.

2 – La signification symbolique des parties du corps

[*] Voir dans la bibliographie : AIRD Kishori, BRADEN Gregg.

Précisons bien, une fois encore, que ce qui suit ne représente que des options possibles, en aucun cas des vérités absolues. Les parties du corps, tout comme les éléments d'un rêve, sont susceptibles d'avoir des sens différents. Comme pour les rêves aussi, il y a une composante personnelle et culturelle aux messages du corps. Une partie du corps peut par exemple prendre un sens qui se réfère au mot utilisé pour le désigner : le genou (*je-nous* indiquant la relation) pourra, pour un francophone, prendre un sens différent de ce qu'il aura pour le non-francophone, même si au niveau de l'architecture du corps la fonction du genou restera la même, celle de plier, de faire le joint entre le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur… Il faudra donc toujours rester à l'écoute de ce qu'évoque le symptôme pour le sujet, suggérer des liens possibles, mais jamais affirmer péremptoirement.

Comme je ne suis ni médecin ni réellement spécialiste du 'décodage biologique', je ferai l'inverse de ce que font la plupart des auteurs : je ne m'étendrai pas sur le pourquoi de ces liens entre les symptômes physiques et leur sens possible dans le contexte global du sujet. Je livrerai simplement un certain nombre de perspectives, des options possibles. Mon objectif est davantage d'attirer l'attention et d'éveiller l'intérêt du lecteur que de fournir un outil complet. Dans ce domaine il y a de nombreuses ressources intéressantes disponibles. Chacun complètera sa propre recherche. L'essentiel pour le thérapeute sera de développer son sens de perception du langage du corps.

Ce qui est vrai pour les différentes parties du corps l'est évidemment aussi pour les formes du corps, l'aspect physique, les dimensions et proportions. On pourra également extrapoler un certain nombre d'observations sur les mouvements, les positions et attitudes corporelles…

Une grille de lecture

Le symptôme est-il **intérieur** ou **extérieur, visible** ou **invisible** ? S'il est extérieur et visible, il sera plus aisé d'observer sa signification, qui sera probablement liée à la vie extérieure du sujet.

Le symptôme se situe-t-il sur la partie **gauche** ou sur la partie **droite** du corps ? La **moitié gauche** du corps est liée à l'**hémisphère droit du cerveau**, qui est lié à notre Moi profond, nos mémoires subconscientes, notre dimension intuitive, féminine, artistique… soit à tout ce qui se trouve au-delà de notre moi rationnel, individualisé dans l'espace-temps. La **moitié droite** du corps est liée à l'**hémisphère gauche du cerveau**, qui gère notre dimension rationnelle, logique, pratique, notre mental conscient, notre énergie masculine. Par extension, le côté **gauche** du corps pourra être lié à la mère, la femme, l'épouse, la fille, la sœur… ou même, sur un plan plus social, la famille, le groupe, la société (qui sont tous des éléments féminins). Le côté **droit** en revanche sera lié au père, à l'homme, au mari, au frère, au fils, à l'autorité, la hiérarchie, le gouvernement… Tout

déséquilibre gauche/droite peut être examiné à la lumière de cette signification. Un symptôme sera souvent localisé soit à gauche soit à droite, et portera une signification en conséquence. Ce qui se trouve sur la gauche du corps aura tendance à être moins facilement accessible à la conscience, ou lié à une problématique dont le sujet n'a pas encore pris conscience.

Le symptôme se trouve-t-il localisé sur la **partie supérieure** du corps, ou sur la **partie inférieure** ? Alors que la tête et les épaules reflètent notre territoire personnel, notre réalité intérieure, nos bras et nos jambes sont ce qui nous met en rapport avec le monde extérieur, soit en termes d'action (les bras et les mains), soit en termes de relation (les jambes). Les épaules et la tête sont davantage liées à nos mémoires subconscientes, tandis que tout ce qui se trouve sous le nombril (en ce compris les mains) fait davantage partie de notre dimension consciente. Entre les deux se situent les différentes portes par lesquelles nos dimensions conscientes et inconscientes communiquent (souvenez-vous du double triangle).

Notre **squelette** et nos **os** représentent notre structure de base, ce sur quoi nous nous appuyons afin de pouvoir avancer dans la vie. Ils expriment nos convictions profondes, les fondements structurants de notre personnalité, notre sens d'identité, notre confiance de base. Ce qui touche notre ossature nous atteint au plus profond de notre structure psychologique, ébranle notre sens d'identité. Une résistance au changement peut affecter nos os à quelque endroit du corps. Nos **articulations** représentent notre capacité à changer de direction et nous adapter aux circonstances de la vie. Souples ou rigides.

La **colonne vertébrale** est ce qui nous permet de nous maintenir debout, notre force intérieure. Les **vertèbres** de l'épine dorsale se divisent en trois groupes : les vertèbres supérieures (vertèbres cervicales) se rapportent au côté mental de l'être, les vertèbres médianes (dorsales) se rapportent au côté émotionnel de l'être, et les vertèbres inférieures (lombaires) se rapportent au côté physique de l'être. Chaque vertèbre a sa fonction particulière, ses connections, son sens. Tout problème à l'une ou l'autre vertèbre indiquera une maladie ou une déficience à la partie du corps qui y est liée. Les sept **vertèbres cervicales** servent de relais de distribution pour les informations liées à la partie supérieure du corps : la tête (1), les yeux et les oreilles (2), le visage et les dents (3), le nez et la bouche (4), la gorge (5), le cou, les épaules et les avant-bras (6), les coudes et le petit doigt (7). Les douze **vertèbres dorsales** servent de relais de distribution pour les informations liées à la partie médiane du corps : les bras, les poignets et les mains (1), le cœur (2), les poumons et les seins (3), la vésicule biliaire (4), le foie et le plexus solaire (5), le système digestif, l'estomac et le plexus solaire (6), la rate et le pancréas (7), le diaphragme (8), les glandes surrénales (9), les reins (10) (11), l'intestin grêle et le système lymphatique (12). Les cinq **vertèbres lombaires** servent de relais de distribution pour les informations liées à la partie inférieure du corps : les intestins (1), l'abdomen et la partie supérieure des jambes (2), les organes sexuels et les genoux (3), le nerf sciatique et les muscles lombaires (4), le nerf sciatique et l'inférieur des jambes

(5). Enfin le **sacrum** est lié au bassin, à la reproduction, ainsi qu'à l'ensemble de l'axe vertébral.

Une **scoliose** peut résulter d'un conflit entre le bassin (lié à la mère) et les épaules (liées au père), l'enfant refusant de passer de l'enfance (ancrée dans la mère) à l'âge adulte (ancré dans le père), ce qui empêche les deux lignes de s'écarter. L'épine dorsale est coincée entre les deux et se déforme.

Les **muscles** représentent notre force motrice, notre motivation, l'énergie physique, la volonté d'agir. Ils s'imprègnent et sont le reflet de nos stress, de nos tensions. Lorsqu'ils sont anémiques, ils reflètent nos dépressions, notre impuissance, notre manque de désir ou de motivation. Il faudra examiner la localisation précise du muscle atteint afin de déterminer plus précisément l'origine psychologique du symptôme.

Le **dos** et les **épaules** portent le poids de la vie. Le dos est lié à notre dignité, notre fierté, voire notre orgueil. Une humiliation peut affecter le dos. Une raideur /douleur dans le dos peut indiquer un conflit entre l'image de soi et l'environnement social. Elle reflètera un manque de souplesse, une rigidité. Lorsque nous sommes confrontés à de trop lourdes responsabilités, impuissants à faire face, notre dos nous le rappellera dans sa partie médiane supérieure. La partie inférieure du dos indiquera davantage la relation à nos ressources profondes, notre capacité à faire face à la vie, à nous tenir debout.

Les **épaules** sont à la base de notre action. Une incapacité de passer à l'action affectera nos épaules (à droite si nous sommes conscients du problème, à gauche si nous ne le sommes pas). Un sentiment de soumission ou d'incompétence, de manque de confiance, poussera les épaules à se rentrer, inclinant le dos. Le sentiment d'être coincé ou de manquer de soutien dans l'action affectera également les épaules.

Les **hanches** sont notre point d'appui. Elles sont liées à nos repères de base, notre sécurité. Toute perte d'appui se manifestera par un problème aux hanches. Lorsque nous sommes contraints d'abandonner quelque chose d'important pour nous, lorsque nous nous sentons abandonnés ou trahis par nos proches, nos hanches nous le signaleront.

Les **jambes** nous permettent d'avancer, d'aller vers les autres, d'entrer en contact. Des symptômes localisés dans les jambes peuvent indiquer une difficulté à avancer dans la vie, une résistance à bouger... ou que nous allons dans la mauvaise direction. Les **genoux** nous rappellent que nous avons besoin de flexibilité, d'humilité, d'acceptation. Ils reflètent notre capacité à plier. Les **chevilles** indiquent la direction que nous devons prendre. Elles peuvent être liées à notre sens de l'engagement, notre capacité de prendre des décisions. Nos **talons** nous parlent de notre passé, ce sur quoi nous nous appuyons, nos antécédents socioculturels. Ils nous aident à démarrer. En tant que tels ils peuvent être liés à nos projets.

Nos **pieds** expriment notre enracinement, notre stabilité, la qualité de notre présence. Ils sont liés à notre capacité de nous tenir debout et de tenir notre place dans la vie, voire de défendre nos convictions. Ils peuvent éventuellement refléter la manière dont nous nous positionnons dans un conflit extérieur. Ils peuvent également indiquer un sentiment d'impuissance, une incapacité de bouger. Il sera toujours intéressant d'observer comment les gens marchent, car il y aura un rapport avec la manière dont ils avancent dans leur vie.

Les **orteils** nous permettent d'ajuster notre équilibre. Ils nous donnent des indications sur la nature du sol sur lequel nous nous trouvons. Ils peuvent refléter la manière dont nous nous adaptons à des circonstances précises. Les cinq orteils ont des significations similaires à celles des cinq doigts (voir plus loin).

Alors que nos jambes nous permettent d'avancer, nos **bras** nous permettent d'agir, d'embrasser la vie, de nous ouvrir aux autres. Les symptômes liés aux bras peuvent indiquer des difficultés à passer à l'action, des inhibitions. Les **coudes** représentent une articulation majeure entre nos désirs et notre capacité à les réaliser. Il nous faut rester flexible par rapport à ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Des douleurs aux coudes peuvent indiquer une difficulté à réaliser nos projets, ou à trouver notre juste place dans la vie. Les coudes peuvent également nous parler d'ambition, ou de manque d'ambition. Les **poignets** sont liés à l'autorité autant qu'à la flexibilité. Ils nous indiquent comment nous équilibrons ces deux qualités dans notre vie. Ils nous parlent du juste rythme.

Nos **mains** nous permettent de faire des choses, de commander, d'échanger, de donner et recevoir, de saisir et accaparer. Ce sont aussi elles qui tiennent le guidon de la vie… Elles peuvent nous parler de notre possessivité, ou de notre tendance à en faire trop, ou pas assez. La **main droite** est liée à notre énergie masculine, notre volonté, notre capacité à nous mettre en avant et affirmer nos positions. C'est la main qui donne. La **main gauche** est liée à notre énergie féminine. C'est la main qui reçoit. Les **doigts** nous permettent de régler les détails, d'affiner notre action. Ils nous parleront de tendances ou difficultés dans les aspects concrets de la vie. S'ils expriment une raideur, cela reflètera la rigidité dont nous faisons preuve dans l'un ou l'autre aspect de notre vie. Le **pouce** est lié à l'autorité, au pouvoir, à la pression. Il exprimera notre capacité à garder les choses sous contrôle. L'**index** commande, critique, indique la direction. Le **majeur** prend et possède. Il est lié aussi à notre créativité, au plaisir, à la sexualité. L'**annulaire** se rapporte à nos relations amoureuses, à ce qui nous relie aux autres. Le **petit doigt** est lié à l'intuition, au discernement, à l'écoute intérieure. Les **ongles** (nos 'griffes') sont liés à notre capacité à nous défendre, notre sens de sécurité. Les personnes qui se rongent les ongles expriment leur insécurité profonde.

La **peau** est la partie du corps qui est en contact avec le monde extérieur. Elle exprime souvent un sentiment de vulnérabilité, un manque de protection dans les rapports avec les autres. En développant des 'couches protectrices' elle peut également exprimer le besoin du sujet de se protéger, de mettre le monde extérieur à distance. La peau peut exprimer un traumatisme lié au toucher, un

conflit de souillure, le sentiment d'avoir été sali. Le manque d'amour, la peur du rejet, la peur d'être abandonné pourra aussi mener à des problèmes de peau.

La **tête** (le **cerveau**) est liée au mental, à notre faculté de penser et prendre des décisions. Les instructions du cerveau descendent par le **cou** afin d'être reliées au cœur, exprimées par le larynx, ou transposées en actes par les bras. Lorsque cette voie se trouve bloquée, il y aura tension, douleur et maladie. Si la peau constitue une interface avec le monde extérieur, le **cerveau** est l'interface avec le monde intérieur et les autres dimensions de notre être (émotionnelle, mentale, spirituelle).

Nos **cheveux** expriment notre vitalité. Même si (comme tout le reste de notre corps) ils sont porteurs de caractéristiques génétiques précises, ils sont néanmoins révélateurs de notre image et identité personnelle. Certains problèmes de cheveux peuvent être liés au sens d'identité, à la difficulté d'affirmer ou d'exprimer son identité propre.

Notre **visage** est l'expression la plus évidente de notre image personnelle. C'est notre 'masque'. Toute modification de notre visage, quelle qu'en soit la cause, indiquera une modification de l'image de soi du sujet, ou un besoin de se voir avec un regard différent. Un visage totalement défiguré sera une invitation à voir au-delà du masque…

Les différents organes de la tête, tels que les **yeux**, les **oreilles**, le **nez**, la **bouche**, la **langue**… ont bien entendu chacun leur fonction spécifique et évidente : celle de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de parler… Des symptômes liés à ces organes exprimeront des défis particuliers dans ces différents aspects de la relation au monde environnant. **Myopie** ou **presbytie**, comme toute autre trouble de la **vue**, auront un lien avec la manière dont nous regardons et voyons les choses : vue rapprochée ou vue à distance ? Dans quel secteur la vue est elle trouble ?... Les problèmes d'**ouie** indiqueront une difficulté à entendre, un déficit d'écoute, une résistance à l'acceptation et la réceptivité. Des douleurs à la **langue** seront liées à une difficulté à communiquer clairement quelque chose.

Nos **lèvres** parlent de nos désirs, de la manière dont nous goûtons la vie, de notre ouverture aux contacts intimes, ou de notre fermeture. Une tendance à avoir les lèvres (ou la peau) sèches peut indiquer une difficulté à s'ouvrir aux émotions (l'eau) : l'émotion est retenue, elle ne sort pas. Des lèvres fissurées peuvent être liées à une fissure dans des rapports intimes.

Nos **dents** ont un rapport très complexe avec l'ensemble de notre être. Chaque dent a un lien précis avec un organe particulier ainsi qu'avec un aspect particulier de notre vie. Les douleurs aux dents n'ont rien d'aléatoire. Chaque problématique dentaire est porteuse d'un message précis[*]. De manière plus

[*] Voir Dr Christian BEYER, *Décodage dentaire*, éditions Chariot d'Or, 2001, ainsi que bien d'autres titres dans ce domaine.

générale on peut considérer que les dents indiquent la manière dont nous mordons dans la vie, la manière dont s'exprime notre vitalité.

La **gorge** est l'endroit où restent coincées toutes les choses que nous ne parvenons pas à exprimer. Une colère réprimée ou inconsciente affectera la gorge. Les symptômes liés à la gorge peuvent également indiquer quelque chose de 'dur à avaler'. La gorge est aussi un organe qui permet de stopper et de rejeter ce que nous ne voulons pas ingérer. Elle peut nous parler de nos mécanismes de défense et symboliser nos capacités d'autodéfense, de protection.

Notre **système digestif** nous parle de la manière dont nous 'digérons' et assimilons nos expériences. Y a-t-il résistance, sommes nous nourris, parvenons-nous à éliminer ?... Nos aversions comme nos attirances alimentaires peuvent également avoir leur côté symbolique : préférons-nous le sucré, ou plutôt le salé, le pimenté ou les saveurs naturelles ?... Toute dépendance envers les sucreries dénotera évidemment un besoin d'affection et de tendresse.

L'**estomac**, l'endroit où la nourriture est digérée, est lié à la manière dont nous gérons et digérons nos circonstances extérieures. Particulièrement les situations qui ont un impact sur notre revenu, notre mode de vie, nos ressources matérielles. Bien des troubles de l'estomac sont liés aux soucis matériels. Mais n'oublions pas également que l'estomac est étroitement lié au 'plexus solaire', ce centre énergétique de notre dimension émotionnelle. Leur localisation au même endroit n'est pas due au hasard. Tout ce qui nous affecte émotionnellement aura un impact sur notre appétit et notre capacité de digestion. Il est utile de ne pas confondre une douleur au plexus solaire avec une douleur à l'estomac (une confusion que font aussi bien des médecins).

La **rate** est associée à la nostalgie, à la tristesse et au regret de ce qui n'a pas pu être réalisé. L'humiliation peut également y être liée.

Le **pancréas** régule notre appétit. Il peut nous parler de notre peur de manquer, de notre insécurité, qu'il s'agisse de manque de moyens financiers, de manque d'affection, ou de quoi que ce soit dont nous avons besoin pour notre subsistance.

La fonction du **foie** est complexe. Fondamentalement il transforme les éléments nutritifs en 'vie'. Il régule l'équilibre entre l'avoir et l'être. Par conséquent il nous parlera également de nos peurs de manquer, de nos ressentiments ou nos colères liées aux possessions. Le foie a un rapport étroit avec l'image de soi et le sens d'identité.

La **vésicule biliaire** se débarrasse des toxines filtrées par le foie. Elle est liée à notre combativité, notre désir de conquête. Elle sera aussi le miroir de nos haines, de notre agressivité, de nos colères. Les sentiments d'injustice, les désirs de revanche affecteront la vésicule biliaire.

Les **intestins** indiquent comment nous assimilons nos expériences de vie. Le **colon** se débarrasse de nos déchets. Il est lié au lâcher-prise, à notre capacité à aller de l'avant et nous libérer du passé. La **constipation** peut refléter une tendance à retenir quelque chose, une crispation, une insécurité de territoire. Elle peut exprimer l'insécurité biologique liée à la perturbation de nos rythmes journaliers.

Les **reins** régulent nos eaux, qui - nous le savons - sont liées à nos émotions. Ils purifient notre être de ses impuretés émotionnelles. Ils relâchent les énergies indésirées. Ils sont par conséquent très liés à notre capacité de faire des choix, de suivre notre sagesse intérieure. L'eau est aussi ce qui nous relie, un élément par lequel nous entrons en contact les uns avec les autres. Nos reins peuvent nous parler de nos relations avec nos ancêtres ou nos descendants. Ils nous indiqueront éventuellement une perte de références, un sentiment d'abandon.

