

Michel Claeys Bouuaert

Guide pratique

La Thérapie du Moi Essentiel

Un chemin thérapeutique
vers nos ressources intérieures
et la guérison de nos espaces blessés

Autres livres du même auteur:

- *L'éducation émotionnelle et sociale – guide pratique (Souffle d'Or, 2022).*
- *Le défi émotionnel - le nouveau projet pédagogique (Souffle d'Or, 2018).*
- *L'appel du rêve - à l'écoute du miroir intérieur (BOD, 2010 – 2019)*
- *Thérapeute à cœur ouvert – relation d'aide et ouverture transpersonnelle (Ed. Souffle d'Or, 2008)*
- *L'éducation émotionnelle : de la maternelle au lycée (éditions du Souffle d'Or, 2014, 2018). Epuisé*
- *Pratique de l'éducation émotionnelle (Ed. Souffle d'Or, 2004, 2008) Epuisé*
- *Education émotionnelle: guide de l'animateur (Ed. Souffle d'Or, 2008) Epuisé.*

« La Thérapie du Moi Essentiel – un chemin thérapeutique vers nos ressources intérieures et la guérison de nos espaces blessés »

Copyright : Michel Claeys Bouuaert, 2024.

Sommaire

Préambule	6
Introduction : Les quatre vagues de la psychologie moderne	10
1. L'ancrage dans le Moi Essentiel	15
1 - Qu'est-ce que le Moi Essentiel ?	15
2 - Les attributs du Moi Essentiel	19
3 - Accéder au Moi Essentiel	21
4 - Qui suis-je ?	23
5 - Espaces intérieurs ou « états d'être » : le Parent-ressource et l'enfant blessé	26
6 - Les outils concrets :	28
1) La respiration consciente	29
2) L'instant présent : ressentir dans le corp	29
3) Développer l'acceptation	30
4) L'imaginaire	31
- Jeux de rôle et changement de perspective	
- Imaginer être un parent idéal	
- La baguette magique	
- La visualisation créative	
5) Trouver et ancrer des ressources	33
6) Les affirmations positives	34
7) Les questions révélatrices du Moi Essentiel	35
8) La méditation	36
7 - Discussion	37
2. La notion de responsabilité	41
1 - Victime ou créateur responsable ?	41
2 - On a toujours le choix	42
3 - Les prises de conscience recherchées	46
4 - Enseigner la responsabilité : quelques outils pratiques	47
5 - Clarifier les objectifs	47
6 - Conclusion : la loi d'attraction	50
3. La Thérapie du Moi Essentiel (TME)	52
Concrètement, comment cela se passe-t-il ?	53
La transmutation énergétique	54
Le processus thérapeutique (protocole TME)	57
1. Ecouter	57

2. Passer de la tête au corps	57
3. Accentuer les sensations, être à l'écoute de l'espace blessé	59
4. Mener une régression en âge	60
5. Désidentifier	65
6. Transmutation de l'énergie émotionnelle et ancrage dans le Parent intérieur	65
7. Clôture	67
Démonstration	67
Récapitulation des étapes principales du protocole TME	70
Erreurs fréquentes	72
Application du protocole TME	73
Discussion	75
4. La séance d'évaluation	90
A la recherche de signaux	90
20 questions	93
Conclusion	101
Détails pratiques : tenir un journal, rythmes et rendez-vous	102
DISCUSSION	102
5. Le travail du rêve	105
1 - Différents types de rêves	107
2 - D'où proviennent nos rêves ?	110
3 - Comment comprendre nos rêves ?	111
Nos rêves nous parlent de nous	112
Quand le rêve reflète la réalité extérieure	115
Un langage métaphorique	117
La notion de temps dans la perspective du rêve	120
Rêves prémonitoires	121
Identifier l'élément ressource	122
Gérer l'énergie émotionnelle du rêve	122
Stimuler la mémoire du rêve	123
Conclusion	123
4 - Le travail du rêve en thérapie	124
Introduire le travail du rêve aux clients	124
Le récit du rêve	125
Clarifier le contexte	126
Identifier le message	127
Explorer les ressentis	129
Eléments-ressource et jeux-de-rôle	130
Identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence ..	134
Les signes de progression du client	135
Conclusion : faire confiance au rêve	138
5 - Guide de reformulation	138
1) Les acteurs du rêve	139
2) Les éléments naturels	149
3) L'action	155
4) Maisons, bâtiments et autres lieux	162
5) Véhicules, routes et chemins	172

6) Objets divers	175
7) Les parties du corps	184
8) Animaux, insectes	192
9) Nombres	202
10) Couleurs	204
Discussion	207
6. Recadrer les croyances négatives	211
1 - Le système de croyances du thérapeute	211
2 - Le système de croyances du client	214
Croyances et ressentis	
Croyances et mémoires	
Croyances et symptômes	
3 - Recadrer les schémas de croyances	219
Identifier	
Recadrer	221
Affirmations positives	
Clarifier l'intention	223
Dialogue thérapeutique	225
Discussion	226
Croyances et pensées : la prise de conscience de notre pouvoir créateur	230
7. Clarifier les objectifs	231
1 – Identifier les besoins	234
2 – Fixer des objectifs	239
A quel moment ?	240
Objectifs intérieurs – objectifs extérieurs	241
Objectifs positifs	243
Objectifs précis	243
Confusions et résistances	243
La question d'exception	245
La question miracle	247
Affiner la solution	248
Echelonnage	248

Votre objectif sur une ligne	249
Identifier la fin du travail thérapeutique	250
3 – Clarifier l'intention	250
4 – Identifier les pas concrets	252
5 – Dialogues thérapeutiques	252
Discussion	257
Principes de l'approche orientée vers la solution (récapitulatif) ...	262
8. Les signes du corps	267
1 – Les cris du corps sont des messages de l'âme	268
Décoder le sens biologique	269
Percevoir le sens symbolique	269
Annuler le projet biologique inconscient	272
2 – La signification symbolique des parties du corps	272
Une grille de lecture	272
3 – Parler au corps	279
Discussion	282
9. Guider le travail intérieur	284
La respiration consciente	284
Guider le travail intérieur	286
Conseils pratiques	287
Quelques outils de travail guidé :	288
1 – Respirer consciemment	291
2 – Ancrage dans l'instant présent	292
3 – Qui suis-je ?	293
4 – Accéder au Parent intérieur – Rencontrer l'enfant intérieur	295
5 – A l'écoute du corps	298
6 – Parler au corps	300
7 – Ancrage dans le Moi Essentiel et autorégénération	301
Conclusion	303
Lexique récapitulatif	306
Bibliographie	324

Préambule

Avec ce livre, je propose une refonte et une synthèse de mes différents écrits des vingt dernières années qui ont trait à la psychothérapie et au travail du rêve. Je reprends une bonne partie du texte de « *Thérapeute à cœur ouvert* », le mettant à jour, supprimant ou modifiant certaines parties et en rajoutant de nouvelles. Mon objectif est principalement d'offrir à ceux qui s'y intéressent un ensemble complet, théorique et pratique, de ce qui constitue la *Thérapie du Moi Essentiel*.