La **vessie** et l'évacuation de nos eaux (de l'urine) jouent un rôle important dans le marquage de notre territoire. Elles sont liées à notre sens de sécurité en termes d'espace. Les mammifères utilisent leur urine pour marquer leur territoire. L'énurésie ou la difficulté à retenir ses urines durant le sommeil est clairement liée au stress dû à une insécurité de territoire, une perte de repères, un manque d'espace privé ou de reconnaissance personnelle. Lorsqu'il y a eu viol ou intrusion dans l'espace privé, une tendance aux inflammations du système urinaire peut se manifester.

Les **organes génitaux** sont évidemment liés à l'identité sexuelle, le sens d'être femme et mère (pour la femme), le sens d'être homme et père (pour l'homme). La **matrice** est le nid, la maison. Elle est liée à la place qu'on tient dans la famille. Si cette place est menacée, un déséquilibre peut apparaître. Les **règles** peuvent être liées à l'acceptation ou au refus de sa féminité. Les **ovaires** sont liés à la survie de l'espèce, à la reproduction. La perte d'un enfant (ou les sentiments de culpabilité qui y sont liés) peut les affecter. Les **seins** également ont un lien avec la féminité et la maternité. Une affection aux seins pourra indiquer un sentiment d'échec pour la femme, soit dans son rôle de mère soit dans son rôle d'épouse. Par son **vagin** la femme prend et donne (ou rejette), par ses seins elle nourrit, elle offre l'abondance (ou la refuse).

Les **testicules** sont liés à la virilité de l'homme, à sa puissance en tant qu'amant et que pourvoyeur, protecteur. Les difficultés d'**érection** ou d'**éjaculation** peuvent exprimer un manque de confiance, une peur de perdre le contrôle, une peur d'être rejeté.

Notre **cœur** reflète la relation entre l'ensemble du corps et l'action extérieure dans laquelle nous sommes engagés : le rythme approprié, l'équilibre entre travail et repos. Il se rapporte à l'ensemble de notre être, distribuant l'énergie vitale vers toutes ses parties.

Le **sang** est véritablement l'âme de notre être. Il transporte les éléments vitaux et toutes les informations dont notre biologie a besoin pour fonctionner

correctement. C'est la vie elle-même, notre Essence qui pénètre partout. Par conséquent, il est lié à notre identité et exprime notre connexion avec nos ressources profondes. Les maladies du sang peuvent indiquer un déficit de cette connexion, une absence de sens et d'espoir. La **circulation sanguine** est liée à la distribution, à donner et recevoir.

Les **poumons** sont liés aux échanges d'énergie avec le monde extérieur, tant en termes de force vitale qu'en termes de souffle et de parole. Tout ce que nous n'avons pas été capables d'exprimer laissera une trace sur les voies respiratoires. La **toux** est une manière d'expulser l'irritation de notre système. Plus elle trouve son origine dans les profondeurs des voies respiratoires, plus la colère qu'elle exprime pourra être profonde également.

3 – Parler au corps

Si nous avons besoin d'être à l'écoute de notre corps, il est tout aussi important que nous lui parlions. Des milliards de cellules sont à l'écoute et attendent nos instructions. Elles perçoivent l'énergie de nos pensées, de nos croyances, de nos états d'âmes. Elles captent nos doutes et nos peurs. Lorsque c'est l'enfant intérieur qui mène la danse, notre biologie toute entière s'aligne sur ses schémas. Lorsqu'au contraire c'est le parent intérieur qui est aux commandes, infusant la confiance, solidement ancré dans l'énergie du cœur, notre corps s'en ressent.

Pratiquement, cela signifie que, tout comme un parent attentif, nous avons besoin de nous intérioriser, nous recentrer dans notre dimension de lumière, dans la Présence de paix et de confiance, et envoyer à notre dimension physique des messages précis : *'Je suis là, tout est bien. Je vois ce que ce symptôme cherche à me dire. Nous pouvons guérir tout cela, apaiser, transformer. Revenons à l'équilibre parfait, maintenant…'* Respirer ensemble, respirer la lumière vers les sensations, les endroits perturbés, les tensions. Relâcher les peurs, inspirer et transformer l'énergie trouble. Installer la lumière et la confiance.

'Je suis là et tout est bien.
Je vois ce que ce symptôme
cherche à me dire.
J'entends le message.
J'intègre le changement.
Paix et équilibre,
maintenant…'

Il n'y a, fondamentalement, pas de limite à notre pouvoir de guérison. Tout dépend de la mesure dans laquelle nous choisissons d'utiliser cette puissance intérieure. Nos propres ressources sont, de loin, ce que nous avons de mieux à notre disposition. Toute intervention médicale ne sera réellement efficace que dans la mesure ou nos propres forces de transformation intérieure sont présentes et actives. Notre lumière peut guérir et transformer tout ce qui a besoin de l'être. Il nous suffit de savoir ce que nous voulons, afin de la diriger efficacement. Sans notre intention elle reste un potentiel inactivé.

Le scientifique japonais Masaru Emoto* a démontré que l'eau répond aux messages de l'environnement dans lequel elle se trouve, ainsi qu'à nos pensées. Cela affecte profondément sa structure moléculaire : les cristaux qui peuvent être observés lorsque l'eau est gelée montrent une structure totalement différente. Ces cristaux peuvent rapidement évoluer d'une forme inharmonieuse à un mandala plus ou moins parfait. De la même façon nous pouvons, par nos pensées et les messages que nous émettons, réharmoniser la structure cellulaire de l'eau que nous buvons (ou des aliments que nous mangeons). Sachant que notre corps est constitué d'eau pour plus de 90%, parler à nos propres fluides semble être la chose la plus élémentaire à faire pour le maintien de notre santé. Mais ce qui a été démontré pour les cellules de l'eau est tout aussi valable pour l'ensemble des cellules de notre univers biologique individuel. Elles ont besoin de notre conscience éclairée, de notre guidance, de la Présence de notre Essence.

Parler à notre corps est un processus énergétique, non pas un processus verbal. Nos cellules ne comprennent pas le sens de nos mots, elles perçoivent la vibration de notre intention. Il n'est pas utile de dire *'maladie, je veux que tu partes !'* L'énergie de ces mots est plus négative que positive, davantage focalisée sur l'idée de maladie que celle de la guérison. Bien plus que des mots, ce dont nous avons besoin est une visualisation claire et une intention pure. Nous avons besoin d'installer la lumière, la réalité d'une parfaite santé. Voilà les messages que nos cellules peuvent capter et sur lesquels elles peuvent s'aligner. Il n'est pas nécessaire non plus de nous adresser à un symptôme ou un organe particulier. Il est préférable de s'adresser à l'ensemble de notre dimension physique, voire à l'ensemble de notre être. La clé principale réside dans notre confiance en notre propre puissance : savoir que nous pouvons, qu'il ne tient qu'à nous. Nous avons le pouvoir de modifier notre fonctionnement biologique et de le réaligner sur notre intention de santé et d'équilibre parfait. Il nous suffit de nous réinstaller dans la réalité d'avant que le déséquilibre (le symptôme, la maladie) n'apparaisse. Inverser l'horloge, retourner en arrière, installer une réalité nouvelle, totalement libérée de toute difficulté. Voilà ce qui réaligne notre biologie et reprogramme notre ADN.

---

* Masaru Emoto, *Messages from water (Les messages de l'eau).* Le travail et les livres du professeur Emoto peuvent être recherchés sur internet. Cela vaut la peine de le faire. Il donne la preuve scientifique du pouvoir de la pensée, ainsi que de l'intelligence de l'eau.

Faut-il le refaire souvent pour que cela marche ? Non. Une fois suffit pour installer un résultat irréversible, à condition toutefois de ne pas annuler ce travail par des messages contradictoires. La qualité de notre intention est la seule exigence. Il suffit d'y croire et de nous installer solidement dans notre pouvoir profond. Mais nos modes de pensées et nos comportements, nos habitudes, doivent être cohérents et refléter cette intention.

Parler au corps : exercice guidé

Asseyez-vous confortablement. Portez votre attention vers la respiration et détendez-vous... Ouvrez-vous aux sensations dans votre corps... particulièrement aux sensations liées à la partie du corps où vous percevez un symptôme...

Accueillez les sensations... Respirez vers elles afin de les amplifier... Relâchez toute crispation autour de ces sensations... juste des énergies, qui peuvent s'étendre, comme une fumée qui s'échapperait d'un foyer brûlant...

Ouvrez-vous à la présence de la sphère de lumière qui vous entoure... Inspirez cette lumière et laissez-la se répandre dans tout votre être...

Affirmez :
'Paix...'
'Je suis la lumière qui guérit...'
'Je perçois l'appel de mon corps...'
'Tous mes organes peuvent retrouver l'équilibre parfait...'
'Tout mon corps est maintenant dans la lumière et la paix...'

'Toutes les peurs peuvent être relâchées...'
'Je dépose les peurs, les blessures du passé...'
'Plus aucune peur...'
'Totale liberté...'
'Equilibre et régénération...'
'Guérison et transformation...'
'Libre de toute limitation...'
'Libre du passé...'

'Je décide maintenant de relâcher tous les schémas qui m'encombrent...'

'Je décide maintenant de renouveler tous mes schémas intérieurs,
'de les aligner sur la présence de mon Moi Supérieur,
'sur la paix, l'amour, la confiance...'

'Je décide maintenant de régénérer toutes mes fonctions biologiques...'

'Je me sens en pleine forme,
'plein d'énergie,

‘dans la pleine puissance de ma jeunesse
‘l’expression vivante de la présence d’amour infini qui m’habite...’

‘Tout est bien...’

Prenez le temps qu’il vous faut pour respirer et rayonner la lumière dans tout votre être...

Remerciez pour ce moment de paix et de guérison...

A votre rythme, préparez-vous à clôturer...

DISCUSSION

Q - Est-il indispensable d’identifier le message de nos symptômes physiques afin de guérir ? N’y a-t-il pas de guérison possible sans compréhension ?

R - C’est une excellente question évidemment, et il n’est pas si simple d’y répondre. Je crois pouvoir répondre ‘non’ et affirmer que nous pouvons toujours guérir quoi que ce soit que notre corps manifeste. Je veux croire que l’ingrédient principal est l’*‘intention’* plutôt que la *‘compréhension’*, que nous pouvons toujours reprogrammer un schéma inharmonieux, qu’il soit physique, mental ou émotionnel. Notre Essence, notre lumière intérieure est bien plus puissante que n’importe lequel de nos mécanismes biologiques. Mais cela requiert d’avoir pleinement accès à cette dimension de notre être et d’être capable de diffuser des messages puissants qui affectent toutes les couches de notre être. Et lorsque c’est le cas, notre conscience est généralement en mesure de percevoir ce qui se trame dans notre réalité intérieure... En fait, nous observons souvent que tout ce qui n’a pas été ramené à la conscience nous revient d’une manière ou d’une autre, sous forme de symptôme, de maladie, d’accident ou d’événement extérieur qui semble faire partie d’un destin malheureux... La loi d’attraction est à l’oeuvre, inexorablement. Nous observons aussi qu’une intelligence biologique installe des programmes inconscients dans notre système. Les ‘virus’ ne sont pas que physiques, il y en a aussi qui sont de nature mentale ou émotionnelle. Tout cela fait qu’en général nous observons qu’un processus de guérison requiert la remise en ordre de ce qui a été mis en désordre : clarifier et résoudre nos conflits intérieurs, libérer et transformer les énergies émotionnelles non résolues. L’approche médicale qui se concentre sur la lutte contre les symptômes, sans s’intéresser aux causes profondes, obtient certes parfois des résultats, au moins apparents. Mais bien souvent on observe un déplacement des symptômes, ou une récidive quelque temps après. Et lorsqu’une réelle guérison intervient, on peut se demander si elle est due à l’action médicale ou au changement intervenu dans l'énergie et les attitudes du patient... Donc, je serais plutôt enclin à *croire* que la guérison est toujours possible, et en même

temps à inviter mes clients à clarifier leur intention, à accéder à leurs ressources intérieures, à identifier les conflits et les schémas limitants. Le rôle du thérapeute, en tout état de cause, inclut d'aider les clients à s'ouvrir aux messages que leur adresse leur corps et aux problématiques sous-jacentes. N'oublions pas également que ce processus n'est pas tant une question d'analyse et de compréhension intellectuelle qu'une transformation des énergies émotionnelles et mentales qui y sont liées. Ce n'est qu'alors que nous pouvons être réellement sûrs que nos mécanismes biologiques retrouveront une fonctionnalité optimale.

Chapitre 11

Respiration, relaxation & visualisation

La respiration consciente

La respiration consciente est l'outil le plus puissant dont nous disposons pour manifester notre conscience et notre intention dans le monde matériel, et principalement dans notre corps. Respirer est évidemment une fonction qui dépasse largement celle d'alimenter notre corps en oxygène. C'est la pulsion même de la vie. Ce flux rythmique entrant et sortant alimente en énergie vitale les différentes dimensions de notre être. C'est là que nos énergies physiques, émotionnelles, mentales, spirituelles se rejoignent. La respiration est aussi un véhicule puissant qui permet à notre intention de diriger sa force et d'agir. Nous ne respirons pas que par les poumons, notre corps entier respire. Chaque cellule respire. Nos échanges d'énergie se font par nos différents centres énergétiques (les 'chakras') tout comme par notre peau, par nos pieds, nos mains, notre tête… En respirant consciemment, en approfondissant notre respiration, nous accentuons ces processus, nous alimentons tout notre être en lumière, en *'prana'* comme on dit en sanscrit, en *tchi* comme disent les chinois.

Notre mental peut 'visualiser' cette énergie vitale et la diriger selon notre intention. Ainsi, avec l'aide de la respiration il nous est possible de :

- accéder à des espaces intérieurs différents ;
- nous ancrer dans une connexion avec la terre et toute la vie qu'elle contient ;
- détendre nos organes physiques, installer la relaxation et un rythme plus lent dans notre corps ;
- expirer nos tensions et toute énergie indésirée ;
- inspirer la lumière et la répandre dans tout notre être ;
- respirer vers nos sensations de façon à les amplifier et libérer leur énergie ;
- respirer vers notre coeur et l'ouvrir, accentuer son rayonnement ;
- diriger des énergies d'un endroit à l'autre de notre corps ;
- diriger l'énergie du coeur vers les parties de notre corps qui sont en souffrance ;
- diriger l'énergie de notre coeur vers n'importe quelle personne ou situation extérieure ;

- diriger vers le centre du coeur toute énergie trouble ou inconfortable ;
- diriger vers le coeur notre énergie sexuelle et la transformer en puissance créatrice ;
- expirer le passé ;
- inspirer le présent, la liberté de l'instant présent ;
- infuser la paix dans tout notre être ;
- etc...

Porter notre attention vers notre respiration est la manière la plus simple et la plus efficace de nous recentrer dans l'instant présent, dans notre corps, dans notre espace de puissance et de sécurité. Quelle que soit la *manière* dont nous respirons, l'essentiel est de revenir à cet état de présence à nous-même... et à l'ensemble de la vie autour de nous. A cet instant, quelque chose en nous se met en éveil. Nos cellules et l'ensemble de notre biologie se sentent mieux, se sentent reliées, se nourrissent de Présence et de lumière.

La respiration consciente est
l'outil le plus simple
et le plus efficace
pour nous recentrer dans
l'instant présent et renouer
avec notre Essence.

Personnellement je ne me soucie pas de pratiquer une technique respiratoire précise. Il en existe de nombreuses, certainement intéressantes et utiles. Mais dans mon expérience il m'apparaît plus important encore de *ressentir* ma respiration plutôt que de la *penser*. Et bien entendu quand je dis 'ressentir', je parle de cette ouverture à la perception plus vaste de tout ce que 'être présent' veut dire. Etre *présent* dans la respiration me paraît infiniment plus riche que la concentration sur une technique ou un rythme particulier.

Lorsque je porte ainsi mon attention vers ma respiration, j'observe néanmoins que j'ai spontanément tendance à ralentir son rythme, tout en le maintenant fluide et naturel. Un approfondissement s'installe. C'est là, me semble-t-il, une clé majeure*. C'est alors que l'énergie me pénètre plus profondément. Je remarque aussi que j'ai tendance à faire de brèves pauses entre l'inspir et l'expir,

* A ceux qui n'ont pas l'habitude de la respiration profonde et qui souhaitent en acquérir la maîtrise je conseille généralement de veiller à ralentir leur rythme respiratoire de façon à ce que chaque expir se déroule sur au moins quatre battements de cœur, éventuellement jusqu'à sept ou huit. L'inspir suivra naturellement ce rythme.

même si cela apparaît à peine, car pendant ces pauses l'énergie continue à circuler... Je ne pense pas, je *sens*.

Visualiser une respiration qui plonge dans les profondeurs de la terre peut être utile à plusieurs égards. Cela permet d'établir une connexion avec cette matrice de vie qu'est la terre, ce qui contribue à nous enraciner et nous sentir reliés. Cela permet aussi d'approfondir naturellement le rythme de la respiration ainsi que de visualiser le flot d'énergie qui l'accompagne.

La respiration consciente est facile à introduire auprès des clients en thérapie. Il n'y a aucune autre instruction à donner que celle de porter son attention sur la respiration. Respirer et ressentir... C'est là la manière la plus simple de les inviter à revenir à l'instant présent.

Un certain nombre de clients auront tendance à respirer très en surface. Lorsque la poitrine est serrée et le plexus solaire noué, lorsque le corps émotionnel est en ébullition, il est inconfortable de respirer profondément. Il se peut même qu'il y ait résistance à le faire. Eviter de respirer permet d'éviter d'entrer en contact avec tout ce ressenti douloureux... Nous ne forcerons pas, bien entendu. L'objectif est d'amener le client à prendre conscience de ce qui est là, dans le corps, d'être présent à lui-même. Ce faisant, on l'invitera gentiment à explorer comment il peut s'ouvrir à une respiration plus profonde… et à ses sensations.

Guider le travail intérieur

La respiration peut induire un état de relaxation, mais la relaxation n'est pas l'objectif. Soyons clairs : j'utilise parfois le mot 'relaxation' pour désigner les exercices guidés impliquant un 'travail intérieur'. Celui-ci peut avoir divers objectifs, mais dans le travail thérapeutique il ne s'agira généralement pas de simplement 'relaxer' le client. En ce sens, le terme 'relaxation' doit être compris au sens large, comme indiquant tout type de travail intérieur. J'utilise ce terme à défaut d'un meilleur, et il remplit bien son rôle auprès des clients qui généralement l'acceptent sans aucune difficulté. Mais il convient de lever toute ambiguïté dans l'esprit du thérapeute : il ne s'agit pas de relaxer nos clients lorsque ceux-ci sont en contact avec une difficulté de nature émotionnelle.