Ce texte est avant tout destiné aux personnes qui désirent se former à la relation d'aide ou l'accompagnement thérapeutique de personnes en souffrance. Mais il peut également inspirer les personnes qui, engagées dans un développement personnel, ne se destinent pas à en faire leur métier. Les chapitres qui suivent décrivent avec précision les étapes du travail intérieur que chacun peut effectuer pour soi-même.

Rappelons que 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 académiques. Les compétences requises exigent du candidat thérapeute qu'il s'ouvre à ses propres ressources d'auto-guérison. Dans ce livre je cherche à proposer des clés et des outils pratiques pour progresser sur cette voie.

Le thérapeute est un miroir, un maître, et un élève. Un miroir, car il (ou elle) incarne la Présence qui permettra au client de se voir lui-même, de se réapproprier ses ressentis, son corps, son enfant intérieur et surtout son Parent intérieur, son être profond. Cette image implique 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, dans le sens que ce n'est pas à lui que reviennent les lauriers de la réussite du travail accompli.

* 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.

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 ».

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 séparés des autres autant 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 propose. Il m'arrive de sourire intérieurement lorsque je réalise à quel point ce que je m'entends dire pourrait tout aussi bien s'adresser à moi-même...

Lors d'un 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 cœur. 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, comme 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 » (je préciserai en détail, en début de volume, ce que j'entends par là). J'explore l'approche que je pratique de la manière la plus accessible 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.

Mon approche de la relation d'aide se situe dans la ligne de Carl Gustav Jung, 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 également. 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 (que Jung appelle le « Soi »). 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.

* 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.

Je dois beaucoup à Stephen Wolinsky (Quantum Psychology), à Hal et Idrá 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. J'ai aussi découvert plus tard, au début des années 2000, le « Focusing » de Eugène Gendlin, une approche solidement documentée et désormais bien reconnue. 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 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 soutend 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 champ 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 Essentiel », 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 saluer le travail de Frédéric Lenoir et inviter le lecteur à lire son livre « Jung, un voyage vers soi* », qui fera bien comprendre à quel point l'approche de Jung pose les bases des développements récents de la psychologie et la relation d'aide.

Je voudrais enfin 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. Elle est d'ailleurs souvent indiquée en complément d'un travail intérieur également. Bien d'autres outils thérapeutiques peuvent être combinés. 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. J'y consacre donc quelques pages également.

* Editions Livre de Poche, 2021.

† Voir mon livre « L'appel du rêve » (BOD, 2010)

Introduction

Les quatre vagues de la psychologie moderne

L'émergence de la psychologie moderne est un des aspects les plus significatifs de l'évolution humaine récente. Depuis l'œuvre pionnière de Sigmund Freud, au tout début du vingtième siècle, la psychologie s'est progressivement affirmée comme un des principaux centres d'intérêt de l'activité humaine. Partout dans le monde des individus de plus en plus nombreux se passionnent pour ce vaste domaine, explorant les outils de transformation qu'ils peuvent y trouver dans l'espoir d'accéder à un état d'équilibre ou de guérison, à un plus grand bien-être ou tout simplement à la paix intérieure.

Au cours du vingtième siècle, le développement de la psychologie moderne a connu plusieurs étapes marquantes. On distingue généralement quatre vagues principales, quatre lames de fond qui se sont succédées et qui, toutes les quatre, sont toujours actives en ce moment : elles se complémentent plus que ne se font concurrence. Elles représentent des approches très différentes de la psychologie, tant dans le domaine de la recherche que de la clinique.

La « première vague » est celle de la psychanalyse, issue des travaux de Sigmund Freud et des contributions ultérieures de Alfred Adler, Erich Fromm, Otto Rank, Mélanie Klein, et bien d'autres. La psychanalyse s'est penchée principalement sur l'identification des mobiles inconscients qui régissent les comportements humains. Carl Jung se démarque de ce groupe car il a très rapidement, dès sa rupture avec Freud en 1912, ouvert des voies qui indiquent déjà les fondements des 3^e et 4^e vagues.

La « deuxième vague » est celle du comportementalisme. Elle s'est développée à la suite des travaux de Pavlov, qui mit en évidence les éléments environnementaux produisant des comportements spécifiques. S'appuyant sur une observation mesurable, le comportementalisme offre une approche sur laquelle la recherche quantitative en psychologie a pu prendre un essor important, ce qui a permis à la psychologie académique de se développer et de s'affirmer comme scientifiquement crédible. Cette deuxième vague inclut également le cognitivisme, une approche thérapeutique qui vise à modifier la

perception mentale qu'a le sujet de son problème, afin de développer des réponses plus appropriées.

Ces deux premières vagues restent principalement préoccupées par la recherche de solutions cliniques permettant de traiter les pathologies psychiques ou mentales. Elles ne se préoccupent pas de proposer à monsieur et madame Toulemonde des outils permettant d'améliorer leur bien-être et leur fonctionnement dans le quotidien.

Dans les années 1960, une approche plus « holistique » de la psychologie s'est progressivement développée. Dans le sillon d'un mouvement pour le « développement du potentiel humain », des chercheurs tels que Abraham Maslow et Carl Rogers se sont (à la suite de Jung) intéressés aux aspects particuliers de l'expérience humaine que sont la santé, l'espoir, l'amour, la créativité, l'être, le devenir, la réalisation de soi, l'individualité, ou le « sens ». La psychologie humaniste s'est affirmée comme une véritable « troisième vague » en psychologie, offrant une meilleure compréhension de la nature humaine, de ses défis psychologiques et de ses besoins cliniques. Elle soutient que chaque individu est un être unique et doit être traité comme tel par les psychologues et psychiatres. Elle s'intéresse au potentiel individuel de chacun et accorde une place prépondérante au processus de croissance et de réalisation de soi. La psychologie humaniste considère que l'être humain est fondamentalement sain et que ses déséquilibres mentaux et sociaux proviennent d'une déviation de cet équilibre naturel. Par conséquent, les psychologues humanistes mettent l'accent sur les besoins et les motivations individuelles, sur l'identification des choix et la capacité de chacun à s'autodéterminer.

La psychologie humaniste va au-delà d'un modèle *médical* de la psychologie, ouvrant une perspective non-pathologisante sur la personne. Le thérapeute minimise les aspects pathologiques et se concentre sur les aspects sains de l'individu. Cette approche a contribué à rendre la psychothérapie plus acceptable pour les personnes désireuses de simplement explorer leur potentiel humain à travers les outils de développement personnel et d'auto-guérison.

Une perspective qui va en s'élargissant

La reconnaissance d'un fond sain dans l'être humain fut à la base du développement d'une quatrième vague, celle de la psychologie « transpersonnelle », dont Carl G. Jung fut l'annonciateur et le premier pionnier. Alors que les trois premières vagues s'étaient concentrées sur les aspects pré-personnels (inconscients ou environnementaux) et personnels (mentaux, émotionnels) du psychisme humain, cette quatrième vague s'intéresse également aux aspects de l'expérience humaine qui se situent au-delà du moi personnel (le « Soi » de Jung). Jusqu'en ce 21^e siècle, la psychologie occidentale a largement eu tendance à ignorer cette dimension spirituelle. En psychologie transpersonnelle non seulement ce déni disparaît, mais l'étude et une meilleure compréhension de la dimension transpersonnelle de la nature

humaine dégagent clairement de nouvelles perspectives, tant cliniques que développementales.

Dans les phases précédentes, un certain nombre de problématiques restent systématiquement ignorées ou incomprises, telles que les expériences mystiques, les NDE (*Near Death Experience*, expériences proches de la mort), la médiumnité, les perceptions extra-sensorielles, l'éveil de la kundalini, les cas de possessions, le syndrome de personnalité multiple, les trances hypnotiques, les états de conscience modifiés, la méditation profonde, etc... Tout ce qui ne peut être expliqué ou explicable est ignoré. Pire, certaines écoles de psychologie n'hésitent pas à « pathologiser » les expériences transpersonnelles. Entendre des voix, par exemple, est généralement considéré d'office comme une hallucination et donc comme un symptôme typique de schizophrénie. La notion de perception extrasensorielle n'est pas prise en compte. Le manque de compréhension résulte donc en un manque de différenciation entre ce qui relève de la psychiatrie et ce qui relève d'une expérience transpersonnelle.

La psychologie transpersonnelle en revanche offre une perspective bien plus complète sur qui nous sommes réellement et les différents niveaux de l'expérience humaine. Le terme transpersonnel signifie « au-delà de la personnalité » ou « au-delà du masque ». Il fait référence à cette dimension de notre être qui se situe au-delà de notre sens du moi, qui est plus vaste, plus inclusive, davantage reliée au « tout ». Dans la perspective transpersonnelle, notre *personnalité* est comprise comme étant une expression limitée (souvent tronquée) de cette dimension supérieure, ce Moi Essentiel, qui est en même temps notre origine, le siège de notre être véritable, notre espace ressource permanent et illimité, et notre destinée ultime. La *personnalité* est vue comme étant notre dimension « incarnée », celle qui fonctionne et s'exprime au travers de nos trois « corps » : le physique, l'émotionnel et le mental. Elle inclut notre mémoire consciente et nos expériences diverses, nos émotions et nos schémas de croyances, nos rôles, nos comportements, nos compétences, nos qualités, nos habitudes...

En psychologie transpersonnelle l'être humain est perçu comme un être multidimensionnel dans lequel différents niveaux de conscience et d'expérience s'interpénètrent, le moi conscient ne représentant qu'une seule de ces dimensions. La question centrale qui se pose est dès lors : « *Qui suis-je ?* », « *Qui sommes-nous réellement ?* » Quelle partie de notre être multidimensionnel est la plus fondamentale ? Il apparaît que les masques que nous portons en société, en famille ou face à nous-mêmes n'ont pour effet que de nous séparer de notre identité profonde. Nous nous perdons dans de fausses identifications qui sont responsables de notre impuissance, de notre souffrance et de notre ignorance. L'accès aux ressources du Moi Essentiel s'avère être fondamental pour solutionner nos difficultés. Il ne fait d'ailleurs aucun doute que c'est la seule manière d'obtenir une réelle progression sur un chemin de croissance et de guérison. Dès lors, l'approche transpersonnelle en psychothérapie mettra l'accent sur la réappropriation de ce Moi Essentiel et l'exploration du potentiel qu'il recèle, soit des « attributs » du Moi Essentiel que sont toutes les qualités

fondamentales que tout être humain recherche : joie, sérénité, amour, confiance, puissance, sécurité intérieure, liberté intérieure, etc.

Très schématiquement, on peut représenter les trois premières vagues de la psychologie moderne comme s'intéressant à l'être humain dans sa dimension « personnelle », cherchant à comprendre son fonctionnement et à trouver des solutions à ses souffrances. La psychanalyse explore les mécanismes inconscients qui régissent nos comportements, le comportementalisme se concentre sur les stimuli extérieurs, la psychologie humaniste ramène le tout vers un processus de croissance dans lequel l'être humain trouve l'harmonie en s'ouvrant à sa dimension émotionnelle, équilibrant le corps, les émotions et le mental. Nous sommes toujours exclusivement dans la « personnalité ».

Avec la quatrième vague, nous découvrons enfin que nous possédons des ressources illimitées, nous permettant de radicalement transformer notre espace intérieur en nous désidentifiant de notre « personnalité », l'étreignant certes avec tendresse, mais en nous identifiant à cette dimension de notre être qui se trouve au-delà de la triple dimension corps-émotion-mental. Les émotions sont de l'énergie, les pensées sont de l'énergie, le corps physique est un véhicule qui nous permet de faire l'expérience de la vie et d'être créatifs dans la dimension matérielle. Il répond, lui aussi, à cette dimension supérieure qui le maintient dans un équilibre biologique fonctionnel. Qui nous sommes réellement ne peut être que cette *Présence* de pure conscience, de lumière et d'amour, qui fait des choix inspirés, qui dirige notre expérience de vie mais ne s'identifie pas à cette expérience. **La souffrance est le résultat de la perte de cette connexion intérieure. La guérison vient en la rétablissant.**

La psychologie transpersonnelle met en évidence, sur la base de ses recherches, que le cerveau n'est pas le siège de notre conscience. Il n'est qu'une interface sophistiquée entre la conscience et le corps. Il est le récepteur d'informations qui sont traduites en signaux électriques, qui à leur tour permettent au corps physique de fonctionner et d'exécuter les instructions reçues. De toute évidence, la dimension de « conscience » qui gère tout cela est bien plus vaste que notre *moi conscient*, cette partie de notre être à laquelle nous avons accès dans notre état de veille normal (c'est-à-dire notre état « incarné », dans le corps, dans la personnalité). Ce que nous appelons « conscience » d'une part, et ce que nous nommons le « mental » (notre capacité de réflexion) d'autre part, sont donc bel et bien deux choses différentes. La conscience a une dimension transpersonnelle. Elle inclut des niveaux de notre être qui se situent au-delà de notre mental conscient, au-delà de notre personnalité. Certains auteurs* ont utilisé le terme de « supraconscient », dans le souci de le différencier de ce qui est communément compris comme étant l'inconscient ou le subconscient.