Chacun sait ce que veulent dire les mots 'détente' et 'relâcher'. Lorsqu'on parle de relaxation au sens strict, on parle de relâcher la tension. Cela implique le relâchement du mental, une respiration approfondie, des rythmes physiques ralentis et une évacuation de toute tension. Si ce type d'exercice a certainement son utilité dans d'autres circonstances, il n'est pas approprié dans le contexte d'un travail thérapeutique lorsqu'on se trouve face à quelqu'un qui est en contact avec un vécu émotionnel. Dans ce cas, la priorité sera toujours de reconnaître l'émotion, de l'accueillir, d'en identifier les sensations dans le corps, comme nous l'avons vu. En invitant un client pris par l'émotion à se relaxer nous l'inviterions à refouler son vécu émotionnel. Le message implicite serait : *'détendez-vous, tout*

cela n'est rien, ignorez vos sensations, laissez-les bien enfouies au fond de vous-même…' Ce n'est évidemment pas pour cela qu'il est venu. Au contraire, nous allons mettre tout en œuvre pour que le client puisse pleinement identifier l'énergie émotionnelle dans son corps et rencontrer son enfant intérieur. Il n'y a généralement aucune raison d'éviter l'état dans lequel le client se trouve. Même lorsqu'il s'agira d'identifier l'espace du parent intérieur, ce ne sera pas au détriment des ressentis en présence. Le relâchement peut apparaître, la transformation intérieure peut s'opérer, mais pas suite à un évitement. Au contraire, tout résultat vraiment durable sera consécutif à une totale ouverture aux ressentis.

Les thérapeutes inexpérimentés peuvent facilement tomber dans cette erreur. Face à un client en crise émotionnelle, il peut être tentant de proposer un exercice induisant la détente. Le client se sentira mieux, et le thérapeute aura le sentiment qu'il l'aura aidé à se sentir mieux. Mais le travail émotionnel aura été évité. Aucun processus profond n'aura été engagé. La partie ne sera que remise. Au mieux, le client aura appris à respirer et à 'gérer' ses états. Mais la vraie clé libératrice est celle qui lui permet d'affronter ses ressentis sans peur, de les identifier comme des énergies dans son corps et de les transformer en les intégrant dans la vibration de son espace ressource.

Si la relaxation au sens strict du terme peut se révéler être une compétence utile à enseigner dans certains cas, je ne m'y attarderai pas ici. Ses principes sont connus. Un grand nombre de livres et de CD sont disponibles pour la pratiquer, si cela entre dans vos objectifs.

Face aux émotions,
nous ne cherchons pas à
'détendre' nos clients. Nous
cherchons au contraire à accueillir,
à ressentir davantage, à transmuter.

Conseils pratiques

En guidant un exercice de visualisation ou un quelconque travail intérieur, il sera utile de bien en maîtriser trois aspects essentiels :

- la voix
- le rythme
- les temps d'arrêt ou les moments de silence

Votre **voix** doit être ferme et claire, tout en adoptant un ton un peu plus 'intime'. Il n'y a cependant aucun besoin de chuchoter. En ralentissant le rythme de votre élocution il faudra veiller à ne pas en faire trop. Maintenez une voix claire et confortablement audible. En sophrologie on parle de 'voix sophronique', celle qui induit et accompagne le rythme recherché.

Le **rythme** de votre guidance doit être sensiblement plus lent que celui de votre discours normal. Ceci induira, dès les premiers mots, un ralentissement des rythmes du client et facilitera l'intériorisation. Ce rythme devra être ni trop lent ni trop rapide. Un rythme trop rapide, trop proche du langage normal ou sans temps d'arrêt, aura pour effet de maintenir le client dans son espace mental. Il vous 'écoutera' plutôt que se laissera vivre une expérience. Veillez à ce que chaque mot soit prononcé un peu plus lentement que dans le langage normal. Mais pas trop non plus. Trouvez le juste équilibre, celui qui favorise l'intériorisation sans éveiller des pensées parasites et sans endormir. Soyez à l'écoute des besoins du client.

Un **temps d'arrêt** devrait intervenir après chaque phrase. Il faut que le client ait le temps d'expérimenter ce que vous lui proposez. Veillez à ce que chaque phrase soit au moins suivie de son écho : le temps qu'il vous faut pour la répéter en silence intérieurement. Par moments il faudra bien plus : 10, 15, 20 secondes voire davantage. Restez à l'écoute des besoins.

Autant que possible, restez **en contact** avec le client. N'hésitez pas à vérifier : *pouvez-vous voir cela ? Pouvez-vous faire cela ? Prenez le temps qu'il vous faut, et dites-moi lorsque ce sera fait…*

La **position du client** devrait être assise et confortable. Les bras et les jambes devraient être décroisés, le dos droit si possible, mais adossé pour plus de confort. Idéalement la tête devrait être en équilibre, bien dans la prolongation de la colonne vertébrale. Les yeux devraient être fermés. Il est bien plus difficile de respirer profondément et d'accéder à un espace de puissance dans une position affalée, la tête penchée… La position debout est acceptable, mais généralement peu indiquée. La position couchée est possible (lorsqu'il n'y a pas moyen de faire autrement), mais il est préférable d'avoir la colonne vertébrale bien droite.

Quelques outils de visualisation créative

Il y a évidemment une grande variété d'exercices pour une variété d'objectifs. Ceux que je souhaite partager avec vous sont ceux qui sont liés aux thèmes que nous avons abordés dans ce livre. Ils concernent l'ancrage dans le Moi Profond, l'exploration de notre identité profonde, l'accès à notre parent intérieur, la rencontre de l'enfant intérieur, l'identification et la transmutation des énergies émotionnelles.

D'autres exercices, non inclus dans ce livre, peuvent être utiles comme rituels pour relâcher des liens de dépendance, pour accéder aux mémoires subconscientes, pour visualiser le succès d'un objectif visé, ou pour d'autres objectifs encore…

Avec l'expérience vous n'aurez aucune difficulté à improviser ces exercices. Il est d'ailleurs préférable de les connaître suffisamment bien pour pouvoir les adapter au rythme et aux besoins du client, en parlant depuis votre cœur plutôt qu'en lisant une feuille de papier.

Les exercices de visualisation sont souvent utiles, mais il faut veiller à ce qu'ils soient offerts au bon moment, parfaitement pertinents dans le cadre du processus du client. Veillez à rester bien centrés sur votre objectif, qui sera de proposer au client une expérience au moment le plus opportun. Généralement ce sera après avoir pris le temps d'écouter et d'explorer les ressentis. Assurez-vous qu'il en retire le maximum. Restez en contact étroit. Explorez avec lui ce qu'il retient de l'expérience. Validez l'apprentissage. Invitez-le à refaire ce type de travail par lui-même.

En plus des quelques exercices inclus dans les chapitres précédents*, les plus utiles sont les suivants :

1 – Respirer consciemment
2 – Explorer l'instant présent
3 – *'Qui suis-je ?'* – accéder au Moi Profond
4 – Accéder au parent intérieur, rencontrer l'enfant intérieur
5 – A l'écoute du corps
6 – La respiration du cœur
7 – Accéder à un état de confiance
8 – Au fond du trou – se désidentifier de l'enfant blessé

Ces exercices de visualisation doivent être utilisés à bon escient. J'indiquerai brièvement l'objectif et l'indication pour chacun d'eux. Mais avant de vous en livrer les retranscriptions, explorons ces quelques questions.

DISCUSSION

Q – Utilisez-vous ces exercices de relaxation systématiquement, avec tous vos clients ?

R – Non, seulement lorsqu'ils me paraissent appropriés. N'oubliez pas que je fais une distinction entre l'approche orientée vers la solution et celle orientée vers le travail intérieur. Lorsque le client a par priorité besoin de clarifier et de solutionner des défis (exemples typiques : une situation de rupture, de conflit

* Voir *'Etre présent'* (chapitre 2, section 3.1), et *'Parler à son corps'* (chapitre 10).

conjugal ou autre), nous pouvons nous concentrer sur les aspects extérieurs du travail : identifier les objectifs, identifier les compétences à développer, identifier l'action à entreprendre. Pour ce type de travail il se peut qu'on n'aborde pas les exercices de visualisation et de travail intérieur. Tout cela dépendra fort de la demande et de la personne. Evidemment cette distinction entre travail intérieur et travail 'extérieur' est toute relative. On ne fait généralement pas l'un sans l'autre. Néanmoins il y a des cas où on est davantage dans l'un que dans l'autre. Il y a des cas où la question du parent et de l'enfant intérieurs n'intervient pas.

Q – Lorsqu'un client est totalement focalisé sur le défi extérieur et n'a aucun intérêt pour les causes profondes, aucun désir de rencontrer son 'enfant blessé', comment gère-t-on cela ?

R – C'est fréquent. On ne peut forcer quelqu'un à faire un travail intérieur. La priorité est de rencontrer la demande du client. Mais vous pouvez faire miroir et l'inviter à voir les réalités profondes. Vous ne pouvez qu'inviter. Il se peut qu'ils résistent, qu'ils ne soient pas prêts. Il n'est évidemment pas question de leur en faire le reproche ni de les mettre en position d'échec. Il arrive fréquemment que les clients aient besoin de parler beaucoup pendant les premiers stades du travail. Etre 'présents' à eux-mêmes, revenir à l'instant présent peut leur paraître fort exigeant ou difficile. Mais nous pouvons saisir toutes les chances de les y ramener. Il suffit souvent de quelques instants pour qu'une prise de conscience se fasse, pour qu'une émotion se relâche. Nous y arrivons par petits pas. Dans certains cas il faudra des mois pour qu'enfin le travail intérieur tel que décrit précédemment puisse se faire efficacement.

Q – J'ai fait une relaxation guidée et mon client s'est endormi. Comment éviter cela ?

R – Gardez toujours un verre d'eau à portée de la main pour lui envoyer dans la figure au cas où… ou un pistolet à eau, c'est très efficace également… (je plaisante évidemment). En effet, certaines personnes qui n'ont pas l'habitude de relâcher le mental ont tendance à s'endormir dès qu'on leur suggère d'arrêter de penser. Ce n'est pas l'objectif. Le travail que nous leur proposons est tout à l'opposé du sommeil. Il s'agit au contraire d'être davantage présent, en pleine conscience, pleinement éveillé. Identifiez bien, pour vous-mêmes, que le mental et la conscience sont deux choses différentes. En relâchant le mental vous pouvez être davantage 'présents'. Votre conscience est en éveil, votre perception est ouverte. Vous entendez, voyez, observez… sans penser. C'est une compétence fort utile. Apprenez à maîtriser votre mental… Face au client, vous pouvez lui suggérer de rester parfaitement éveillé, intensément présent, tout en ayant le mental au repos. Utilisez fréquemment des interventions d'ancrage, celles qui le mènent à entrer davantage dans son expérience intérieure. Et n'oubliez pas de rester en contact avec lui : vérifiez régulièrement, demandez-lui s'il peut faire cela, s'il voit, s'il sent ?...

1 – RESPIRER CONSCIEMMENT

- **objectif** : explorer et ancrer dans l'instant présent.
- **indication** : cet exercice est un excellent échauffement pour les activités de groupe. Il peut aussi être improvisé en séance individuelle (éventuellement en version raccourcie), lorsque le client a besoin d'être guidé dans un ancrage à l'instant présent.
- **instruction** :

Asseyez-vous confortablement, le dos contre le dossier, bien droit de préférence, les bras et les jambes décroisés…
Fermez les yeux… et portez votre attention vers votre respiration…
Juste respirer… pleinement présents aux sensations de votre corps…
Aucune pensée… Rien que la respiration…
Inspir… expir…
Laissez cette respiration s'approfondir…
Laissez vos poumons se vider totalement… puis laissez-les se remplir à nouveau, lentement… confortablement…
Trouvez votre propre rythme… (…)

En expirant, visualisez le flot d'énergie qui va de votre corps vers les profondeurs de la terre…
En inspirant, visualisez l'énergie qui monte de la terre vers votre corps…
Installez-vous dans cet échange d'énergie avec la terre…
Sentez votre corps s'emplir de force, de lumière…
Inspir… Expir… (…)

Tout en maintenant un rythme confortable de respiration lente et profonde, explorez comment vous pouvez faire une petite pause avant de repartir dans l'expir ou l'inspir…
Visualisez l'énergie qui continue à circuler,
Trouvez votre juste rythme, parfaitement confortable…
Inspir… Expir… (…)

Visualisez en inspirant, l'énergie qui monte de la base de la colonne vertébrale vers le sommet de la tête…
Et qui redescend en expirant…
Montant à l'avant… descendant à l'arrière…
Un cercle en mouvement…
Inspir… Expir… (…)

Explorez comment vous pouvez répéter le mot PAIX sur chaque expiration…
Installant la vibration de paix dans tout votre être…

Paix… Paix…
Ouvrez-vous à la sensation de cette paix…
Juste respirer… être… dans la paix…

A votre rythme, préparez-vous à clôturer et à revenir…

2 - ETRE PRESENT

- **objectif** : ancrer dans l'instant présent. Exercice d'attention et d'écoute, il permet d'explorer et d'approfondir la faculté d'être présent à soi-même. C'est une bonne introduction au travail intérieur.
- **indication** : cet exercice peut être utile pour les clients qui ont des difficultés d'attention et de concentration, des difficultés à être réellement présents. Il peut éventuellement convenir aussi aux enfants, en version simplifiée.
- **instruction** :

En ce moment précis, vous expérimentez diverses choses.
Fermez les yeux et mettez-vous à l'écoute de vos sensations, de votre corps, et de ce qui se passe autour de vous…
Explorez comment vous pouvez juste percevoir… sans rien penser…
Respirer, ressentir, entendre... Totalement présents…
S'il y a quoi que ce soit qui vous vienne comme pensée liée à quelque chose qui n'est pas 'présent', relâchez et revenez à ce qui vous percevez ici, maintenant… (10")

Soyez attentifs à tous les sons qui vous entourent en ce moment… Explorez comme il est facile de relâcher toute pensée… Juste identifier les sons qui viennent à vous… Tous les sons… proches ou lointains… peut-être certains dans votre propre corps… (10")

PLEINEMENT PRESENTS… à l'écoute… dans votre respiration… Quels que soient les sons que vous percevez, vous les accueillez sans rien penser, sans aucune résistance… Juste des sons… (10")
Ramenez votre attention vers cette pièce… Percevez les présences… Ressentez les présences dans cette pièce… Juste respirer et ressentir, aucune pensée… (10")

Observez au passage que si vous pensez ou décrivez ce que vous percevez, vous êtes déjà en dehors de votre expérience… L'instant présent n'est pas dans la pensée, il est dans le ressenti… dans l'écoute… dans la conscience des choses… Ouvrez-vous à cette expérience… relâchez toute pensée…
Inspir… Expir… totalement présents… percevant les présences autour de vous… les sons… les mouvements… (10")

Explorez maintenant comment vous pouvez également inclure dans votre attention les présences et les atmosphères au-delà de cette pièce… toujours sans les 'penser'… juste respirer, accueillir, ressentir… (10")

Explorez comment vous pouvez inclure dans votre attention les présences et la vie de l'ensemble de la région… juste respirer, accueillir, ressentir… (10'')
Explorez comment vous pouvez inclure dans votre attention les présences et la vie dans tout le pays…
Dans l'ensemble du continent…
Sur l'ensemble de cette planète… (10'')

Observez comment vous pouvez intégrer dans votre présence l'ensemble de la vie… Unifiée dans votre conscience… Juste respirer, accueillir, ressentir… (10'')

Préparez-vous maintenant à clôturer cet exercice…
A votre rythme, ouvrez les yeux et étirez-vous…

3 – QUI SUIS-JE ? – ACCEDER AU MOI PROFOND

- **objectif** : explorer notre identité réelle, ce que nous sommes 'réellement' et ce que nous ne sommes pas. Principalement : se désidentifier de nos pensées, nos émotions, notre corps. Nous ancrer dans un espace de paix et de confiance.
- **indication** : indiqué avec les clients qui ont besoin d'explorer leur identité profonde (et qui sont prêts à le faire). Idéalement on fera cet exercice après avoir demandé au client (ou au groupe) de répondre à la question 'qui suis-je ?'
- **instruction** :

Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les jambes et les bras décroisés… Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration. Juste respirer et ressentir…
Relâchez les pensées… totalement présents à vous-mêmes…
Quelles que soient les sensation dans votre corps, laissez-vous rejoindre cet espace intérieur de confort, sans pensées, sans soucis… juste respirer… juste là…

En expirant, vous pouvez sentir l'énergie qui descend loin dans la terre…
En inspirant vous sentez l'énergie de la terre qui remonte en vous…
Inspir… expir…
Profondément ancrés… reliés à la vie… rien à penser…

Votre mental est au repos… Vous êtes pleinement alertes, pleinement présents…
Prenez conscience de votre corps… Percevez le contact de votre corps avec le siège, avec le sol… Accueillez les sensations…
Votre corps…
Vous avez un corps… mais vous n'êtes pas votre corps…
Vous faites l'expérience de la vie par l'intermédiaire de votre dimension physique… Vous pouvez sentir votre corps, mais il n'est pas qui vous êtes…

De même vous avez des émotions, des pensées… mais vous n'êtes pas vos pensées, ni vos émotions…
Vous les observez, vous pouvez les modifier, les relâcher…

Vous avez un nom, des rôles, des qualités, des mémoires, des habitudes, un caractère, une personnalité…
Mais tout cela évolue et change constamment. Tout cela n'est pas qui vous êtes réellement…
'QUI SUIS-JE ?'…

Juste là, vous êtes présents… à l'écoute… dans la respiration… dans l'observation…
Vous êtes celui/celle qui se pose cette question 'QUI SUIS-JE ?'…
Laissez la question ouverte… Votre mental n'y apportera aucune réponse satisfaisante…
Explorez simplement l'affirmation suivante :
JE SUIS…
Respirez et affirmez : JE SUIS… ici… maintenant…

Il n'y a rien d'autre à ajouter…
Dans cette simple Présence, JE SUIS… et je choisis de faire l'expérience de la PAIX…
JE SUIS dans la PAIX…
Je respire la paix vers toutes les dimensions de mon être…
Paix… JE SUIS… et TOUT EST BIEN…

Explorez ce 'JE SUIS'… un espace grand ouvert sur votre Moi Profond…
Votre Présence d'amour, de lumière, de sagesse…

Dans cet espace vous pouvez accéder à ces ressources illimitées…
AMOUR, JOIE, CONFIANCE…
Vous pouvez retrouver les sensations de ces forces en vous…
JE SUIS… dans l'AMOUR…
JE SUIS… dans la JOIE…
JE SUIS… dans la CONFIANCE…
Percevez les sensations de cette force en vous…
JE SUIS dans la lumière…
JE SUIS… relié à la terre… relié au soleil… relié à toute la vie qui m'entoure…
JE SUIS… et TOUT EST BIEN… (10")

Continuez à explorer et affirmer cette Présence en vous…
Installez-vous solidement dans cette Présence… votre espace intérieur de puissance et de sécurité…
Vous pouvez y retourner à tout instant…
Vous pouvez vivre votre vie depuis cet espace là…
Guidés par cette Présence…
Respirez cette lumière vers l'ensemble de votre être…
Respirez cette lumière vers toute la vie qui vous entoure… (15")

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), préparez-vous à clôturer cet exercice…
Ouvrez les yeux et étirez-vous…

4 – ACCEDER AU PARENT INTERIEUR – RENCONTRER L'ENFANT INTERIEUR

- **objectif** : identifier le parent intérieur (notre espace ressource), s'y identifier, et se désidentifier de l'espace blessé (l'enfant intérieur).
- **indication** : cet exercice est un outil majeur. Il peut être utilisé avec un grand nombre de clients, lorsque l'ancrage dans le parent intérieur apparaît nécessaire. L'exercice peut être proposé assez tôt dans le travail thérapeutique, éventuellement même dans un moment de crise émotionnelle. Il peut servir d'amorce à une prise de conscience de ce que sont concrètement ces deux espaces intérieurs du parent et de l'enfant blessé. Il peut servir de support pour le travail de transmutation de l'énergie émotionnelle. Il pourra éventuellement être refait ultérieurement, fut-ce dans une version abrégée.
- **instruction** :

Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les jambes et les bras décroisés… Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration… Relâchez toute pensée…
Respirez confortablement… Sentez l'air qui passe par le nez, la cage thoracique qui s'emplit et se vide… Accueillez les sensations de votre corps… Juste respirer et ressentir…
Laissez votre respiration s'approfondir…
Sentez vos rythmes se ralentir, tandis que vous vous laissez rejoindre votre espace intérieur de confort et de sécurité…

J'aimerais maintenant que vous imaginiez vous trouver dans un coin de nature, un lieu de verdure et de paix. Il y a quelques beaux grands arbres, et j'aimerais que vous choisissiez un arbre qui vous paraît particulièrement beau et attrayant, avec un grand tronc dont vous pouvez vous approcher…
(pouvez-vous voir cet arbre ?)…
Approchez-vous de cet arbre et touchez-le… sentez ce tronc solide… Entrez en contact avec la présence de l'arbre… *(pouvez-vous faire cela ?)*

Imaginez maintenant que vous vous mettiez le dos contre ce tronc…
Juste respirer et ressentir… dans la présence de cet arbre…
Votre dos se confond avec le tronc… Vous êtes un avec l'arbre, dans cette présence… solidement enraciné dans la terre…
Vous sentez cette présence d'amour qui vous accueille totalement, qui vous enveloppe et vous protège…

En respirant, vous pouvez sentir les racines qui plongent profondément dans le sol… A l'inspir vous percevez l'énergie de la terre monter en vous et vous

emplir de vitalité… A l'expir vous laissez l'énergie redescendre vers les profondeurs… (10")

Vous pouvez aussi sentir les branches qui s'élèvent vers le ciel, et qui captent la lumière du soleil…
En respirant vous sentez cette lumière descendre sur vous et emplir tout votre être…
Maintenez quelques instants cette respiration, dans ce lien avec la terre, avec le soleil… dans la simple et solide présence de l'arbre… (10")

Juste respirer et ressentir…
Vous ETES cette Présence…
Vous êtes dans la paix et l'harmonie,
Relié(e) à la terre, à la vie toute entière…
Vous êtes dans ce savoir que 'tout est bien'…

Quelles que soient les sensations d'inconfort dans votre corps, les pensées qui vous traversent, vous êtes dans cette Présence, solidement ancré(e) dans cette force de paix et vous…

Maintenant, tout en restant dans cette Présence, j'aimerais que vous imaginiez devant vous l'image de l'enfant que vous avez été…
Votre enfant intérieur…
Cette partie de vous qui reste attaché(e) aux mémoires du passé… qui porte vos peines et vos pleurs…

Observez bien cet enfant… Comment se sent-il ?
Peut-être percevez-vous ce qu'il ressent… Observez que toutes les sensations d'inconfort dans votre corps sont les siennes…
Votre enfant…
C'est de *votre* attention, de *votre* amour dont il a besoin…
Et vous êtes là pour lui…
Serrez-le dans vos bras…
Serrez-le contre votre cœur…

Dites-lui que vous ressentez ce qu'il ressent…
Respirez avec lui dans ses sensations… ce ne sont que des énergies… des mémoires… Vous pouvez accueillir, respirer, et transformer tout cela…

Dites lui que vous êtes toujours là…
Que vous serez toujours là…
Que jamais plus vous ne l'oublierez… (10")

Prenez le temps de laisser votre enfant intérieur vous rejoindre dans votre espace de confiance et de joie…
Célébrez vos retrouvailles dans le rire et la danse… (10"-15")

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), prenez quelques respirations profondes,
Inspirez la lumière du soleil et expirez-la vers tout votre être… (10")

A votre rythme, préparez-vous à clôturer cet exercice… et à revenir ici, pleinement revigoré(e) et confiant(e).

5 – A L'ECOUTE DU CORPS

- **objectif** : amener le client à identifier les sensations dans son corps.
- **indication** : cet exercice est utile en maintes occasions, soit en version abrégée (lorsque des sensations sont présentes), soit intégralement (lorsque la perception de sensations est moins facile). Il sera bon de pouvoir facilement improviser ce type d'exercice, en restant très proche du vécu du client. Pour plus de précisions sur le travail avec les sensations et les énergies émotionnelles, revoir le chapitre 6, 2.2.
- **instruction** :

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration… Relâchez vos pensées… Juste respirer et ressentir… dans votre corps…

(Juste là, maintenant, y a-t-il des sensations qui attirent votre attention ?...)

Restez bien avec ça… Quelles que soient les sensations, accueillez les… Laissez votre respiration s'approfondir… Respirez vers les sensations… Juste respirer et ressentir… Rien à penser…

Je vais vous demander maintenant de porter votre attention vers différents endroits bien précis dans votre corps, en commençant par la **gorge**… Que ressentez-vous dans la région de la gorge ?... Est-ce serré, ou ouvert et dégagé ?... Confortable ou inconfortable ?...

(Laissez le temps de répondre. S'il y a quelque chose, invitez à accueillir, juste respirer et ressentir…)

Portez maintenant votre attention vers la **poitrine**… Est-ce lourd ou léger ? Froid ou chaud ?...

(Laissez le temps de répondre. S'il y a quelque chose, invitez à accueillir, juste respirer et ressentir…)

Portez maintenant votre attention vers le **plexus solaire** (dans le creux de l'estomac)… Percevez-vous quelque chose à cet endroit ? Est-ce tendu ou détendu ? Froid ou chaud ?...

(Laissez le temps de répondre…)

Portez maintenant votre attention vers la région juste en dessous du **nombril**… Est-ce froid ou chaud ?... tendu ou détendu ?...

(Laissez le temps de répondre…)

Portez maintenant votre attention vers la **base de la colonne vertébrale**, dans la région de l'entrejambe… Est-ce froid ou chaud ?... tendu ou détendu ?...

(Laissez le temps de répondre…)

Y a-t-il d'autres sensations qui attirent votre attention ?...
(Laissez le temps de répondre…)

Restez bien avec ces sensations, accueillez les pleinement… Continuez à respirer… Observez que toute sensation n'est qu'énergie… Observez comment vous pouvez respirer vers les sensations d'inconfort et les laisser s'accentuer… (10")

Juste respirer, accueillir… amplifier… en toute sécurité… (10")

Préparez-vous maintenant à clôturer cet exercice et à partager votre expérience…

Comment vous sentez-vous ?...

6 – LA RESPIRATION DU COEUR

- **objectif** : transformer l'énergie émotionnelle identifiée en l'amenant dans la vibration du cœur, soit celle du parent intérieur.
- **indication** : cet exercice est indiqué pour tous ceux qui parviennent à identifier leurs sensations dans le corps comme étant des énergies. Il est également souhaitable d'avoir de bonnes raisons de croire que le client peut accéder à son espace ressource, son parent intérieur. Pour plus de précisions sur la création d'un espace de guérison, revoir le chapitre 6 point 3.
- **instruction** :

(Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les jambes et les bras décroisés… Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration… Relâchez vos pensées… Juste respirer et ressentir… dans votre corps…)

Quelque soit la sensation d'inconfort dans votre corps en ce moment, accueillez-la… Respirez vers elle… Laissez-la s'accentuer… Laissez-la prendre toute sa place…

Juste respirer et ressentir…

Observez que cette sensation n'est qu'une énergie dans votre corps…

Vous n'êtes pas cette énergie… Vous n'êtes pas cette sensation… Vous êtes celui/celle qui observe l'expérience de cette énergie dans votre espace intérieur… Vous choisissez de respirer et ressentir… Vous choisissez de 'transformer' cette énergie…

Tout en maintenant le contact avec cette sensation dans votre corps, vous pouvez également percevoir la présence d'une sphère de lumière qui vous entoure… Ouvrez-vous à cette lumière…

(pouvez-vous sentir la présence de cette lumière ?)

En approfondissant votre respiration, vous pouvez laisser cette lumière pénétrer votre être…

Peut-être pouvez-vous sentir, dans le haut de la poitrine, votre centre du cœur qui s'ouvre et se détend… une chaleur y pénètre… y grandit…

Juste respirer la lumière, vers le cœur… (10")

Peut-être pouvez-vous sentir le feu de votre cœur qui s'éveille et se met à rayonner… accentuant encore la lumière qui s'en dégage…

Inspirant depuis les profondeurs de la terre…

Expirent vers les profondeurs de la terre…

Relié à la terre et à toute la vie qui vous entoure… (10")

Maintenant, ramenez votre attention vers cette énergie inconfortable dans votre corps… voyez-la comme une épaisse fumée noire…

Inspirez cette énergie vers votre cœur. La fumée noire vient alimenter le feu du cœur…

Expirez la lumière vers toutes les parties de votre être… Le rayonnement du cœur apporte apaisement et guérison…

Inspir vers le coeur… Expir vers le corps… Maintenez cette respiration circulaire pendant quelque temps… (15" à 30"…)

Dites-moi lorsque vous sentirez que l'énergie inconfortable a totalement été ramenée vers le feu du cœur…

Faites maintenant quelques respirations supplémentaires en expirant le passé… et en inspirant le présent…

Expirez tout ce qui appartient au passé…

Inspirez la liberté de l'instant présent… (10')

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), à votre rythme, préparez-vous à clôturer cet exercice…

Comment vous sentez-vous ?

7 - ACCEDER A UN ETAT DE CONFIANCE

- **objectif** : cet exercice est en fait une alternative simplifiée à l'exercice n° 3 'QUI SUIS-JE ?'. Il permet également l'accès et l'ancrage dans un état ressource.
- **indication** : indiqué avec les clients qui ont besoin d'explorer l'accès à un espace intérieur de confiance et de sécurité. Peut être fait à n'importe quel stade du travail thérapeutique, à condition que le client soit réceptif à ce type d'exercice. Il est préférable d'avoir déjà exploré des exercices plus simples, tels que la respiration consciente et l'écoute du corps.
- **instruction** :

Installez-vous confortablement, le dos bien droit, les jambes et les bras décroisés… Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration. Juste respirer et ressentir…
Respirez confortablement… Sentez l'air qui passe par le nez… la cage thoracique qui s'emplit et se vide… Accueillez les autres sensations dans votre corps… Juste respirer et ressentir…
Laissez votre respiration s'approfondir…
Sentez vos rythmes se ralentir, tandis que vous vous laissez rejoindre votre espace intérieur de confort et de sécurité…

Imaginez maintenant une situation où vous êtes sur un podium, acclamé par un vaste public. On vous décerne une palme d'or… Vous avez réalisé un travail important, magnifique. Vous voilà reconnu et apprécié de tous… C'est votre moment de triomphe… (15")

Le monde autour de vous vous admire pour vos talents et vos qualités… On vous applaudit, on vous félicité, on vous embrasse… Il n'y a qu'un incroyable élan de soutien et de sympathie pour qui vous êtes… et vous appréciez pleinement cet instant… (10")

Même si vous savez que vous pouvez encore progresser, en ce moment vous avez pleinement conscience de votre réelle valeur… de votre magnificence… En respirant profondément vous pouvez ressentir cette confiance monter en vous… (10")

Identifiez bien ces sensations… Tout votre corps se gonfle de bien-être et de confiance… Votre respiration est ample… Vous vous sentez en pleine puissance… Prenez le temps de bien ressentir tout cela…

Vos épaules sont détendues, votre tête est droite et légère… votre mental est au repos… Tout votre être est dans le sourire et le bien-être… Vous savez que TOUT EST BIEN… Votre cœur est en expansion…

Respirez dans ces sensations… Laissez les s'accentuer encore davantage… Vous êtes dans un état de paix, en totale sécurité… (10")

Ceci est votre espace de CONFIANCE…

…un espace qui vous appartient, qui est toujours là… un espace auquel vous pouvez accéder à tout instant… Il y a là comme une 'Présence'… qui est votre nature profonde, votre vrai MOI … (10")

Détendez-vous dans cette Présence… Elle est votre source de puissance, de sagesse, d'amour… Vous n'avez pas besoin de la rechercher, vous ETES cette Présence… Affirmez simplement les mots : JE SUIS la Présence de paix et de confiance… (10")

Respirez et affirmez : JE SUIS… amour infini… puissance et paix… (10")

Prenez quelques respirations profondes et expirez votre paix vers le monde qui vous entoure… bénissant chaque être…

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), à votre rythme, préparez-vous à clôturer cet exercice… (…)

Comment vous sentez-vous ?

8 – AU FOND DU TROU -

- **objectif** : cet exercice permet de rencontrer pleinement l'expérience de la détresse et de s'en désidentifier en modifiant la perspective. Il offre donc également une expérience d'accès à un espace ressource, au parent intérieur. Il sert de support au travail de transmutation lorsque celui-ci s'avère plus difficile.
- **indication** : indiqué lorsqu'un client se trouve en pleine détresse, totalement identifié à son espace blessé.
- **instruction** :

Fermez les yeux et portez votre attention vers les sensations dans votre corps... Juste respirer et ressentir…

Imaginez maintenant que vous êtes au fond d'un trou, un fond d'un puits… *(pouvez-vous imaginer cela ?)*

Seul(e) et dans le froid… Misérable, sans énergie… Prenez le temps de bien identifier cette situation… (10")

Juste respirer et ressentir… dans cet état de solitude et de détresse… ou fond du trou… La respiration est difficile, votre corps a mal… Vous êtes dans votre espace blessé… totalement identifié(e) à votre espace blessé…

Maintenant, en regardant vers le haut, vous pouvez découvrir qu'au dessus de ce trou il y a une ouverture… le ciel… Pouvez-vous voir cela ?…

Imaginez un instant que quelqu'un soit là, tout en haut, et vous regarde, depuis l'extérieur du trou… Pouvez-vous voir cette personne ?...

Imaginez maintenant que ce soit vous… Vous vous trouvez en haut du trou, regardant vers le fond… Et vous voyez cet être recroquevillé qui a froid et peur… Pouvez-vous voir cela ?... *(laissez le temps d'accéder à cette nouvelle perspective)*

Votre enfant blessé… Vous pouvez sentir ce qu'il ressent… Et vous pouvez lui parler, comme si vous étiez le parent parfait dont il a besoin, l'être d'amour qu'il attend… (10")

Prenez le temps d'accueillir en même temps les sensations de cet espace blessé, et celles de l'être d'amour que vous êtes… Vous savez que vous êtes en parfaite sécurité… Vous savez que ces sensations d'inconfort ne sont que des énergies, des résidus du passé… et vous savez que vous pouvez libérer et transformer ces énergies…

Prenez conscience de la sphère de lumière qui vous entoure… Inspirez cette lumière… laissez-la pénétrer tout votre être… Paix et guérison… (10")

Imaginez l'enfant blessé dans vos bras… réchauffez-le de votre étreinte… Dites-lui que vous êtes là… que vous sentez et respirez avec lui… que TOUT EST BIEN… (10")

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), à votre rythme, préparez-vous à clôturer cet exercice…

Comment vous sentez-vous ?

CONCLUSION

Créativité

Il existe un nombre infini d'outils susceptibles de contribuer au processus thérapeutique. Il faudra examiner les modèles parentaux qui ont été intégrés et amener le client à s'affranchir de ce qu'ils représentent éventuellement comme poids encombrant. Il faudra explorer le système familial et identifier les possibles 'intrications' qui maintiennent le client dans un lien de dépendance par rapport à des événements liés à ces ancêtres ou à quelque passé que ce soit. Il faudra, le cas échéant, explorer des mémoires occultées afin d'en libérer le contenu émotionnel non résolu. Il y aura lieu, dans certains cas, d'enseigner des compétences de communication et de résolution de conflits. On pourra explorer le travail intérieur par la voie de l'écriture, de la peinture, de l'art, de la musique, du théâtre, des contes, des jeux créatifs ou interactifs, du chant, du cri, de la lutte au corps à corps, du jeûne, de la course à pied, de l'escalade, de la marche, de la plongée, de la spéléo, du dressage d'animaux… Pour ainsi dire n'importe quelle activité est susceptible d'aider l'individu à entrer en contact avec lui-même et à explorer ses ressources intérieures, ses ressentis ainsi que son processus de transformation. Mais toutes ces approches nécessiteront de la part du 'thérapeute'-guide-accompagnant les mêmes compétences de base : une grande qualité de présence, un ancrage dans son Essence, l'écoute active et la capacité d'être un bon miroir, de renforcer l'autre, de l'amener à entrer en contact avec son parent intérieur, de lui faire rencontrer son enfant intérieur, de l'aider à identifier et transmuter les énergies émotionnelles qui l'encombrent. Que vous soyez psychanalyste, kinésiologue, ostéopathe ou sexologue, que vous travailliez en individuel, en groupe, avec des couples ou des familles, les compétences et les processus sont fondamentalement semblables. Seules les stratégies diffèrent.

Diversité

La perspective transpersonnelle est dans tous les cas celle qui offre le champ d'action le plus vaste et le plus profond, celle qui replace l'individu dans son développement personnel et spirituel, qui lui rend sa valeur la plus sacrée, qui l'honore le plus totalement. C'est aussi la perspective qui offre au thérapeute l'accès à ses propres ressources le plus profondes. Est-ce dire qu'il y a là un jugement à l'encontre d'autres approches qui ne partageraient pas les postulats de la perspective transpersonnelle ? J'hésite à rentrer dans ce débat. Je pense qu'il y a effectivement un cadre conceptuel dans lequel tout travail thérapeutique peut gagner en clarté, une perspective élargie et approfondie. Mais il n'y a pas d'obligation à y accéder. Certainement que bien des cliniciens sont en mesure de proposer leur approche sur des bases conceptuelles différentes. Je plaiderai pour la diversité, la complémentarité, l'ouverture et la tolérance. Mais je constate aussi que le savoir humain progresse dans un sens qui n'est pas purement aléatoire. Toute science progresse vers un approfondissement de sa connaissance, vers une meilleure 'appréhension' de la réalité. La psychologie et la science de l'être progressent de leur côté dans un sens qui, je l'espère, trouvera progressivement un consensus largement partagé.

Liberté intérieure

Quel que soit l'outil utilisé, le thérapeute se devra d'être le meilleur miroir possible, de façon à ce que le client puisse accéder à un meilleur alignement sur son être profond. Quoi que choisira de faire ou ne pas faire le client, ce sera ensuite de sa seule responsabilité : assumer sa puissance ou continuer à errer dans l'impuissance. Le thérapeute n'interviendra pas dans ce choix et n'aura aucun jugement. Chacun est libre de prendre la dose de souffrance qu'il désire. Chacun est libre d'accepter la vie ou de la fuir. Le thérapeute n'est pas concerné par le résultat. Il est dans le soutien inconditionnel, dans la confiance absolue que chacun va exactement là où il doit aller, à son propre rythme. Il sait que *'tout est bien'*.