Le paradigme transpersonnel représente une étape conceptuelle majeure. Il offre un fondement solide permettant de sortir d'une vision mécanistique et unidimensionnelle de la vie, dans laquelle la science moderne s'est trop longtemps enfermée. Il ouvre la voie à une *science multidimensionnelle*,

* Sri Aurobindo, entre autres.

considérant enfin que la vie résulte d'une interaction beaucoup plus complexe entre des niveaux d'existence sur des plans différents, physiques et non-physiques, linéaires et non-linéaires, dedans et en-dehors de notre perception de l'espace-temps. En parfait adéquation avec la physique quantique, la perspective transpersonnelle fait désormais irruption dans de multiples secteurs de la science. Elle ne relève plus de la religion ou de la philosophie. Il ne s'agit plus de croire ou de ne pas croire. Il s'agit d'observation scientifique.

Dès lors, la perspective transpersonnelle offre un cadre conceptuel sur la vie et le phénomène humain qui enrichit considérablement le terrain exploré. Et en même temps, elle reste très ouverte. Chacun déterminera pour lui-même jusqu'où il veut aller dans cette perspective. Chacun choisira les outils qui lui conviendront. Disons simplement, pour conclure, que cette perspective offre au thérapeute un regard et une posture qui se révéleront essentiels dans son travail. Le 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.

1

L'ancrage dans le Moi Essentiel

1. Qu'est-ce que le Moi Essentiel ?

Faisons un petit détour par la science : depuis Einstein, nous savons que *«l'espace se courbe là où il y a de la matière»*. En s'efforçant de comprendre ce qu'est la force gravitationnelle (cette force qui fait tomber les objets au sol, qui nous permet de nous tenir debout, qui fait tourner les planètes autour du soleil) Einstein a découvert une équation mathématique, totalement confirmée depuis, selon laquelle *«le champ gravitationnel n'est pas répandu dans l'espace, il est l'espace. L'espace et le champ gravitationnel sont une seule et même chose»*. Cette découverte a révolutionné la science. La conséquence en est que l'univers est par définition «courbé», c'est-à-dire «circulaire» (lorsqu'on le considère sur une surface plane) ou «sphérique» (dans une réalité tridimensionnelle). Il n'y aurait donc pas de ligne droite possible dans l'univers, car toute ligne droite revient en finale à son point de départ. Lorsque vous décochez une flèche droit devant vous en lui donnant une puissance inépuisable, elle fera le tour de l'univers et reviendra droit sur vous par derrière. Cette découverte est fondamentale, et pas seulement pour la physique ou l'astrophysique. Car c'est le même aspect de la réalité qui est à l'origine d'un principe qui nous touche de près : tout ce que nous créons revient vers nous tôt ou tard ! C'est le principe bien connu de *« nous récoltons ce que nous semons »* ! Mais prenons les choses par le début.

Effectivement, nous observons que les électrons tournent autour des noyaux atomiques, que la terre est ronde, que les planètes tournent autour des étoiles, que les systèmes solaires tournent autour des centres galactiques et que les galaxies elles-mêmes sont lancées dans un mouvement qui ne peut être rectiligne.

D'ailleurs, l'espace n'est pas le seul à se courber, car le temps aussi se courbe. Pas vraiment étonnant, puisque l'espace et le temps sont deux aspects d'une seule et même réalité, ce qui constitue une autre conséquence de la découverte d'Einstein. On parle désormais de «l'espace-temps» comme d'un seul et même aspect de la réalité manifestée.

Selon cette théorie, qui représente aujourd'hui le fondement de la physique quantique, la gravitation ne serait pas une force mystérieuse localisée *quelque part* (comme par exemple "au centre de la Terre"). Il s'agirait plutôt de ***l'effet centripète de ce qui cherche à s'exprimer dans l'espace-temps***. Car il y a aussi un *effet centrifuge* : le fait même de chercher à s'exprimer dans l'espace-temps pour *s'extirper d'une réalité non-manifestée*. La circularité (et avec elle la gravitation, qui ne serait qu'un autre terme pour dire la même chose) existe donc *par définition* : **la vie se courbe dès lors qu'elle émerge** ! Autrement dit : la vie s'exprime dans cette courbure de l'espace-temps.

Admettons que si l'espace est courbe, si tout est circulaire, c'est donc que tout, dans l'univers manifesté, tourne toujours autour de quelque chose ! La notion de circularité implique qu'il y ait un **centre** autour duquel tourne toute réalité manifestée. En d'autres termes : le manifesté tourne autour du non-manifesté. Il y a donc, au centre de toute réalité observée, quelle qu'elle soit, quelque chose qui « *aimante* », qui attire, avec une puissance gigantesque, inépuisable et *sans aucun effort* apparent ! En même temps, cette force permet à la vie de s'exprimer, dans une recherche constante d'un état d'équilibre.

Ce centre, on va s'y intéresser, car si toute la réalité manifestée possède un « centre », c'est que nous aussi, et en nous chaque partie de ce qui compose notre être. Ce centre, ce n'est donc pas réellement un point géographique, comme le centre de notre sphère planétaire ou le centre géométrique de notre corps (encore que... !), c'est aussi et surtout *un potentiel non manifesté*, une force, une puissance qui « enfante » l'expression de l'être. Car, la gravitation étant ce qui nous permet de nous tenir debout, notre Centre est ce qui nous pousse à grandir, à nous redresser. Il nous guide et retient en même temps ; il nous nourrit de sa force en nous tenant par la main. Fondamentalement, nous sommes UN avec lui, issu de lui et intimement ancré dans sa puissance.

Songez à cette image : six chevaux, côte à côte dans un cirque, doivent faire le tour de la piste. Celui du centre fait du surplace, celui du milieu trotte, celui de l'extérieur galope. Pour tourner autour d'un point donné, l'espace qu'il faut parcourir sera de plus en plus vaste à mesure qu'on s'éloigne du centre. À deux mètres il vous faudra faire une douzaine de pas pour parcourir l'entièreté du cercle. À vingt mètres il vous en faudra faire une bonne centaine. À mille mètres vous êtes partis pour une promenade de plusieurs heures, à moins que vous n'augmentiez sensiblement la vitesse... Par conséquent, on peut comprendre que plus on rejoint le centre, plus l'espace-temps diminue, jusqu'à ne représenter qu'un point zéro où tout est dans l'ici et maintenant, dans l'union, la communion. À l'inverse, plus on s'en éloigne, plus on a des efforts à faire pour parcourir *l'espace-temps*.