Humilité

Le thérapeute continue à polir son miroir. Il travaille à sa liberté intérieure, à son ancrage dans son être profond. C'est là notre principale responsabilité. La relation d'aide est une magnifique occasion d'explorer ses limites en même temps que sa force et sa beauté. C'est un travail passionnant et gratifiant, mais il s'accommode bien d'une bonne dose d'humilité. Quelque soit le bénéfice qu'en tire le client, il sera principalement dû à lui-même, pas au thérapeute. C'est lui qui a besoin d'être congratulé. Certains vont même jusqu'à prétendre que le thérapeute importe peu : quelles que soient ses approches ou ses stratégies, le client fera le travail qu'il est prêt à faire. Ils ne seraient pas loin de considérer le thérapeute comme un simple placebo. Il y a peut-être une part de vérité là-dedans, mais le placebo ne fonctionne que dans la mesure où il y a un bon

conditionnement, un effet hypnotique convaincant. Cela exige un haut niveau de confiance, ce qui nous ramène à une grande qualité de présence.

Gratitude

Ce qui est sûr, c'est que le thérapeute n'est qu'un point d'appui grâce auquel les clients peuvent faire les pas qu'ils sont prêts à faire. Ils prennent notre main pour avancer dans un passage difficile, puis la lâchent et poursuivent. Nous ne pouvons que les remercier pour la confiance qu'ils nous ont faite en nous ouvrant leur intimité. Par la force des choses, ils ont été pour nous un miroir également. Il n'y a pas grand-chose qui différencie les deux joueurs de ce jeu de rôles dans lequel l'un parle et l'autre écoute, dans lequel l'un paye et l'autre encaisse. Les deux sont en apprentissage sur leur voie. Les deux sont étudiants et enseignants, des miroirs l'un pour l'autre.

LEXIQUE
RECAPITULATIF

ACCEDER (à nos différents espaces intérieurs) – Par un choix conscient il y a moyen de modifier notre expérience intérieure, comme si nous passions d'une pièce à une autre de notre maison : un espace très différent peut être 'accédé', de manière à nous mettre dans un 'état' différent, accompagné de ressentis différents, mais également de modes de pensées et de comportement différent. Voir SOUSPERSONNALITES. Chapitre 1, 5.

AFFINER – C'est le processus qui permet d'approfondir une question, d'aller du général vers le plus précis, d'une croyance vers le schéma d'angoisse sous-jacent, d'une sensation vers un besoin, d'un besoin vers une demande ou un objectif... Chapitres 7 et 8.

AFFIRMATION – Les affirmations sont des mots véhiculant la puissance de notre intention. Elles nous permettent d'installer en nous la réalité vibratoire que nous choisissons. Pour être efficace une affirmation doit être 'positive' : affirmer une possibilité nouvelle, une réalité, plutôt que l'absence d'une difficulté. Elle doit être personnelle (on ne peut affirmer quelque chose pour quelqu'un d'autre). Elle n'est ni un souhait ni un espoir, elle affirme ce qui 'est', dans le présent. Mais elle peut affirmer un processus d'apprentissage, une compétence, une confiance… L'affirmation doit être chargée d'intention, véhiculant la puissance de l'intention. Elle doit être 'ressentie' autant que prononcée. La répétition est également un facteur renforçant. Chapitres 7 et 8.

AMNESIE – (voir également MEMOIRE, OCCULTATION) L'amnésie est la perte de mémoire consciente, lorsque la mémoire n'est plus accessible au mental conscient. La cause peut en être purement physique (lors d'un traumatisme crânien par exemple), mais elle peut également être psychologique. On parle d'occultation lorsque un événement est amnésié par le sujet s'il ne peut l'intégrer dans son psychisme. Cela arrive plus fréquemment qu'on ne le croie, principalement chez les enfants qui ont été victimes d'abus sexuels. Les mémoires restent actives dans le subconscient, mais inaccessible au mental conscient, jusqu'à ce qu'il désocculte. Chapitre 7.

AMOUR – L'amour est une énergie, l'énergie du cœur. A ne pas confondre avec la relation amoureuse ou l'attirance sexuelle. L'amour doit aussi être distinguée du désir, de l'attachement, de la peur de perdre, du besoin d'affection… Nos relations impliquent des échanges à différents niveaux, impliquant l'énergie émotionnelle, mentale, sexuelle (le cas échéant), et surtout cette énergie du cœur qui est le 'liant' par excellence. Cette énergie du cœur n'est évidemment pas réservée à nos seules relations amoureuses. Elle est susceptible de s'adresser sans restriction à l'ensemble de la vie qui nous entoure. Elle représente la force principale dont nous disposons pour mener notre existence. Son absence révèle la peur. Il apparaît qu'en

toute chose nous avons un choix entre la peur et l'amour. La force ou l'impuissance. Le cœur ou la fuite dans les justifications mentales, les mécanismes de défense, les conflits. Voir aussi CŒUR. Chapitres 1, 5, 6.

AMPLIFIER – Amplifier ou accentuer les sensations corporelles liées aux énergies émotionnelles fait partie du processus de transmutation de ces énergies. La principale manière de le faire est la respiration. En respirant vers ses sensations, le sujet peut les accentuer, ce qui contribue au processus de désidentification, de libération et de transformation de ces énergies. Chapitre 6.

ANAMNESE – voir EVALUATION.

ANCRER (ANCRAGE) – L'image de l'ancre suggère l'approfondissement d'une expérience. Il s'agit d'exploiter les moyens qui permettent de consolider un état, ou un accès à quelque chose. Ceci impliquera généralement l'usage d'interventions qui aident le sujet à rester dans les perceptions sensorielles, évitant toute dérive vers le mental. L'ancrage intérieur auquel chaque individu aspire est celui qui lui donnera un accès solide et permanent à son Moi Profond. Chapitres 1 et 5.

APPRECIER / APPRECIATION – l'expression sincère d'une observation positive, encourageante. L'appréciation est un outil important pour renforcer l'estime de soi et la confiance de quelqu'un. Chapitre 8.

ARBRE GENEALOGIQUE – Dessiner son arbre généalogique peut être utile dans l'identification de problématiques familiales et de possibles 'intrications'. Cela aidera le client à visualiser plus clairement chacun des membres ainsi que sa propre place dans le système familial. Cela ravivera également les liens, les influences multiples et les mémoires véhiculées par le groupe familial. Voir SYSTEME FAMILIAL, INTRICATIONS.

ATTENTION – L'attention dirige l'énergie. En portant notre attention vers quelque chose nous lui donnons de l'énergie, de la puissance. C'est particulièrement vrai pour nos pensées. Plus nous pensons à quelque chose, plus nous renforçons cette pensée. C'est la raison pour laquelle il est difficile de faire des efforts pour ne *plus* penser à quelque chose : en combattant nous renforçons. L'attention des média sur des événements négatifs ne contribuera jamais à solutionner les problèmes. Elle ne fera que les alimenter. Il est toujours préférable de porter l'attention sur les éléments porteurs de solutions. Chapitre 7.

ATTRACTION (loi d'attraction) – Notre réalité intérieure crée notre réalité extérieure, et non inversement. Nous attirons vers nous ce qui correspond à ce que nous dégageons comme rayonnement personnel, conformément à la loi d'attraction qui gouverne cet univers. Le 'système de vie' dans lequel nous nous trouvons répond en permanence à notre 'demande', mais celle-ci est formulée par ce que nous 'sommes' bien plus que par ce que nous exprimons mollement comme souhait pour l'avenir. Nous sommes 100% créateurs de notre réalité, mais il nous faut apprendre à utiliser notre pouvoir créateur en l'intégrant dans notre choix d'être. Chapitres 4, 7, 8.

BESOIN – Nous avons tous des besoins divers, physiques, sociaux, spirituels. Il est utile de comprendre que toute blessure, toute sensation d'inconfort répond à un besoin non satisfait ou non reconnu. Identifier ses besoins est un pas important dans le processus d'identification d'une solution. Chapitre 8.

BLESSURE SEXUELLE – L'une ou l'autre forme de blessure sexuelle est souvent présente dans le subconscient de nos clients. Elle peut avoir son origine dans le vécu personnel du sujet, qu'il en soit conscient ou non (des abus sexuels subis durant l'enfance sont souvent occultés – voir OCCULTATION). Elle peut également avoir son origine dans des mémoires familiales transmises par les parents, ou dans des mémoires collectives liées au passé de l'humanité… Le thérapeute sera toujours attentif aux signes indiquant une telle blessure. D'où qu'elle provienne, il faudra l'explorer suffisamment pour pouvoir clairement en identifier les ressentis, transmuter l'énergie émotionnelle et recadrer les croyances qui en résultent.

CENTRER - CENTRAGE – RECENTRAGE – Notre 'centre' est cet espace intérieur où nous sommes 'présents à nous-mêmes', dans notre espace de confiance, de puissance, d'amour, de paix. Cet espace est évidemment celui de notre dimension 'parent intérieur', lui-même centré dans le cœur. Se 'recentrer' est nécessaire chaque fois que nous nous trouvons projetés dans des espaces émotionnels instables. Les moyens d'y parvenir sont ceux décrits dans les chapitres 1, 2, 5.

CHAISE VIDE – Un outil thérapeutique qui consiste à demander au client d'imaginer quelqu'un présent, face à lui, assis sur une chaise vide, et de lui exprimer ce qu'il ressent, ce qu'il a besoin de lui dire. La chaise vide est un accessoire qui renforce l'imaginaire.

CHANGEMENT – Comme tous les mécanismes vivants, les humains sont en permanence dans un processus d'adaptation et de changement, en recherche d'un équilibre. Nous faisons face à des défis, nous nous adaptons, improvisons, découvrons, apprenons. Le changement est une faculté naturelle. Il ne devient un problème que lorsque les individus (ou les structures établies par eux) deviennent résistants au changement, lorsqu'ils ne sont plus libres (ont peur) d'envisager des solutions inexplorées. Il se peut alors qu'une aide extérieure (un miroir) devienne nécessaire afin d'aider à identifier ce qui n'est pas conscientisé. La vie se charge généralement de nous mettre de tels miroirs sur la route.

CHOIX – Nous choisissons toujours. Quoi que nous fassions, pensions, ressentions, c'est notre choix de le faire, de le penser, de le ressentir. L'idée que nous puissions être victime de quoi ou qui que ce soit est une croyance limitative, un abandon de pouvoir. Personne ne nous fait jamais rien à moins que nous lui donnions le pouvoir de le faire. Voir également RESPONSABILITE, VICTIME. Chapitre 4.

CŒUR – Le 'cœur' en tant que centre énergétique distinct est situé dans le haut de la poitrine. C'est l'endroit où nous pouvons ressentir l'énergie d'amour ou de joie lorsque nous en faisons l'expérience. Bien des gens ont leur centre du cœur enfoui sous d'épaisses couches protectrices. L'énergie du cœur est vitale pour notre bien-être (tant individuel que collectif). Notre objectif à tous est de parvenir à ouvrir et déployer ce centre énergétique, à nous y installer de façon à rayonner notre puissance créative depuis cette force-là. La puissance du cœur est aux énergies de la peur ce que la lumière est aux ombres : elle EST la puissance même, tandis que l'ombre n'est que l'absence de lumière. Une seule personne agissant avec l'énergie de son cœur est plus puissance qu'un millier de personnes fonctionnant dans la peur. Tout processus de guérison tend à réinstaller l'individu dans la puissance de son cœur. Chapitres 1, 5, 6.

COMMUNICATION – La communication juste est le fondement de toute relation. Les compétences nécessaires sont relativement simples et devraient être enseignées dans toutes les écoles depuis la maternelle. Elles impliquent la capacité de parler pour soi-même (uniquement), d'identifier et de communiquer des ressentis, des besoins et des demandes (plutôt que des opinions, dans un moment potentiellement conflictuel). Elles impliquent la capacité d'écouter, de reconnaître les messages de l'autre, ses ressentis, ses besoins et ses demandes. Elles impliquent enfin la maîtrise des notions de responsabilité et de non-jugement.

CONFIANCE – La confiance, en tant qu'état intérieur, est une des caractéristiques de notre Essence. C'est cet état dans lequel nous accédons au ressenti que 'tout est bien'. La confiance est un état de liberté et de joie, d'acceptation totale, de reconnaissance que chaque chose a son sens et est à sa place. C'est aussi cet état dans lequel on peut s'ouvrir à l'acceptation de l'autre tel qu'il est.

CONFLIT (RESOLUTION DE) – Les compétences nécessaires à la résolution des conflits sont les mêmes que celles décrites sous le terme 'communication'. Les procédures de résolution de conflits sont bien connues et devraient être enseignées dans les écoles.

CONSCIENCE – La conscience est la caractéristique la plus essentielle de notre Moi Profond. Fondamentalement nous sommes conscience, point. Cependant, la plupart des humains n'ont pas accès à leur plein potentiel de conscience. Nous vivons dans des états de conscience fractionnés ou réduits, à des degrés divers. Toute l'évolution humaine n'est clairement qu'un processus d'éveil à un niveau de conscience toujours plus vaste. Il est évident également (ne fut-ce que comme hypothèse de travail la plus plausible, pour ceux qui s'en tiennent à une approche rigoureusement scientifique), que notre cerveau n'est pas 'créateur' de conscience. Il n'est qu'une interface entre la conscience et le corps (dans ses différentes dimensions, physique, énergétique, émotionnelle et mentale). Par définition ou par hypothèse, la conscience préexiste à la naissance et survit à la mort. Dans certains cas on observe que la conscience est capable de se détacher du corps humain (et d'y revenir en rapportant son expérience de projection hors du corps). La conscience n'est pas à confondre avec le mental. On peut être intensément conscient et avoir l'activité mentale au repos. C'est là une pratique méditative par ailleurs utile et éclairante. Voir également SUBCONSCIENT. Chapitre 1.

CONSTELLATION – Faisant référence à un groupe d'étoiles, ce mot est utilisé pour représenter le 'système familial' lorsque celui-ci est exploré, que ce soit dans le cadre d'une animation de groupe ou dans celui d'une séance individuelle (avec des figurines). On parle de 'constellation familiale'. Voir INTRICATION.

CORPS (corps physique, corps émotionnel, corps mental, corps spirituel) – La psychologie transpersonnelle considère généralement que nous avons plusieurs corps qui s'interpénètrent et sont étroitement interdépendants. Ces concepts se révèlent fort utiles pour le travail psychothérapeutique. Chacun de ces corps fonctionne selon ses lois propres. Chacun a besoin d'être en équilibre. Les corps physique, émotionnel et mental sont ceux qui constituent notre 'personnalité incarnée'. Ils ont besoin d'être alignés sur nos dimensions spirituelles (centrées dans le cœur) pour fonctionner de façon harmonieuse.

CREATEUR – Nous sommes en permanence créateurs de notre réalité. Non pas en partie, mais à 100%. Même si on peut considérer que nous 'co-créons' avec l'univers qui nous entoure, avec les 'cartes' qui nous sont données, il est utile de prendre 100% de responsabilité par rapport à notre réalité vécue. La loi d'attraction est parfaitement vérifiable. Il n'y a pas de Dieu pour nous sauver, sinon la puissance infinie qui sommeille au fond de nous-même. Il n'y a personne à blâmer pour les souffrances qui affligent ce monde, sinon nos propres hésitations à nous identifier pleinement à cette puissance intérieure qui nous habite. Voir ATTRACTION. Chapitres 1 et 4.

CROYANCES – Nos schémas de pensées sont fortement influencés par nos expériences passées, nos peurs, nos attirances et nos aversions, ainsi que par tout notre environnement socioculturel. Un encombrant assemblage de croyances nous empêche d'être totalement libres. Certes elles constituent des repères, en l'absence de repères intérieurs. Mais plus nous pouvons développer notre ancrage intérieur, plus nous parvenons à identifier nous croyances inutiles et relâcher ce qui nous encombre. Chapitre 7.

DEMANDE – Outil important de la communication, il nous faut exprimer clairement nos demandes. Pour être recevable, une demande doit être ouverte (sans pression), négociable, positive, spécifique, réaliste, explicite.

DESIDENTIFICATION - voir IDENTIFIER – DESIDENTIFIER

DIMENSIONS – Nous vivons dans un univers multidimensionnel. De multiples dimensions s'interpénètrent ou se juxtaposent. La matière, notre dimension biologique, notre dimension émotionnelle, notre dimension mentale et notre dimension spirituelle sont autant de niveaux différents où la vie s'exprime selon des lois différentes. Il y a également ce qu'on peut appeler une dimension 'duelle', celle dans laquelle nous percevons la réalité sous un angle fractionné, une dimension soumise à la linéarité de l'espace-temps : les choses ont un début et une fin, une localisation dans l'espace. Une partie de notre être cependant existe et fonctionne au-delà de cette dimension duelle. Il nous est possible d'accéder à une dimension au-delà de l'espace-temps, une dimension où tout est perçu dans l'unité de l'instant présent. Chapitres 1, 2, 9.

DISSOCIATION – Le contraire d'accéder, se dissocier est prendre distance par rapport à quelque chose, se désidentifier. La dissociation peut être pathologique lorsqu'il n'y a pas d'ancrage dans un espace ressource. Il peut y avoir perte de repère, perte d'identité.

ECHELONNAGE – L'échelonnage est un outil très simple et intéressant qui permet au client de s'auto-évaluer et de se situer par la même occasion sur une ligne de progression dans laquelle il prend automatiquement en compte le chemin parcouru et le chemin qui reste à faire : '*Sur une échelle de zéro à dix, zéro étant le pire que vous ayez vécu, dix étant l'idéal auquel vous aspirez, où vous situez-vous actuellement ?'* Cette question peut être adaptée à toutes sortes de contextes. Chapitres 7 et 8.

ECOUTE – L'écoute active est la compétence qui invite l'autre à se dire, à mettre des mots sur sa réalité vécue. Nos clients ont souvent un grand besoin de parler. Ceci dans une certaine mesure peut être accueilli, voire encouragé. Mais le thérapeute

sera à l'écoute de l'ensemble des messages de son client, verbaux et non-verbaux. Il percevra les son processus intérieur autant que son récit. Il identifiera les ressentis et les besoins, les compétences et les ressources. L'utilisation d'un langage appropriée, de questions ouvertes, de messages de reconnaissance et une grande qualité de présence font partie de l'attitude d'écoute. Chapitre 3.

EMOTION – Le terme 'émotion' se rapporte aux aspects de nos états intérieurs liés à notre nature sensible. Nos émotions peuvent inclure une vaste gamme de 'ressentis' (voir RESSENTI) qui vont de la peur, colère, frustration, tristesse (du côté négatif) à l'amour, joie, enthousiasme (du côté positif). Notre dimension émotionnelle comporte en réalité deux niveaux distincts, que chacun peut facilement identifier : un niveau 'inférieur' centré dans le plexus solaire (l'endroit où on perçoit généralement l'énergie trouble de nos émotions inférieures), et un niveau centré dans le cœur (l'endroit où on perçoit l'énergie du cœur : l'amour, la joie). Le système énergétique centré dans le plexus solaire a besoin d'être stabilisé, de manière à ce qu'il puisse être aligné sur le système énergétique du cœur. Le terme 'ressenti' indique la perception de la sensation émotionnelle dans le corps, avec ses composantes physiques autant qu'énergétiques, plus subtiles. Il est toujours utile d'identifier nos émotions comme étant des énergies dans le corps plutôt que des expériences complexes impliquant des pensées et des jugements. Les 'énergies émotionnelles' peuvent être transmutées en les amenant dans la vibration du cœur. Chapitre 6.