On peut multiplier les images : pensez au principe de la toupie, aux derviches tourneurs, au couple de patineurs qui vrillent comme une toupie. Où se trouve la puissance ? Dans le centre ! Si ce qui tourne autour reste bien accroché au centre, le tout reste en équilibre dynamique. Si on lâche le centre, on s'en va dans le décor !

C'est exactement pareil pour nous !

Car chaque chose a son centre. Chaque individu a son Centre. Notre corps physique possède le sien, notre corps émotionnel possède le sien, notre corps mental, nos cellules, nos organes, nos atomes... à tous les niveaux, chaque expression de vie possède un centre. Combien de centres cela nous fait-il ? Beaucoup ! Une infinité ! Mais dans chacun de ces centres, il n'y a ni espace, ni temps. Chacun de ces centres se situe dans l'« **ici et maintenant** » d'une dimension non-manifestée. Dans l'union, dans l'UN. Si tous les centres sont UN, il n'y a donc qu'un seul Centre. Un Centre qui est *partout, tout le temps*, puisque dans le Centre *ici et partout* sont la même chose, tout comme *maintenant et tout le temps*.

Cette vérité simple et fondamentale permet d'un coup de comprendre bien des choses, parmi lesquelles l'inconscient collectif, la prémonition, la synchronicité, mais aussi l'intuition et l'inspiration qui guident l'humanité.

Nous avons donc tous un Centre. Merci Einstein ! Car, pour les sceptiques, il fallait le démontrer (ce qu'a fait l'équation d'Einstein). Un Centre qui se situe au-delà de l'espace-temps, dans l'ici et maintenant. Un Centre qui « aime », qui exerce une puissance d'attraction inépuisable et permanente. Un Centre qui nous offre sa force, sa puissance de redressement, de rééquilibrage, son inspiration. Une puissance qui nous permet de rester en vie, de nous exprimer, de ressentir, d'être conscients...

Cette force intérieure qui nous habite représente un élément essentiel de notre nature humaine. Si on veut comprendre pourquoi et comment le corps est capable de se maintenir en bonne santé par ses propres ressources, c'est là une clé fondamentale. Si on veut comprendre comment notre intelligence émotionnelle se développe, ce l'est tout autant. Si on veut comprendre comment les enfants peuvent exprimer dès leur plus jeune âge des qualités d'amour, de pureté, de joie, de présence dans l'ici et maintenant qu'aucun adulte ne parvient à égaler, ce l'est tout autant. C'est que le corps émotionnel, lui aussi, possède son champ gravitationnel, son Centre. Tout comme il y a une « gravitation mentale », celle qui nous ramène à une pensée « centrée dans le cœur » : juste, équilibrée, inspirée.

Si nous abordons la question du Moi Essentiel sous l'angle proposé par l'équation d'Einstein et la physique quantique, il ne s'agit aucunement de croyance ni de religion, mais bien de science. Le physicien David Bohm* arrive d'ailleurs aux mêmes conclusions dans son livre *'Wholeness and the Implicate Order'*[†]. Utilisant le langage des mathématiques, Bohm a entrepris de décrire la *réalité transcendantale* et sa hiérarchie énergétique graduée en quatre états de base, ou quatre états énergétiques, en commençant par le monde physique qu'il nomme *l'ordre explicite*. Cet *ordre explicite*, le plus faible des différents systèmes énergétiques, est l'expression, ou plus exactement la « résonance » d'un ordre

* David Joseph Bohm (né le 20 décembre 1917, mort le 27 octobre 1992) est un physicien américain qui a effectué d'importantes contributions en physique quantique, physique théorique, philosophie et neuropsychologie. Il a participé au Projet Manhattan et conduit de célèbres entretiens filmés avec le philosophe indien Krishnamurti.

† Littéralement « *l'unité (ou 'complétude') et l'ordre implicite* », publié en français sous le titre : *la plénitude de l'univers* (éditions du Rocher, 1987).

énergétique infiniment plus puissant, appelé *l'ordre implicite*. L'implicite est le précurseur de l'explicite, la vision originelle ou la représentation idéale de ce qui est appelé à se manifester en tant qu'objet matériel. L'ordre implicite contient en lui l'entière des univers matériels. Cependant, il relève lui-même d'un champ énergétique bien plus vaste encore, celui du *potentiel pur*. Ce pur potentiel ne contient rien. Les implications se forment dans l'ordre implicite, puis s'expriment dans l'ordre explicite. Bohm poursuit en posant le postulat d'un état ultime d'énergie infinie, ou *point zéro*, qu'il nomme *l'univers de l'intelligence inspiratrice (insight intelligence)*. Le processus créatif émane de cette dimension. C'est là que l'énergie est générée. Elle rassemble ensuite son pur potentiel afin de prendre forme dans l'ordre explicite.

Lorsque les champs résonnants de Bohm sont vus sous l'angle d'une hiérarchie vibratoire, ils représentent une énergie dans ses différentes étapes de manifestation, depuis l'infiniment subtile jusque dans la densité de la réalité matérielle.

L'ordre du point zéro, que Bohm identifie comme étant *l'univers de l'intelligence inspiratrice*, ressemble de toute évidence à l'illumination spirituelle dont parlent les sages de tous les temps (et que la métaphysique indienne nomme le *Brahman*) : c'est un état de conscience parfaitement inactif et plein dans lequel l'Être Absolu est atteint. Ce plan de conscience est caractérisé par une fusion totale entre la conscience et la dimension Temps, ce qui résulte en une expérience d'absence de temps ou de temps indifférencié. Dans cet état, l'énergie-temps a un niveau vibratoire si élevé qu'elle apparaît comme étant statique, ce qui lui ôte toute aspect de périodicité ou de densité. Par conséquent, elle ne peut produire, dans cet état, aucune forme, aucun objet densifié et distinctement localisé dans l'Espace.