ENERGIE – Une des grandes découvertes de la science contemporaine est le constat que tout n'est qu'énergie. La matière en tant que telle n'existe pas : en explorant les atomes on ne trouve toujours que des jeux d'énergie, de la lumière. Cela est vrai également pour nos pensées et nos émotions. L'amour est une énergie, la peur est toujours la même énergie, à un niveau vibratoire différent. Ce ne sont donc pas des concepts abstraits mais des ondes qui rayonnent et affectent tout ce qu'ils atteignent. Cette prise de conscience révèle soudain notre pouvoir en même temps que notre responsabilité. La transmutation de nos énergies émotionnelle et mentales d'un niveau pesant et polluant vers un niveau léger et lumineux est une nécessité personnelle autant que planétaire. Chapitres 6 et 7.

ENFANT INTERIEUR – Terme qui désigne de manière très ouverte nos espaces blessés, tout ce qui nous limite. Par extension, ce qui nous limite inclut l'ensemble de notre 'personnalité', nos dimensions physique, émotionnelle et mentale, dans la mesure où ils ne sont pas alignés sur notre Moi Profond. En thérapie, il est généralement facile d'identifier l'espace intérieur qui est porteur de la problématique présentée. Ce sera cette partie là de l'individu qui aura besoin d'être reconnue, d'être accueillie, aimée et amenée dans l'espace sécurisant du parent intérieur. Voir également PARENT INTERIEUR. Chapitre 5.

EQUILIBRE – Notion fondamentale : toute vie procède sur base d'une notion d'équilibre.

ESPACE DE GUERISON – La création d'un espace intérieur de guérison est une étape importante dans le processus de transformation des énergies émotionnelles. Il s'agit de mettre en place un état intérieur dans lequel la dynamique de transformation peut opérer. La manière la plus simple de créer un espace de guérison est la visualisation d'une sphère de lumière et la respiration vers cette lumière, accompagnée d'une demande adressée à cette lumière d'opérer une transmutation des énergies troubles et encombrantes. Mais bien d'autres visualisations sont possibles. Chapitres 5 et 6.

ESPACES INTERIEURS – Notre réalité intérieure est faite d'états divers et fluctuants. Chacun de ces états, comme autant de 'sous-personnalités', a ses caractéristiques, ses compétences, ses schémas de pensées, ses réactivités émotionnelles. En thérapie, pour simplifier, nous travaillerons généralement surtout avec l'espace 'blessé' (l'enfant intérieur) et l'espace ressource (le parent intérieur). Voir également SOUSPERSONNALITES, ACCEDER. Chapitre 5.

ESSENCE – Notre 'Essence' est cette partie indéfinissable de notre être qui se situe au-delà de notre personnalité. Si nous définissons la 'personnalité' comme étant ce qui englobe l'ensemble de nos caractéristiques personnelles, comprenant notre bagage génétique, notre héritage familial et racial, nos mémoires personnelles, nos comportements acquis, nos compétences, nos caractéristiques physiques, émotionnelles et mentales… en bref tout ce qui constitue notre expérience de vie et qui est susceptible d'impermanence, de changement, de perte ou de transformation… il reste encore, au-delà de tout cela, une autre partie de notre être, quelque chose de plus constant, une dimension de nous-mêmes qui est dans l'observation, qui fait l'expérience de la vie et l'intègre, quelle qu'elle soit. C'est la partie de nous-mêmes qui se situe au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà de la pensée. C'est ce qu'on appelle aussi notre Moi Profond, notre nature profonde. Chapitre 1.

EVALUATION – Une procédure d'évaluation (ou 'anamnèse') peut être faite en début de thérapie lorsque les symptômes du client indiquent la nécessité de faire un travail intérieur. Cette procédure comporte un certain nombre de questions précises qui permettront au thérapeute de se faire une précise du contexte personnel et des antécédents du client.

EXCEPTION (QUESTION D') – Tous les problèmes ont leur exception. Ils ne se produisent ou ne se ressentent jamais en permanence. Identifier l'exception à un problème offre des clés pour l'identification de ses solutions. Chapitres 5 et 8.

FOCUSING – Le 'Focusing' est une méthode psychothérapeutique initiée par Eugène Gendlin aux USA. Il découvrit que le succès d'une thérapie ne provenait pas du fait de la compétence du thérapeute, de son orientation ou de la manière dont un problème était abordé. Ce qui faisait la différence était ce que le client faisait intérieurement. Ceux qui progressaient étaient ceux qui parvenaient à identifier les sensations corporelles, le 'felt sense' (ressenti) lié à leur situation. Faire du 'focusing' signifie 'prendre le temps de percevoir la sensation physique d'une expérience'. Ce 'felt sense' amène la verbalisation, l'image, la mémoire, la nouvelle compréhension ou l'action qui est nécessaire pour résoudre le problème. Le corps en réponse libère sa tension. Le travail proposé au chapitre 6 est similaire à cette approche, mais pas identique.

GUERISON (PROCESSUS DE) – En psychothérapie le processus de guérison est fondamentalement celui par lequel l'espace blessé (l'enfant intérieur) et l'énergie émotionnelle non résolue, les peurs et les schémas négatifs qu'il comporte, sont progressivement ramenés, intégrés et transmutés dans l'espace du parent intérieur, soit un espace aligné sur le Moi Profond. (Voir également CŒUR).

HYPNOSE – L'hypnose thérapeutique est l'utilisation appropriée de la suggestion dans le travail thérapeutique. Ce qui évidemment n'est pas à confondre avec la simple pensée positive. L'hypnose induit le sujet dans un état de conscience légèrement

modifié, ce qui permet d'adresser des messages au subconscient sans qu'ils soient interceptés ou altérés par le mental conscient du sujet. Des recadrages de perspectives et des changements peuvent ainsi être observés et ratifiés par le client. L'hypnose peut utiliser la surprise et la confusion pour brouiller le mental, ou des métaphores comportant des messages cachés. Nous devons aux travaux des pionniers de l'hypnose thérapeutique (Erickson, Rossi…) une meilleure compréhension de la transe hypnotique et de la psychobiologie de nos états de conscience. Voir aussi TRANSE HYPNOTIQUE. Chapitre 3.

ICI ET MAINTENANT – Nos perceptions du temps et de l'espace sont des valeurs relatives, des créations de la dimension duelle et linéaire de notre conscience incarnée. Il existe un plan de conscience dans lequel *'ici'* et *'partout'* sont exactement la même chose, tout comme *'maintenant'* et *'tout le temps'*. La vie entière n'est alors plus qu'un seul point : ici et maintenant. Ce n'est que dans l'instant présent que nous pouvons accéder à notre Moi Profond, notre Essence. Ce qui nous ramène vers l'instant présent nous rapproche de notre Essence. Le seul endroit où une sensation de puissance peut être expérimentée est nécessairement dans l'ici et maintenant. Ce retour à l'instant présent offre une clé essentielle pour accéder aux ressources intérieures et se désidentifier de nos espaces blessés. La principale condition pour accéder à l'instant présent est la sortie de l'espace mental : arrêter de penser afin de commencer à 'ressentir'. Voir aussi PRESENCE. Chapitres 2, 5, ainsi que 9 (la notion du temps dans les rêves).

IDENTIFIER – DESIDENTIFIER – La plupart de gens s'identifient totalement à leurs pensées, leurs schémas de croyances, leurs émotions, leurs rôles, leur statut, leurs compétences, leurs problèmes… et bien entendu aussi à leur corps, leur nom, leur histoire, leur passé… Ces identifications ont pour effet de réduire leur accès à leur identité profonde. Elles les maintiennent dans un état de conscience limité, dont nous, thérapeutes, sommes chargés de les sortir. Fondamentalement, tout processus de guérison et de transformation intérieure sera un processus de désidentification de ce que nous ne sommes pas, et d'identification à ce que nous sommes réellement : le moi profond, le parent intérieur. Chapitres 1, 5, 6.

IDENTITE – Ce à quoi nous nous identifions constitue notre 'identité', notre sens de qui nous sommes. La plupart des gens s'identifient erronément à ce qui constitue leur 'personnalité', leurs caractéristiques physiques, émotionnelles, mentales, leurs forces et leurs faiblesses, leurs mémoires, leurs rôles, leur histoire… Tous ces aspects sont cependant en perpétuel changement et susceptibles de disparaître sans pour autant nous ôter notre sens profond d'être, d'exister. Notre identité réelle est celle que nous ne pouvons pas perdre, celle qui se situe au-delà de tout cela, au-delà de l'espace-temps (dans une dimension où le temps et l'espace n'existent pas – voir ICI ET MAINTENANT). Cette identité profonde peut être perçue et explorée par l'accès à notre Moi Profond, notre Essence. Cette quête fait partie de notre condition humaine, comme elle fait partie de toute thérapie. Chapitre 1.

INHIBITION – Le blocage qui maintient le sujet dans une incapacité d'agir (ne pouvant ni fuir ni combattre) a été décrit comme étant un des facteurs de stress les plus importants. L'inhibition inclut tous types de blocages psychologiques, de la timidité excessive à l'incapacité de prendre des décisions. Elle représente un signal important indiquant l'existence d'un traumatisme non résolu.

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE – La partie de l'intelligence humaine qui se rapporte aux compétences relationnelles et à l'équilibre émotionnel. Sur le plan intérieur nous avons besoin de développer la maîtrise de nos dimensions émotionnelle et mentale, ce qui ne peut se faire que par un alignement sur la puissance du cœur et l'ancrage dans ce que nous avons appelé le parent intérieur. Sur le plan extérieur nous avons besoin de développer nos compétences dans le domaine de la communication 'juste', l'écoute, le respect de l'autre, le non-jugement, la transparence, la responsabilité.

INTENTION – L'intention est l'affirmation de notre puissance intérieure. C'est le commandement adressé à tout notre être, celui qui exprime clairement : *'Oui, je veux, et je peux… je prends ma décision, maintenant !'* Clarifier l'intention du client constitue un élément important du processus thérapeutique. Sans intention claire il n'y a pas de changement. L'intention n'est pas à confondre avec la volonté de notre ego, le désir de notre personnalité inférieure. Celle-ci peut s'exercer à l'encontre de notre Moi profond et installer un conflit intérieur. L'intention pure en revanche est totalement alignée sur notre Essence. Chapitres 7 et 8.

INTRICATION – Des forces invisibles (mais bien réelles) ont le pouvoir de nous impliquer dans un destin qui ne nous appartient pas en propre, une problématique qui peut remonter plusieurs générations, provenant de ceux parmi nos ancêtres qui n'ont pas pu résoudre la leur durant leur vie. Ces liens sont appelés 'intrications' dans la démarche initiée par Bert Hellinger (voir Bert Hellinger et le travail des 'constellations familiales').

JEU DE ROLE – Le jeu de rôle en séance individuelle implique qu'on demande au client d'imaginer être quelqu'un d'autre et d'explorer le plus pleinement possible les ressentis de cette autre perspective. Il s'agit d'intégrer ce nouvel état comme une ressource intérieure disponible. C'est un outil fort utile, à utiliser souvent. Il permet d'accéder au parent intérieur, ou de démystifier les monstres imaginaires, les fantômes de notre enfant intérieur. Le thérapeute peut également communiquer avec cette nouvelle personnalité 'empruntée', lui demandant éventuellement de préciser ses besoins, ses croyances, ses intentions… Tout un jeu de contact avec des sous-personnalités méconnues peut ainsi être exploré. Chapitres 5, 6, 7, 9.

JOURNAL (écriture) – L'écriture peut être un moyen d'extérioriser un problème et d'accéder à des ressources intérieures. C'est un outil très utile. J'invite toujours mes clients à tenir un journal, à y consigner leurs observations, leurs ressentis, ce qu'ils ont retenus d'une séance, leurs rêves, et les éventuels travaux que je leur demande de faire, tels qu'écrire une lettre à chacun de leurs parents en préparation d'un travail sur les modèles parentaux intégrés.

JUGEMENT – Le cœur voit, le mental juge. 'Voir' implique la reconnaissance, l'acceptation. Dès que nous nous mettons à 'penser' quelqu'un, à le voir au travers des lunettes de nos interprétations, nos évaluations, nos projections, nous sommes dans le jugement. Le thérapeute s'abstient de tout jugement. Il se contente de faire miroir, dans une totale acceptation. Il relève le cas échéant les jugements que le client entretient sur lui-même, le ramenant à son propre cœur, dans une acceptation de qui il est. Chapitres 3, 7.

LUMIERE – Une sphère de lumière enveloppe notre être en permanence. Nous pouvons nous ouvrir à cette 'présence', la ressentir et surtout la mettre en action afin

de la diriger vers les parties de notre être qui en ont besoin. Cette lumière est l'expression de notre Essence. Elle répond à notre intention. Chapitres 5 et 6.

MAINTENANT - voir ICI ET MAINTENANT, PRESENCE.

MALADIE – Les signes ou les symptômes de déséquilibre sont traduits par le corps par des ajustements cherchant à rétablir l'équilibre. Il est toujours utile de percevoir nos symptômes physiques comme faisant partie d'un processus cherchant à nous guérir. La maladie peut ainsi devenir notre amie, même si le projet biologique n'est pas toujours celui qui nous maintiendra le mieux en vie. Il sera donc également utile de décoder le message de ce projet biologique afin de décharger le corps de son stress. Chapitre 10.

MATCHING – Le '*matching'* signifie que l'ensemble de l'attitude du thérapeute, tant verbale que non-verbale, se synchronise avec celle du client. Sa présence rencontre pleinement celle du client, et elle en donne des signes. Ceci contribue sensiblement à améliorer le sentiment de sécurité du client et par conséquent la qualité de sa communication. Le *matching* inclut l'accompagnement du client dans son expérience intérieure également. En nous mettant '*énergétiquement'* sur sa longueur d'onde, nous pouvons suivre à l'intérieur de notre corps ce que le client ressent dans le sien. Chapitre 3.

MEDIATION – La médiation est l'intervention professionnelle impartiale dans un conflit, destinée à assurer la rencontre et la communication des parties en vue de la résolution de leur conflit dans l'intérêt de chacun. Elle repose évidemment sur une connaissance approfondie des stratégies de communication et de résolution de conflit.

MEDITATION – La méditation est l'action délibérée de s'ouvrir à notre Essence et d'accéder aux espaces intérieurs se situant au-delà des limites de notre personnalité. Elle exige comme préalable le relâchement du mental et des contraintes corporelles. Elle utilise généralement un approfondissement de la respiration pour relâcher le corps, se focaliser sur l'instant présent et s'ouvrir à une qualité de présence intensifiée. La méditation se situe au-delà de l'activité mentale, au-delà de la pensée. Elle requiert la capacité d'accéder à un état de non-pensée. Elle repose sur un désir de s'élever consciemment vers les dimensions supérieures de notre être. La méditation est une voie d'exploration du Moi Profond, une voie d'accès à nos ressources supérieures. Chapitre 1.

MEMOIRES – Nos mémoires comportent l'ensemble de notre expérience de vie, dans chacun de ses détails, y compris ce qui s'est passé sans participation active consciente, comme durant nos toutes premières années et même durant notre vie fœtale. Notre naissance a laissé une trace profonde dans notre mémoire cellulaire (la mémoire du corps). Même le passé de nos parents ou celui de nos ancêtres plus lointains peut imprégner nos cellules. Par conséquent, nous sommes porteurs de mémoires qui dépassent de loin la petite sphère de nos mémoires conscientes. Certaines peuvent se trouver enracinées dans des traumatismes collectifs ou même dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité… En tant que thérapeutes, il nous faut garder à l'esprit également que la mémoire consciente de nos clients peut avoir été altérée, que certains contenus peuvent avoir été occultés, amnésiés. La mémoire consciente n'est pas fiable. Le thérapeute doit rester alerte et identifier les signes qui

indiquent qu'une expérience traumatique a pu être occultée. Voir OCCULTATION. Chapitre 7.

MENTAL – Notre mental n'est pas notre 'conscience'. Il n'est que l'outil par lequel nous créons des pensées et dirigeons notre attention. Nos pensées sont des énergies. Elles nous affectent, autant qu'elles affectent la réalité et les gens qui nous entourent. Lorsque nous apprenons à maintenir le mental au repos, nous découvrons que nous pouvons accéder à d'autres niveaux de connaissance, et en particulier à celui qui consiste à 'ressentir', à être présent. En vivant focalisés principalement dans l'énergie mentale nous privons tout notre être des ressources énergétiques du coeur. Chapitres 6 et 7.

MESSAGE-JE – La capacité de communiquer en ne parlant que de soi, de ses propres observations, ressentis, besoins ou demandes, constitue un outil de communication essentiel. C'est le meilleur moyen d'éviter tout jugement, toute pression, toute interférence dans l'espace de l'autre. Chapitre 4.

MIRACLE (QUESTION) – La question 'miracle' est un outil permettant d'identifier l'objectif et la solution à un problème en faisant appel à l'imaginaire du client : *si par miracle une solution idéale apparaissait, comment seriez-vous différent ?* Non seulement cette question permet de centrer le client sur la recherche d'une solution, elle lui permet aussi d'ancrer en lui les sensations et les attitudes d'une réalité préférable. Chapitres 5 et 8.

MIROIR – Le rôle du thérapeute est d'amener le client à se regarder et à se voir, à identifier ce qu'il ressent, ce dont il a besoin ainsi que la manière dont il pense et les choix qu'il fait. Le miroir 'voit' plutôt qu'il ne pense ou juge, il 'reconnaît' et invite à voir, il est dans l'acceptation inconditionnelle. Le miroir invite à revenir à l'instant présent. Au-delà du thérapeute, la vie entière est miroir : voir la loi d'ATTRACTION. Chapitre 3.

MODELE PARENTAL – Idéalement nos parents ont été pour chacun de nous des modèles structurants qui nous ont aidés dans le développement de notre propre identité. Mais la plupart des parents sont imparfaits et transmettent à leurs enfants des schémas limitants, des croyances, des peurs, des interdits, des habitudes… Nombreux sont ceux qui, à l'âge adulte, ont toujours ces modèles solidement ancrés dans leur paysage intérieur, produisant des effets négatifs sur leur confiance, leur capacité à s'ouvrir à leur propre parent intérieur, leur capacité à vivre une vie d'adulte, autonome et créatif. Il faudra identifier ces sous-personnalités et les relâcher.

MOI SUPERIEUR – Un autre terme qui désigne notre 'Essence', cette partie de notre être qui se situe au-delà de notre 'personnalité. Voir ESSENCE. Chapitre 1.