Dans le langage de la physique, le « Brahman » serait une créativité infinie dans un état de repos ou non-vibratoire, en apparence. Il serait perçu comme un Vide par le fait que son énergie, à mesure que sa fréquence augmente, progresse vers l'infini. L'amplitude (ou la distance verticale entre le sommet des vagues) diminue de plus en plus jusqu'à ce que la vague oscillante devienne une ligne droite. De cette manière, l'énergie infinie peut être perçue comme un repos absolu au *point zéro*, exactement comme l'ont toujours affirmé les sages. Bohm a obtenu en laboratoire une évidence expérimentale de ce phénomène, en démontrant l'existence d'une fréquence vibratoire aussi minime que 10⁻³⁴ cm. Ces calculs indiquent qu'un centimètre-cube de cette énergie au point zéro contient davantage de puissance que toute la matière de l'univers connu.*

Pour conclure ces quelques références scientifiques[†], acceptons donc qu'en chaque être humain il y a une « Présence », un niveau de conscience qui recèle un potentiel dont l'ampleur est difficile à cerner, mais qui se situe de toute manière bien au-delà de ce que nous sommes capables de concevoir. Une dimension de notre Être vers laquelle nous « tendons », ou dont nous tentons de

* Basé sur 'A New Theory of the Relationship of Mind and Matter', de DAVID BOHM.

† Pour d'autres fondements scientifiques du paradigme transpersonnel, je réfère aux auteurs tels que Rupert Sheldrake, Gregg Braden, Ilya Prigogine, John Briggs, Fritjof Capra et bien d'autres.

nous rapprocher. Car, de toute évidence, c'est dans cette *dimension*-là que nous pouvons trouver les ressources profondes auxquelles nous aspirons. Des ressources d'amour, d'empathie, de puissance intérieure, de sagesse, de joie, d'enthousiasme, de confiance, de sérénité, de sécurité intérieure... Il s'agit de trouver et de nous ancrer dans cet « espace intérieur » où toutes ces « qualités » sont présentes, où tout est là, dans une force intérieure unifiée et reliée à la vie toute entière.

C'est ce qu'on peut appeler notre Moi Profond, notre nature profonde, notre Essence divine. C'est ce que Jung a appelé le Soi. Certains l'appellent le « Moi Supérieur ». Nous choisissons de l'appeler le « Moi Essentiel ».

La meilleure définition du « Moi Essentiel » est qu'il s'agit d'une dimension représentant la partie stable, constante, inaliénable de notre être, par opposition à l'aspect éphémère de notre dimension « manifestée » ou incarnée dans la matière. Le Moi Essentiel est notre vraie nature, notre nature originelle, celle d'où nous provenons et vers laquelle nous tendons à retourner. C'est la partie de nous qui peut dire « Je suis », tout en percevant la réalité beaucoup plus vaste à laquelle nous appartenons. Il s'agit d'un *niveau de conscience* qui en réalité fait intimement partie de qui nous sommes.

Cette dimension supérieure de notre être est pleinement présente et nous guide dans notre expérience de vie. Le sentiment d'en être séparés n'est qu'une illusion, comme une transe hypnotique dans laquelle nous serions tombés, une conscience réduite de qui nous sommes, un état dont nous sommes appelés à nous éveiller.

Ce Moi Essentiel est bien plus proche de nous que nous pourrions le penser. Comme une dimension voilée qui cependant nous appelle en permanence vers un « retour » à l'union, elle reste accessible – au moins partiellement – à travers cet espace intérieur dans lequel nous pouvons trouver le silence et nous ouvrir à sa Présence, nous relier à ses ressources illimitées, sa puissance, sa lumière et toutes les qualités qui émanent de cette dimension supérieure.

2. Les attributs du Moi Essentiel

Nous avons tous occasionnellement accès, ne fut-ce que partiellement, à l'énergie et aux qualités de notre Moi Essentiel. Si nous en étions totalement coupés, nous aurions beaucoup de mal à nous maintenir en vie. Et de nombreux individus, même s'ils n'en parlent pas de la même façon, expriment des qualités de cœur, de courage, de puissance intérieure qui reflète indéniablement un solide lien avec leur Moi transpersonnel. En fait, on peut considérer que toutes les qualités dites « humaines » sont des expressions de cette dimension transpersonnelle. Ainsi par exemple l'amour et l'empathie, la force de caractère, l'équilibre intérieur, la joie, l'acceptation, l'intégrité, etc... Toutes ces qualités qui sont l'expression d'une force intérieure. Le moi personnel ne possède pas ses qualités par lui-même. Il ne peut qu'exprimer ce qu'il reçoit de l'être profond, ou y

faire obstruction. Les peurs, les croyances négatives, les émotions troubles feront obstacle à la lumière de Moi Essentiel exactement de la même manière que les nuages assombrissent le ciel et empêchent la lumière du soleil de nous atteindre.

Personne n'est totalement ou en permanence dans l'obscurité. Tout comme les nuages (ou la nuit) ne sont ni solides ni figés, nos blocages intérieurs ne sont jamais une expérience figée. Ils fluctuent, comme nos états et nos humeurs. À un moment nous pouvons être inspirés, paisible, le cœur ouvert... à un autre soudain la peur peut dominer, la vie nous paraît insupportable, nous déprimons... Notre expérience de vie fluctue entre des états qui expriment la confiance et la force, et d'autres qui expriment un affaiblissement ou une absence de cette force intérieure. Comme des jours ensoleillés et des jours sombres, notre vécu reflète la dominance de notre lumière intérieure ou de nos ombres.

Il est intéressant d'observer que les « défauts » ou qualités négatives sont souvent formulés comme une *absence* de la qualité positive qui leur est opposée. Il y a, par exemple, la puissance et l'impuissance, l'équilibre et le déséquilibre, la sécurité et l'insécurité, l'enthousiasme et le manque d'enthousiasme, la volonté et le manque de volonté, etc... De la même manière, l'obscurité est une absence de lumière, tandis que l'inverse n'est pas correct : on ne peut définir la lumière comme une absence d'obscurité. La lumière possède de l'énergie, l'obscurité n'en possède pas. Les soi-disant « *forces de l'obscurité* » ne sont à l'œuvre que tant que la lumière est absente. Elles peuvent accumuler de l'énergie, mais elles ne peuvent la conserver que tant que nous décidons de la leur laisser.

Il apparaît comme une évidence qu'un alignement sur notre Moi Essentiel coïncide avec la disparition de toute une série de schémas négatifs, inharmonieux ou destructifs. Les peurs, les croyances négatives, les jugements, l'étroitesse d'esprit, l'insouciance, la crispation... ne peuvent nous mener qu'à l'échec et la souffrance. Ces schémas négatifs résultent en une série de mauvaises habitudes qui sont à l'origine des défis auxquels l'humanité doit faire face, tels que la guerre, la recherche du profit personnel au détriment des autres, la surexploitation des ressources, le mépris, l'insouciance, l'inconscience, la pollution, la surconsommation, la dépendance, le stress, etc...