OBJECTIFS – Identifier des objectifs, en thérapie, revient à identifier les solutions aux difficultés rencontrées. Quel que soit le problème, qu'il s'agisse d'une situation présente ou d'un schéma négatif enraciné dans le passé, il n'y a pas d'issue sans objectif clair qui vise à mettre en place les solutions identifiées. Où sont donc les solutions ? Comment identifier ce dont le client a réellement besoin ? Que veut-il vraiment ?... Chapitre 8

OCCULTATION (AMNESIE) – En tant que thérapeutes, il nous faut garder constamment à l'esprit que la mémoire consciente de nos clients peut avoir été altérée, que certains contenus peuvent avoir été occultés, amnésiés. La mémoire consciente n'est pas fiable. Le thérapeute doit rester alerte et identifier les signes qui indiquent qu'une expérience traumatique a pu être occultée. L'occultation est un phénomène bien plus courant qu'on pourrait le penser. Elle survient lorsque le sujet n'est pas en mesure d'intégrer une expérience vécue. Les enfants victimes d'abus sexuels occultent facilement, soit en tout soit en partie. Si dans l'immédiat cette occultation représente une solution de survie, elle n'en constitue pas moins une bombe à retardement, activant des schémas d'angoisse et des perturbations diverses. Le contenu émotionnel ainsi 'verrouillé' aura tôt ou tard besoin d'être désocculté. Une 'désoccultation' implique un retour à la mémoire consciente. Elle peut être spontanée, guidée, ou encore intervenir par la voie des rêves. Voir MEMOIRE, REGRESSION. Chapitre 7.

PARENT INTERIEUR – Le parent intérieur représente l'espace intérieur où nous nous sentons en contact avec nos ressources d'amour, d'attention, de confiance. C'est l'état dans lequel nous parvenons à accéder à la puissance qui nous habite. Cet état est nécessairement une expérience à *vivre*, dans l'instant présent. Centré dans le cœur, c'est l'état intérieur dans lequel idéalement nous cherchons à nous installer en permanence. Voir également ENFANT INTERIEUR. Chapitre 5.

PENSER / PENSEES – voir MENTAL.

PERSONNALITE – La 'personnalité' est ce qui englobe l'ensemble de nos caractéristiques personnelles, comprenant notre bagage génétique, notre héritage familial et racial, nos mémoires personnelles, nos comportements acquis, nos compétences, nos caractéristiques physiques, émotionnelles et mentales… en bref notre dimension 'incarnée', tout ce qui constitue notre expérience de vie et qui est susceptible d'impermanence, de changement, de perte ou de transformation… C'est le 'véhicule' de notre Essence au cours de son expérience terrestre. Notre personnalité est une identité d'emprunt. Elle n'est pas à confondre avec notre identité profonde. Elle trouve sa force et son rayonnement dans la mesure où elle parvient à s'aligner sur notre identité profonde. Voir IDENTITE. Chapitre 1.

PLEXUS SOLAIRE – Ce centre énergétique localisé juste dans le creux de l'estomac est le centre de notre 'corps' émotionnel. Toute instabilité émotionnelle sera ressentie dans cet endroit. Idéalement, le plexus solaire est stabilisé, en paix, aligné sur l'énergie du cœur. Chapitre 6.

PNL (Programmation Neurolinguistique) – Une approche de développement personnel développée par John Grinder et Richard Bandler dans les années 70 sur la base des travaux de Milton Erickson (hypnose thérapeutique) combinés aux héritages de Fritz Perls et Virginia Satir. La PNL offre des outils de communication et de formation extrêmement utiles qui ont profondément modifié la manière dont travaillent les thérapeutes et les formateurs. Chapitre 3.

PRESENCE – L'instant présent, l'ici et maintenant, sont les portes d'accès vers notre espace ressource, dans la 'présence' de notre 'Essence'. La vie se déroule dans l'instant présent, nulle part ailleurs. Le principal objectif du thérapeute sera d'amener le client à être présent à lui-même, l'invitant à identifier et s'ouvrir à sa réalité intérieure plutôt qu'à la fuir. Mais la relation d'aide est également un lieu où le

thérapeute se doit d'être dans une grande qualité de présence face à son client. Cela exigera de sa part un ancrage dans son propre espace ressource. Chapitre 2.

PROJECTION – Emprunté à la photographie (cf. recadrer), ce terme indique le mécanisme qui nous fait coller nos propres perspectives, ressentis, croyances ou valeurs sur les autres. Nous faisons cela sans nous en rendre compte quasiment en permanence, percevant la réalité qui nous entoure à travers les lunettes colorées de nos propres références. Il est bon de se le rappeler constamment, de revenir à soi-même, de prendre pleine responsabilité pour toute expérience vécue. Chapitres 1, 3, 4, 7, 9.

PUISSANCE – IMPUISSANCE – La seule vraie puissance est intérieure. Les notions d'impuissance et de remise en puissance sont centrales dans tout travail thérapeutique. Retrouver son sens de puissance, sa confiance intérieure, l'ensemble de ses ressources profondes requiert un ancrage dans le Moi Profond, le parent intérieur. Chapitres 1, 4, 5.

RECADRER – Emprunté à la photographie (cf. projection), ce terme indique un 'changement de perspective'. Le nouveau 'cadre' est sensé apporter une perspective élargie, mieux adaptée aux besoins du sujet et à ses objectifs. Chapitre 7.

RECONNAITRE – Reconnaître c'est exprimer une acceptation inconditionnelle de ce qui est observé : *'je vois… et c'est OK.'* Identifier et accueillir, autoriser à être. Reconnaître est sans jugement : ni bien ni mal, sans besoin de justifier ou de minimiser. Simplement accepter. Rien à en penser. La reconnaissance du thérapeute représente pour le client une invitation à se reconnaître lui-même, à accéder à l'acceptation de son parent intérieur, à être dans l'accueil inconditionnel de son enfant intérieur, ses schémas blessés. La reconnaissance fait partie du travail de miroir que fait le thérapeute. Il a un effet catalyseur important. Chapitres 3 + 5, 6, 7.

REGRESSION – La régression (certains disent 'régression en âge') est un processus intérieur par lequel le sujet est ramené vers une expérience passée. Ou inversement : un processus par lequel une expérience passée est ramenée dans le présent, entraînant avec elle les émotions, sensations physiques et modes de pensée qui y sont liés. Dans la plupart des cas, les symptômes de mal-être sont déjà des éléments de régression spontanée. On peut considérer la régression comme étant une interférence dans le présent d'une expérience passée, figée dans le temps, interférence qui empêche le sujet de vivre la réalité présente de manière adéquate, le coupant de ses ressources présentes. Cela dit, la régression est également pour le thérapeute averti un outil permettant d'explorer ce passé 'figé' afin précisément d'en désactiver la mémoire. Le travail de régression est essentiellement un travail d'écoute intérieure, d'ancrage dans les ressentis et les images émergeant spontanément.

RELAXATION – La relaxation implique un relâchement de toute tension, un retour à un état de détente et de confort. Si s'agit là d'une compétence utile dans bien des circonstances, elle n'est généralement pas appropriée dans le contexte du travail thérapeutique lorsqu'on se trouve face à quelqu'un qui est en contact avec un vécu émotionnel. Dans ce cas, la priorité sera toujours de reconnaître l'émotion, de l'accueillir, d'en identifier les sensations dans le corps, voire même de l'amplifier afin

d'en transmuter l'énergie. Dans un sens plus large, le terme 'relaxation' peut être utilisé pour désigner les exercices guidés impliquant un 'travail intérieur'. Chapitre 11.

REMETTRE EN PUISSANCE – Les défis de l'existence sont tous liés à des ressentis d'impuissance. Nos problèmes et difficultés ne peuvent être résolus que lorsque nous trouvons l'accès à notre puissance intérieure. Toute relation d'aide repose fondamentalement sur un travail de remise en puissance. Chapitres 3 et 4.

RESISTANCE – Toute résistance est une expression de peur. Nous pouvons avoir des résistances au changement, des résistances à ressentir, des résistances à accéder à notre propre puissance… Néanmoins, le thérapeute s'abstient de tout jugement. Il respecte les limites et le rythme de son client. La résistance est celle de l'enfant intérieur. Elle peut être utilisée comme fil conducteur pour le rencontrer, l'accueillir, le transformer. Chapitres 6 et 7.

RESPIRATION – Porter notre attention vers notre respiration est la manière la plus simple et la plus efficace de nous recentrer dans l'instant présent, dans notre corps, dans notre espace de puissance et de sécurité. Chapitres 11, 1, 5.

RESPONSABILITE – La responsabilité est l'attitude de quelqu'un qui est pleinement centré dans son espace de puissance, celle qui affirme : *'quoi qu'il m'arrive, cela ne dépend que de moi. Je suis créateur de ma réalité, tout est toujours possible.'* Etre pleinement responsable implique qu'on renonce à toute victimisation. On se regarde soi-même plutôt que de perdre son temps à critiquer ou à faire pression sur les autres. On est 100% avec son propre enfant intérieur, utilisant des 'messages-je' dans la communication. Voir également CHOIX, VICTIME. Chapitre 4.

RESSENTI – Le terme 'ressenti' indique la perception d'une sensation dans le corps, avec ses composantes physiques en même temps qu'énergétiques, plus subtiles. L'énergie émotionnelle se traduit également par des sensations bien précises dans le corps. Exemples : *le plexus solaire en ébullition, la gorge nouée, la poitrine oppressée, une sensation de brûlure dans le bas du dos, une nausée, une fébrilité*… Le terme 'ressenti' se révèle plus précis et préférable (dans certains cas) à ceux d' 'émotion', 'sentiment' ou 'sensation'. Voir aussi EMOTION. Chapitre 6.

RESSOURCE – Une ressource est un élément quelconque permettant au sujet d'accéder à une espace intérieur différent, un espace dans lequel il peut renouer avec une sensation de force, de puissance, de confiance, d'amour, de bien-être. Il appartient au thérapeute d'identifier les ressources de son client et de l'amener à s'y renouer. Chapitre 5.

REVES – Nos rêves sont l'expression de notre réalité intérieure. Ils participent à un processus de rééquilibrage de nos énergies (mentales et émotionnelles) et sont indispensables à notre équilibre. Ils nous offrent également un accès unique à notre subconscient ainsi qu'à notre guidance intérieure. Chapitre 9.

SCHEMA D'ANGOISSE (anxiété, phobie) – Les schémas d'angoisse sont enracinés dans des mémoires traumatiques non résolues. Ils sont donc des signaux, indiquant un contenu traumatique qui d'une manière ou d'une autre doit être désactivé. Il s'agira encore et toujours d'en transmuter l'énergie émotionnelle. Chapitre 6.

SIGNES DU CORPS – Les formes, l'état et les affections de notre corps physique sont le reflet de notre état intérieur, soit l'état de nos dimensions émotionnelles, mentales et spirituelles. Notre corps nous parle, il est utile d'être à l'écoute de ses messages. Chapitre 10.

SUBCONSCIENT – Se réfère généralement à la partie de nos mémoires qui se trouve hors d'accès de notre mental conscient (partie bien plus vaste que ce qu'on imagine, comprenant des mémoires d'ancêtres, des mémoires de groupes, et probablement des mémoires de l'ensemble de l'expérience humaine sur terre…). Cependant, pour certains le subconscient inclut aussi ce que d'autres appellent plutôt le supraconscient ou le Moi Supérieur. Voir également CONSCIENCE.

SYSTEME – SYSTEME FAMILIAL – L'individu ne peut être isolé du 'système' dont il fait partie. Au-delà du système familial nous appartenons tous à différents systèmes de groupes, chacun ayant sa dynamique spécifique, ses mémoires et son système de croyances (sexe, nationalité, race, collectivité humaine…). Les groupes les plus pertinents dans le cadre du travail thérapeutique sont ceux qui véhiculent des mémoires blessées, des schémas d'angoisse et des croyances limitatives. Chaque enfant héritera de ses parents et ancêtres un certain nombre de schémas, dont évidemment beaucoup seront des ressources utiles, mais certains représenteront des poids encombrants. La manière de les traiter ne sera pas différente de n'importe quelle autre blessure liée au passé : ressentir, identifier l'énergie émotionnelle (et mentale) et transmuter cette énergie.

SOLUTION (APPROCHE ORIENTEE VERS LA) – L'approche orientée vers la solution implique qu'une fois le problème énoncé on se met immédiatement à la recherche des intentions et des objectifs du client afin d'identifier de nouveaux choix comportementaux, de nouveaux schémas d'action. *Que voulez-vous exactement ? Où est la solution ? Comment serait la situation si le problème était solutionné ?...* La force de cette approche réside dans son attitude positive, une attitude que ne laisse pas de place à l'échec, une attitude qui ne voit que l'objectif et la progression vers cet objectif, quel que soit le rythme adopté par le client. Toute focalisation sur le problème, toute exploration des causes du problème est délibérément écartée. Chapitre 8.

SOMMEIL – La qualité du sommeil est liée à l'état émotionnel et mental du sujet. Ce sera toujours une question utile à explorer en début de travail. De plus elle permettra d'introduire quelques questions concernant les rêves, les éventuels cauchemars récurrents. Chapitre 9.

SOUS-PERSONNALITE – Notre personnalité est constituée de nombreux espaces intérieurs, des 'états' différents qui ont chacun leurs caractéristiques, leurs compétences, leurs réactivités émotionnelles, voire leurs schémas de croyances. Notre personnalité possède de nombreux visages, ce que nos rêves reflètent parfaitement lorsqu'on comprend que tous les personnages de nos rêves ne sont que l'expression de nos propres sous-personnalités. En thérapie, pour simplifier, nous travaillerons généralement surtout avec l'espace 'blessé' (l'enfant intérieur) et l'espace ressource (le parent intérieur). Mais on pourrait retrouver dans nos sous-personnalités toutes nos caractéristiques personnelles : l'homme, la femme, le sage, le voyou, le travailleur, le fainéant, le macho, le tendre, le critique, le pédagogue, l'esthète, le radin… Voir également ESPACES INTERIEURS, ACCEDER. Chapitres 5, 9.

SOUTIEN / SUPPORT – Dans l'approche orientée vers la solution l'échec est rendu impossible par le simple fait qu'on ne perd jamais son temps à regarder ce qui n'a *pas* été fait. On se concentre toujours exclusivement sur ce qui *a* été fait, même si le progrès observé est minime. On maximise le moindre petit pas en avant, négligeant volontairement tout manquement. On encourage, on apprécie, on félicite. Chapitre 8.

SUICIDE – L'acte qui consiste à mettre fin à ses jours est évidemment un acte de fuite. Quiconque comprend que nous sommes 100% créateurs de notre réalité sait aussi que chaque expérience, chacune des situations dans lesquelles nous nous trouvons est une invitation à apprendre quelque chose, à rejoindre notre espace de puissance afin de mettre en place et créer la vie que nous souhaitons. Les suicides sont des actes d'impuissance, des actes de désespoir. Néanmoins, ils représentent également un choix. Un choix que nous ne pouvons que respecter. D'une certaine manière nous pouvons considérer qu'un grand nombre d'humains vivent dans un état d'impuissance et de lente autodestruction. Toute victimisation, tout déni de pouvoir est une forme de suicide. Vivre dans son enfant intérieur mène à la mort. Seul l'ancrage dans le parent intérieur permet de vivre. Bien entendu, la tentative de suicide est un appel à l'aide, l'expression d'un être qui a perdu le contact avec ses ressources intérieures.

SYMBOLES (symbolisme) – Pourquoi les symboles ont-ils du pouvoir ? Pourquoi nos rêves (et notre corps) nous envoient-ils des messages symboliques ?... La réponse à cette question est liée à la manière dont notre univers fonctionne. Les symboles sont comme des pensées ayant pris corps ; ce sont des générateurs de force. Ils captent et redirigent les énergies. L'univers tout entier, dans sa forme manifestée, est basé sur la puissance des symboles : un cercle se divise en deux (l'ovule) ; par l'intersection des deux cercles (en forme de poisson, comme le sexe de la femme) la force vitale peut 'pénétrer' dans la matière. La vie est multidimensionnelle, et les symboles permettent aux différentes dimensions de communiquer. Ils sont porteurs d'un sens bien plus profond que ce que notre mental rationnel peut même concevoir, notre intellect étant limité à notre dimension spatio-temporelle. Au-delà de la linéarité de notre perception duelle, les images et les symboles, les nombres et les formes, les mathématiques et la géométrie sacrée véhiculent bien plus de sens et d'énergie que notre pensée logique. Chapitres 9 et 10.

SYMPTOME – Le symptôme est la plainte exprimée par le client, son observation de ce qui ne fonctionne pas, son 'désordre', sa souffrance, son incapacité. Si le symptôme peut être utile pour identifier l'objectif du client, voire pour identifier son espace blessé ou ses schémas de croyances, il convient de ne pas perdre de vue qu'ils ne peuvent généralement pas être 'solutionnés' au niveau où ils se posent. Il est toujours utile de recadrer le symptôme comme étant un signal adressé par 'l'enfant blessé', un signal qui a besoin d'être entendu, reconnu, rencontré, ressenti, transmuté. Chapitres 6 & 7.

SYNCHRONICITE – Notre univers est 'système' extrêmement sophistiqué qui fonctionne selon des lois encore mal connues. Une de ces lois est la loi de l'attraction. Les situations dans lesquelles nous nous trouvons semblent arriver par hasard ou par pure coïncidence, mais ce n'est pas le cas. Elles font partie d'un vaste mécanisme qui suit des lois précises d'équilibre et de responsabilité, d'autocréation et d'attraction. En observant les synchronicités on peut voir qu'elles sont l'expression d'énergies qui s'alignent selon un dessein précis. Chapitre 4, la loi d'ATTRACTION.

TRANSE HYPNOTIQUE – (Voir également HYPNOSE). En hypnose, la 'transe' est définie comme l'état de conscience particulier (réduit) offrant le plus haut degré de réceptivité possible à la suggestion thérapeutique requise. Traditionnellement l'hypnose visait à induire un état de transe de manière à résoudre les problèmes en accédant directement au subconscient du sujet, évitant ainsi les résistances du mental conscient. Néanmoins, de nos jours la transe est généralement perçue comme un état naturel et spontané. Nous vivons tous en permanence dans des états de conscience réduits et variables. Chaque symptôme en réalité maintient le sujet dans une transe bien spécifique. Par conséquent nous pouvons voir nos clients comme se présentant chez nous dans leur transe hypnotique, notre rôle étant alors de les déshypnotiser en quelque sorte, de les ramener à une conscience plus vaste de qui ils sont, ce qui les libérera de leur symptôme. C'est exactement ce que nous faisons en travaillant l'ancrage dans le parent intérieur.

TRAVAIL INTERIEUR – À tout moment nous pouvons nous intérioriser et être présents à notre réalité intérieure. Cela nous permet d'observer nos ressentis et nos schémas de pensée. Cela nous permet également de prendre le recul nécessaire par rapport aux événements et de nous recentrer dans notre espace ressource. Le travail intérieur implique en général un contrôle et un apaisement de l'activité mentale. Il peut inclure diverses pratiques qui vont de la respiration, la relaxation, la visualisation, l'utilisation d'affirmations créatives ou différentes formes de méditation.

TRANSMUTER – Nos émotions sont des énergies. Comme toute substance, l'énergie peut être densifiée/condensée au point de devenir solide, ou à l'inverse décondensée/allégée jusqu'à devenir subtile, éthérée. Tout comme l'eau se solidifie sous la température de zéro degré, se liquéfie entre zéro et cent degrés, et se vaporise au-delà de cent degrés, notre énergie émotionnelle suit un processus similaire. Lourde ou légère, cristallisée ou fluide. Chaque être humain a le pouvoir de transformer l'énergie émotionnelle, de la fluidifier, en la faisant passer d'un espace intérieur à un autre, de l'espace blessé vers celui du coeur. L'énergie cristallisée fond comme de la neige au soleil de notre Essence. Fondamentalement il s'agit de passer d'un état de conscience ancré dans la peur (les schémas de victime de l'enfant blessé) vers celui ancré dans les ressources du cœur (le parent intérieur). Lorsque nous opérons ce glissement d'un état intérieur vers un autre, lorsque nous accueillons nos ressentis et nos schémas blessés dans cet espace sans jugement du cœur, nous en transformons l'énergie. Chapitre 6.

TRANSPERSONNEL – Transpersonnel signifie 'à travers et au-delà de la personne'. Cela implique que nous ne sommes pas notre 'personnalité', qu'il y a en nous une 'nature profonde' à laquelle nous pouvons nous ouvrir et nous identifier. La perspective transpersonnelle en psychothérapie considère que nous avons tous en nous des ressources illimitées, susceptibles de relever tous les défis possibles auxquels nous pouvons être confrontés. Elle se concentre sur l'ouverture à ces ressources. L'approche transpersonnelle constitue davantage un nouveau paradigme thérapeutique qu'une approche fermée. Elle est grande ouverte. Elle peut intégrer de nombreux outils dans une perception cohérente du développement humain et de la guérison. Introduction, chapitre 1.

VALEURS – Les valeurs sont des qualités, des aspirations. Les valeurs sont ce que nous choisissons d'intégrer comme qualité d'ETRE. Idéalement, les valeurs qui nous seront les plus favorables sont celles qui sont liées aux qualités de notre être

profond, de notre Essence : amour, générosité, humour, justice, équilibre, fraternité, silence, pureté, innocence, vérité, paix, etc… quoi que vous puissiez souhaiter 'être'. Si toutefois vous poursuivez des valeurs déconnectées de votre Essence, telles que argent, luxe, domination, violence, bruit, guerre… vous trouverez ce que vous recherchez : la rupture avec votre puissance intérieure et la dépendance envers ce qui vous donne satisfaction à l'extérieur. Les valeurs sont des qualités à démontrer, non pas à imposer. Lorsque les valeurs sont 'imposées', elles deviennent des croyances, des *'il faut', 'tu dois', 'on doit'.* L'être humain a tendance à vivre sa vie sur base d'une échelle de valeur qu'il érige en système de croyance. Cela mène à bien des conflits, intérieurs autant qu'extérieurs. Chapitre 7.

VICTIME – (voir RESPONSABILITE, CHOIX) Lorsqu'un client arrive avec un problème, il se trouve le plus souvent dans un état de souffrance caractérisé par le doute, les schémas négatifs et le sentiment d'impuissance. Dans cet état, il se considérera victime des circonstances extérieures. La victime ignore qu'elle est largement créatrice de son 'problème' et que par conséquent elle a le pouvoir de le transformer. Le rôle du thérapeute sera fondamentalement d'aider cette personne à passer d'un état d'impuissance à un état de puissance retrouvée, un état où tout redevient possible. Chapitre 4.

VISUALISER / VISUALISATION – La visualisation est un processus intérieur par lequel nous donnons une forme précise à nos créations mentales. Bien plus qu'une simple image sur notre écran mental, nos visualisations ont un pouvoir créateur proportionnel à l'énergie que nous y investissons. Ce pouvoir ne provient pas de l'image elle-même, il provient de notre intention, mais l'image et les ressentis qui l'accompagnent contribuent grandement à la mise en place d'une nouvelle réalité. Chapitres 5, 6, 11.

BIBLIOGRAPHIE

ADLER, Alfred, *Understanding Human Nature*, Greenberg, New York 1927.

AIRD, Kishori, *L'ADN démystifié – tome 1.* Magog, Québec, Institut Kishori 2004.

AIRD, Kishori, *L'ADN et le choix quantique – tome 2.* Magog, Québec, Institut Kishori 2004.

ASSAGIOLI, Roberto, *Psychosynthesis.* New York 1971.

ASSAGIOLI, Roberto, *The Act of Will.* Wildwood House, London, 1974.

BANDLER, R. & GRINDER, J., *The Structure of Magic - Language and Therapy.* Science and Behavior, 1975.

BEAULIEU, Danie, *L'intégration par les mouvements oculaires – manuel pratique de l'IMO.* Souffle d'Or

BECK, Don and COWAN, Chris. *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership and Change*. Oxford, UK, Blackwell, 1996.

BERNE, Eric, *Transactional Analysis in Psychotherapy,* Grove Press, 1961.

BOHM, David, *Wholeness and the Implicate Order.* Ark Paperbacks, 1980.

BOHM, David, *Quantum Theory.*

BOHM, David & PEAT, David, *Science, Order and Creativity.* Routledge, 2000

BRADEN, Gregg, *Walking Between the Worlds: The Science of Compassion.* Radio Bookstore Press, 1997. (*Marcher entre les mondes,* Ariane 1997)

BRADEN, Gregg, *Awakening to Zero Point: The Collective Initiation.* Radio Bookstore Press, 1997. (*L'éveil au point zéro*, éditions Ariane, 1994.)

BRADEN, Gregg, *Beyond Zero Point: The Journey to Compassion.* Sounds True, 2000.

BRADEN, Gregg. *The Divine Matrix.* Hay House, 2007.

BRAZA, Jerry, *Pleine conscience – vivre dans l'instant.*

BREBION, Jean-Philippe, *L'empreinte de naissance.* Ed. Quintessence, 2004.

BRIGGS, John & PEAT, David, *Looking Glass Universe : the Emerging Science of Wholeness.* Simon and Schuster, 1984.

BRIGGS, John & PEAT, David, *Turbulent Mirror : an Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness.* Paperback 1990.

BRIGGS, John & PEAT, David, *Seven Life Lessons of Chaos : Spiritual Wisdom from the Science of Change.* Paperback 2000.

CAPRA, Fritjof, *The Tao of Physics.* Wildwood House, London, 1975.

CAPRA, Fritjof, *The Turning Point.* Simon & Schuster, New York, 1982.

CAPRA, Fritjof, *The Web of Life,* Doubleday, New York, 1996.

CAPRA, Fritjof, *The Hidden Connections : A Science for Sustainable Living.* Doubleday, New York, 2002.

CHEVALIER, J. & GHEERBRANT, A., *Dictionnaire des symboles.* Robert Laffont, 1982.

CLAEYS BOUUAERT, Michel, *Pratique de l'Education Emotionnelle,* Souffle d'Or 2004, 2008.

CLAEYS BOUUAERT, Michel, *Education émotionnelle, guide de l'animateur*, Souffle d'Or 2008.

CORNELL, Ann Weiser, *The Power of Focusing.*

CORNELY, Alain, *L'écoute, une voie vers la confiance.* Souffle d'Or.

CORTRIGHT, B. *Psychotherapy and Spirit : Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy.* SUNY press, 1997.

COUSINS, Norman, *Anatomy of an illness as perceived by the patient.* Norton, new York, 1979.

COUSINS, Norman, *The Healing Heart.* Norton, 1983.

De SHAZER, S., *Keys to Solutions in Brief Therapy.* W.W.Norton & Company, 1985.

DILTS, R., GRINDLER, J., BANDLER, R. & DELOZIER, J., *Neuro-Linguistic Programming : volume 1 - The Study of the Structure of Subjective Experience*, Meta Publications, 1980.

DRANSART, Philippe, *La maladie cherche à me guérir.* Mercure-Dauphinois, 1999.

EMMERSON, Gordon, *Ego State Therapy*, Crown House Publishing Ltd. 2003.

EMOTO, Masaru, *The Messages from Water***.** Hay House.

EMOTO, Masaru, *The Hidden Messages in Water.* Atria Books 2005.

EMOTO, Masaru, *The Shape of Love: Discovering Who We Are, Where We Came from, and Where We Go.* Doubleday Publishing, 2007.

EMOTO, Masaru, *The Secret Life of Water.* Simon & Schuster, 2005

ERICKSON, Milton, *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis, 4 volumes,* Edited by E. Rossi, Irvington, New York 1980.

ERICKSON, M. & ROSSI, E., *The February Man : Evolving Consciousness and Identity in Hypnotherapy,* Brunner/Mazel, 1989.

FERRER, Jorge, *Revisioning the Transpersonal Theory - A participatory Vision of Human Spirituality.* SUNY press, 2002.

FLECHE, Christian, *Décodage biologique des maladies – manuel pratique des correspondances émotions / organes.* Souffle d'Or 2001.

FLECHE, Christian, *Mon corps pour me guérir,* Souffle d'Or.

FLECHE, Christian & LAGARDET Jean-Jacques, *L'instant de guérison.* Souffle d'Or.

FLECHE, Christian & LEVY Philippe, *Les protocoles de retour à la santé*. Souffle d'Or, 2005.

GENDLIN, Eugene, *Focusing*, Bantam Books, 1981.

GENDLIN, Eugene, *Experience and the Creation of Meaning*, Northwestern University Press, 1997.

GENDLIN, Eugene, *Focusing Oriented Psychotherapy,* Guilford Press, 1996.

GENDLIN, Eugene, *A Process Model*, Focusing Institute.

GREENWOOD, Michael T., *'Acupuncture and the Heart-Mind Split'. Webpage.*

GROF, Stanislav, & BENNET, H. *The Holotropic Mind - The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives*, Harper, San Francisco 1992.

HAYES, Steven, *Acceptance and Commitment Therapy,* Hayes 1999.

HELLINGER, Bert, *Anerkennen was ist.* Kosel Verlag 1996.

HELLINGER, Bert & ten HÖVEL Gabriele, *Constellations Familiales – comprendre les mécanismes des pathologies familiales.* Souffle d'Or 2001.

HENDRICKS, Gay, *At the Speed of Life - Body Centered Therapy.* Bantam, 1993.

IMBER BLACK, E., *Family and Larger Systems : A Family Therapist's Guide Book Through the Labyrinth.* Guilford Press, 1988.

JACOBS, E., *Creative Counseling Techniques.* Psychological Assessment Resources, 1994.

JACOBS, E., *Impact Therapy.* Psychological Assessment Resources, 1996.

JUNG, Carl, *The Integration of the Personality.* London 1940.

JUNG, Carl, *Memories, Dreams and Reflections*. Jaffé A, ed. Vintage Books, 1961.

KABAT-ZINN, Jon, *Wherever you go, there you are.* Hyperion, New York, 1994. (*Où tu vas, tu es*, J'ai Lu.)

LABORIT, Henri, *L'inhibition de l'action.* Masson 1981.

LEICHTMAN, Robert R. & JAPIKSE, Carl, *Active Meditation, the Western Tradition*. Light, 1982.

MASLOW, Abraham, *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand, Princeton 1962.

MILLER, Alice, *Die Revolte des Körpers,* Suhrkamp Verlag, Frankfurt 2004. (*Notre corps ne ment jamais,* Flammarion 2004.)

MILLS, J. & CROWLEY, R., *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within,* Brunner/Mazel 1986.

MISITA, Michael, *How to Believe in Nothing and Set Yourself Free*. Valley of Sun Publishing, 1994. (*Se libérer des systèmes de croyances*, Jouvence).

MONTANGERO, Jacques, *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître.* Odile Jacob 2007.

NELSON, J.E. *Healing the Split : Integrating spirit in our understanding of the mentally ill.* SUNY press, 1994.

OBISSIER, Patrick & FLECHE, Christian, *Décodage biologique et destin familial – changer son regard sur la maladie.* Souffle d'Or 2003.

ODOUL, Michel, *Dis-moi ou tu as mal, je te dirai pourquoi - Eléments de psycho-énergétique*. Albin Michel, 2002.

ORNSTEIN, R. *The Psychology of Consciousness*, Viking, New York 1973.

PAUL, Margaret, *Inner Bonding – Becoming a Loving Adult to your Inner Child.* Harper Collins, 1992. (*Renouez avec votre enfant intérieur,* Souffle d'Or 1993).

PEARSALL, P. *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy*. Broadway Books, 1998.

PENNEBAKER, *Narrative Therapy*,1997.

PERLS, Fritz, *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People Press, 1969.

POTSCHKA-LANG, Constanze, *Constellations familiales : guérir le transgénérationnel.* Souffle d'Or 2001.

POTSCHKA-LANG, Constanze & ENGEL, Matthias, *Les constellations systémiques.* Souffle d'Or 2006.

PRIGOGINE, Ilya, STENGERS, Isabelle, *Order Out of Chaos: Man's New Dialogue with Nature.* Bantam, 1984.

RAMA, BALLENTINE & AJAYA, *Yoga and Psychotherapy : The Evolution of Consciousness.* Himalayan Institute, 1976.

RODRIGUES, Vitor, *Consciousness as a Tetradimensional Sphere of Light*, in Transpersonal Psychotherapy Workbook 3, ETPA 2004.

ROGERS, Carl, *On Becoming a Person.* Houghton Mifflin Company, Boston 1961.

ROGERS, Carl, *On Personal Power.* Delacorte Press, New York 1977.

ROOSENBERG, Marshall, *Nonviolent Communication.* Puddledancer Press. (*Les mots sont des fenêtres… - La communication non-violente,* Editions Jouvence.)

ROSSI, Ernest Lawrence, *The Psychobiology of Mind-Body Healing*, W.W.Norton & Company, New York 1993. (*Psychobiologie de la guérison – la communication corps / esprit au service de la santé.* Souffle d'Or 2002)

ROWAN, J. *The Transpersonal : Psychotherapy and Counseling.* Routledge 1993.

SAFRAN and GREENBERG, *Emotion, Therapy and Change*. Guilford, 1991.

SATIR, Virginia, *The New Peoplemaking.* Science & Behavior.

SATIR, Virginia, *Conjoint Family Therapy.* Science & Behavior.

SATIR, Virginia, BANNER, J., GERBER, J., GOMORI, M., *The Satir Model - Family Therapy and Beyond.* Science and Behavior, 1991.

SCALA, Hervé et Mireille, *Des ancêtres encombrants – se réconcilier avec son histoire familiale.* Souffle d'Or.

SHELDRAKE, Rupert, *Une nouvelle science de la vie*, Du Rocher, 1981.

SHELDRAKE, Rupert, *A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation.* Houghton Mifflin, 1981.

SHELDRAKE, Rupert, *The Presence of the Past.* Fontana 1989.

SHELDRAKE, Rupert, *The Presence of the Past : Morphic Resonance and the Habits of Nature.* Collins 1988.

SHELDRAKE, Rupert, McKENNA, Terence K., ABRAHAM, Ralph, *The Evolutionary Mind: Trialogues at the Edge of the Unthinkable.* Trialogue Press, 1998.

SHELDRAKE, Rupert, *The Sense of Being Stared at: And Other Unexplained Powers of the Human Mind.* Crown Publishing 2004.

SIECA, Philippe, *La communication d'inconscient à inconscient – une nouvelle écoute thérapeutique.* Souffle d'Or, 2006.

SMITH, R.E.L., *The Body in Psychotherapy*, Mc Farlane, 1985.

STETTBACHER, J. Konrad, *Wenn Leiden einen Sinn haben soll.* Hoffman und Campe Verlag, Hamburg, 1990. (*Pourquoi la souffrance*, Aubier 1991.)

STONE, Hal & Sidra, *The Inner Dialogue*. New World Library, 1989. (*Le dialogue intérieur – connaître et intégrer vos sous-personnalités*, Souffle d'Or 1991).

STONE, Hal & Sidra, *Embracing Each Other*. New World Library, 1989. (*Les relations, source de croissance*, Souffle d'Or 1991).

WALSH, R., Vaughan F., *Paths Beyond Ego*, Tarcher, Los Angeles 1993.

WASHBURN, M. *Transpersonal Psychology in psychoanalytic perspective.* SUNY press 1994.

WILBER, Ken, *The Spectrum of Consciousness*. Quest Books, 1977.

WILBER, Ken, *No Boundary : Eastern and Western Approaches to Personal Growth.* New Science Library, 1981.

WILBER, Ken, *A Brief History of Everything*. Boston, MA, Shambhala, 1996.

WILBER, Ken, *Integral Psychology*, Shambhala, London 2000.

WILBER, Ken, *A Theory of Everything.* Boston, MA, Shambhala, 2001.

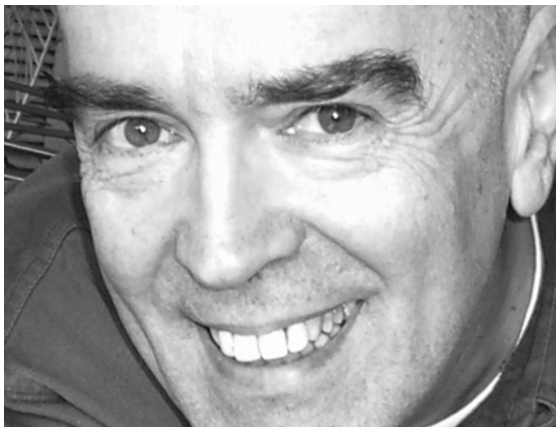
WOLINSKY, Steven, *Quantum Consciousness - A Guide to Experiencing Quantum Psychology*. Bramble Books.

WOLINSKY, Steven, *Trances People Live - Healing Approaches in Quantum Psychology.* Bramble Books, 1991.

WOLINSKY, Steven, *The Tao of Chaos - Essence and the Enneagram (Quantum Consciousness, vol. 2).* Bramble Books, 1994.

WOLINSKY, Steven, *Ni ange ni démon - le double visage de l'enfant intérieur.* Le Jour, Québec, 1995.

Michel CLAEYS BOUUAERT

Né en Belgique en 1950, père de 4 enfants, juriste et criminologue de formation, Michel Claeys Bouuaert s'est tourné vers l'éducation et le développement personnel lorsque les perspectives offertes par la carrière juridique lui parurent de nature à l'enfermer dans un système dont il s'accommodait difficilement. Il vécut, vers la fin des années 70, en Ecosse et aux USA, dans la mouvance des 'psychologies humanistes'. Il eut l'occasion d'explorer et de se former à un grand nombre d'outils nouveaux, se familiarisant avec l'animation de groupes et le travail sur soi. Les années 80 le voient s'installer à Bruxelles avec sa famille et gérer un centre axé sur le développement personnel. En 1992 il fonde l'association *'Deuil et Transition'*, offrant une permanence téléphonique et accompagnant des personnes en situation de rupture ou de deuil. Depuis le début des années 90 il travaille comme psychothérapeute indépendant. En 2001, ses quatre enfants ayant grandi et menant désormais une vie autonome, il s'installe à Pékin, s'y consacre dans un premier temps à introduire des outils pédagogiques et psychologiques auprès des éditeurs chinois puis reprend ses activités de psychothérapeute pour la communauté francophone de Pékin. Toujours en Chine, marié à une psychologue chinoise, il poursuit aujourd'hui son travail de psychothérapeute et de formateur, offrant des cours dans plusieurs universités chinoises. Ses livres *'Pratique de l'éducation émotionnelle'* et *'Education émotionnelle, guide de l'animateur'* ont été publiés aux éditions du Souffle d'Or (2004, deuxième édition 2008). Il est également auteur de plusieurs cassettes de relaxations guidées (voir catalogue du Souffle d'Or).

www.EmotionalEducation.org