Dans cette perspective, il est clair que, si nos personnalités, nos cultures, peuvent contenir des aspects qui nous différencient, dans notre nature profonde, nous recherchons tous la même chose : la reliance, l'union, l'amour, l'harmonie, la joie, la paix, la sécurité. Nous allons tous dans la même direction, comme les cellules d'un même corps, reliés à la même source de vie.

Un autre constat intéressant en rapport avec ces attributs du Moi Essentiel est que toutes ces qualités positives sont complémentaires et indissociables. En développer une contribue au développement des autres. Nous ne pouvons pas être en paix et sans amour, joyeux dans l'impuissance, plein de sagesse dans l'angoisse, dans l'irritation ou le déséquilibre... Si vous expérimentez ces contradictions, c'est qu'il subsiste des blocages, des schémas non-résolus. En examinant ces attributs, vous remarquerez que tous sont utiles, qu'aucun ne peut être négligé. Ils doivent tous trouver leur place dans un fonctionnement

harmonieux de notre personnalité. Ils représentent des objectifs à atteindre pour chacun d'entre nous.

3. Accéder au Moi Essentiel

Ken Wilber*, dans son approche de la « *Psychologie 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 difficultés. Carl G. Jung affirmait déjà la même chose†. 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 évident. 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.* »

« *Nous avons observé que notre travail (de thérapeutes) a progressé dans son efficacité à mesure que nous avons développé notre propre ancrage dans notre Moi Essentiel* », poursuit Hendricks. Accéder au Moi Essentiel, 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.

Certains auteurs§ ont comparé notre Moi Essentiel 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. Et 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'un concept abstrait. Il s'agit au contraire

* WILBER, Ken, *Integral Psychology*, Shambhala, London 2000.

† C. G. JUNG, 'Le divin dans l'homme' ; 'L'Âme et le Soi' ; 'L'homme à la découverte de son âme'.

‡ HENDRICKS Gay, 'At the Speed of Life, Body Centered Psychotherapy', 'The Centering Book'

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

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, même inconfortable, avec confiance, sérénité et bienveillance. Il y a un sentiment profond que « TOUT EST BIEN », même si une sensation d'inconfort se fait ressentir dans le corps, sensation qui n'est pas « *ce que je suis* » mais qui est « *ce que j'accueille en moi* ». Rien en nous n'est « réactif ». Les pensées, besoins et désirs s'estompent. Il n'y a que la solide réalité d'une PRESENCE, pleine et accueillante.

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 et de confiance. Un lieu qui vit totalement dans l'instant présent : tout est « ici et maintenant ». 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 Moi Essentiel, 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 ou mentales qui nous traversent. Nous pouvons les accueillir comme un parent aimant accueille son enfant lorsqu'il se met à pleurer. Nous respirons alors dans ces ressentis et laissons leur énergie circuler. Toute sensation d'inconfort peut être accueillie, ramenée vers le cœur et ainsi « transmutée » : l'énergie qu'elle contient est modifiée vibratoirement, donc « recyclée » et remise en circulation. En quelques instants la sensation d'inconfort peut disparaître (nous y reviendrons).

Toute sensation d'inconfort
peut être accueillie,
ramenée vers le cœur
et ainsi « transmutée ».

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

* Ce terme, distinct de « *émotion* » ou « *sensation* », est précisé dans le lexique en fin de volume.

nos espaces blessés (l'enfant blessé en nous) prend le dessus, ou encore 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 là que nous pouvons trouver les ressources et l'inspiration juste de ce qu'il convient d'être et de faire (ou ne pas faire) pour que tout rentre dans l'ordre. Hors de cet espace nous nous sentons perdus, impuissants, orphelins. Ce retour vers notre « centre » requiert un instant de recentrage, une respiration consciente, une *présence* à nous-mêmes qui va nous permettre de renouer avec la sensation de cette Présence Supérieure, sa puissance, sa paix, sa joie.

Notre Moi Essentiel est lié à une intelligence qui se situe au-delà de la pensée. Notre pensée – et nos nombreuses croyances - œuvrent d'ailleurs souvent 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 habituelle*. 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.

De la même manière, 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 justesse, sa pleine puissance. Cela requiert toutefois un bon ancrage dans cet espace de confiance. Un ancrage qui ne peut s'approfondir sans lâcher prise aux peurs.

J'aime utiliser cette image simple que chacun comprendra aisément : nous sommes tous 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 d'une amélioration technique majeure : 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 intérieure.

L'évidente question est : *qui sommes-nous réellement ?* Quelle est notre *vraie* nature ? L'ampoule, la lumière elle-même (qui est l'expression manifestée de l'électricité qui l'alimente), ou l'ensemble personnalisé (l'abat-jour) 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 ?

* Je reviens plus en détail sur le travail du rêve dans le chapitre consacré à ce sujet.

4. Qui suis-je ?

La perspective « 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... Nous sommes celui ou celle qui en font l'expérience. Nous sommes cette présence de conscience qui observe et apprend...

Nombreux sont ceux qui s'identifient totalement à leur identité individuelle, leur nom, leur lignée, leurs rôles dans la vie, leur histoire, leurs succès ou leurs échecs... voire même leurs croyances, 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 ». Le travail du thérapeute sera de sortir de leur transe ceux qui viennent le consulter. Il devra 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 réellement. C'est en tout cas la partie du travail que nous appelons « accéder au Moi Essentiel », y développer un accès facile et utilisable en toute circonstance.

Accéder au Moi Essentiel 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 sommes spontanément plus proche de 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 portez votre attention vers votre respiration... Laissez votre respiration s'approfondir... Relâchez les pensées : juste respirer... et ressentir la respiration... Ressentir le corps... Accueillir les sensations diverses, quelles qu'elles soient... ...Imaginez respirer vers les profondeurs de la Terre... inspirant l'énergie de la Terre... puis expirant vers ses profondeurs... comme si vous aviez des racines profondes... ...Percevez le lien avec la vie toute entière... ...Explorez comment affirmer dans tout votre être : « Je suis une présence de paix »... « Je suis une présence d'amour »... (de puissance... de

joie...) ...« *juste là, maintenant, tout est bien !* »... « *respirer, ressentir...* »...
Paix...

Voilà comment renouer 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 bien-être et de puissance. De plus, 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 que ce n'est pas le cas. Etre ancré dans son Moi Essentiel n'exclut en rien l'ouverture aux émotions, même inconfortables. En réalité, cela permet de vivre les choses avec plus de vérité et d'intensité, sans toutefois y rester englué.

Pour favoriser un bon enracinement dans votre Moi Essentiel, il est utile de pratiquer cet accès avec une certaine régularité. Quelques minutes chaque matin contribuent grandement à nous réaligner sur cette Présence en nous. 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 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 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...

La réponse à la question « *qui suis-je ?* » ne se trouve pas dans une réflexion intellectuelle. Elle ne peut jaillir de manière convaincante que dans l'expérience 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.

En tant que thérapeutes, notre tâche principale est d'amener nos clients à renouer avec leur Moi Essentiel. 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'opèrent.

Il se peut qu'il ne soit pas nécessaire de *parler* du Moi Essentiel. En aucun cas ne faudra-t-il forcer sur le client des concepts ou des croyances. Mais il faudra l'amener – par l'expérience – à une prise de conscience de son identité réelle. 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-ressource qu'ils méconnaissent (*nous y reviendrons au point 6 : outils concrets*). Et nous pouvons également les amener à observer ce qu'ils ne sont pas, à explorer leurs *espaces blessés*, qui certes font partie de leur

expérience mais qu'ils peuvent choisir de transformer. Afin de s'ancrer dans leur Moi Essentiel, ils ont besoin de *voir*, d'*accueillir* et ensuite de se *désidentifier* de ce qu'ils portent en eux et qui ne fait PAS partie de leur vraie nature. Ce processus de désidentification des pensées et croyances négatives, des énergies émotionnelles et même du corps physique fait partie de la quête du Moi Essentiel.

5. Espaces intérieurs ou « états d'être » : le Parent et l'enfant

Pour les besoins d'un travail intérieur, il est utile de pouvoir distinguer deux états d'être. Pour simplifier nous pourrions les qualifier d'état positif et d'état négatif, un état dans lequel nous nous sentons bien, joyeux, en forme, dynamique... et un autre dans lequel au contraire nous expérimentons plutôt le mal-être, les pensées négatives, l'angoisse, la colère, l'insatisfaction, l'impuissance... Ces états d'être sont en réalité des « espaces intérieurs » distincts, toujours présents, à des niveaux d'intensité variables, et plus ou moins facilement accessibles. Assez facilement identifiables, ce sont d'une part l'espace blessé (la partie incarnée, limitée, en souffrance de notre être) que, pour une raison pratique nous appellerons l'enfant blessé ou plus simplement l'**enfant intérieur**, et d'autre part la partie de notre être qui est alignée sur notre Moi Essentiel, en contact avec nos ressources intérieures, et que nous appellerons le **Parent intérieur**.

Notre « **Parent intérieur** » est la partie de notre être qui est capable d'offrir une présence d'attention, d'écoute et d'amour. 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 étreint et embrasse, non par besoin de tendresse mais par pur don d'amour. 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.

Cette dimension de notre être se vit et se ressent dans l'instant présent, non dans les pensées. C'est un espace qui – pour la plupart d'entre nous – nous est plutôt familier, même s'il y a des moments où nous l'avons quelque peu mis de côté. Notre objectif à tous est évidemment de nous y ancrer solidement afin de vivre nos vies de manière inspirée, harmonieuse, libre, créative et en sagesse.

Le terme « parent intérieur », synonyme d'« espace ressource », est intéressant du point de vue thérapeutique car il représente exactement ce que nous recherchons afin de pouvoir rencontrer cet autre espace intérieur, celui qui est porteur de nos schémas limités, nos doutes et nos blessures, l'« enfant intérieur » ou l'espace « blessé ».

Cet **enfant intérieur** contient tout ce qui en nous a besoin de la présence, de l'amour et de l'attention de notre dimension-ressource. 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 et donc en apprentissage, en processus de croissance. C'est une dimension de notre être que nous expérimentons mais qui n'est pas réellement qui nous sommes. C'est une dimension d'emprunt, en quelque sorte. Mais un emprunt auquel nous avons une fâcheuse tendance à nous identifier. Et bien entendu, la clé sera de nous en désidentifier.

En réalité, notre « enfant intérieur », par extension, comporte tout ce qui ne fait pas réellement partie de notre Moi Essentiel. Soit tout ce qui fait partie de notre expérience de vie. Cela inclut donc 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 nos espaces blessés, l'image de l'enfant afin de pouvoir plus facilement l'embrasser et lui ouvrir notre cœur, l'amener *dans* notre cœur, 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 (voire hyper-réactifs) aux situations présentes. C'est cette partie de nous qui erre dans la séparation d'avec notre Essence et qui recherche désespérément de s'y blottir, d'y trouver refuge, de se réunifier.

L'enfant intérieur est plus particulièrement ce qui en nous génère l'ensemble des ressentis et schémas de pensée que nous qualifions d'inconfortable ou de limité, 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 cœur, 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 vivons, 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 « cœur ». Il est toujours là, *présent*, mais pas toujours *accessible* lorsque les circonstances extérieures nous plongent dans la contrariété. Certaines personnes ignorent même qu'elles ont un tel espace, ou ne savent pas comment y accéder. Déconnectées de la source d'amour intérieur, elles

continuent désespérément de rechercher à l'extérieur d'elles-mêmes ce qu'elle pensent ne pas avoir en elles, ce qui les mènent inévitablement à l'échec. Le rôle du thérapeute sera donc de leur faire découvrir cet espace intérieur. Nous pouvons les inviter à *choisir* de s'ouvrir à la réalité de cet espace et de s'y identifier.

ENFANT INTERIEUR

Victime
 Impuissance
 Peur , doutes
 Confusion, ignorance
 Souffrance
 Sombre, lourd
 Insatisfait, malheureux
 En demande
 Dans le passé & le futur
 Comparant, jugeant
 Croyances négatives
 Je ne peux pas
 Centré dans la tête
 Déni, rejet

PARENT INTERIEUR

Créateur
 Puissance
 Confiance
 Sagesse
 Joie, bien-être
 Lumineux, léger
 Satisfait, heureux
 Sans besoins
 Ici et maintenant
 Sans jugement, inconditionnel
 Affirmations positives
 Je peux
 Centré dans le cœur
 Acceptation, reconnaissance

Ces concepts du Parent et de l'enfant intérieurs se révèlent en même temps simples et fort 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. Cependant, ce parent et cet enfant sont des métaphores. Ce dont nous parlons réellement sont des espaces intérieurs. L'usage de ces métaphores est utile, mais pas pour autant indispensable. Elles peuvent, dans certains cas, créer de la confusion, en particulier si le client a tendance à l'associer aux parents réels dont il a une image toxique.

De toute manière, le Parent Intérieur ne représente pas une notion à laquelle il s'agit d'adhérer. Nous ne proposons pas une croyance, nous proposons une expérience. Il s'agira, d'une manière ou d'une autre, de faire l'expérience de cet espace intérieur où nous parvenons à clairement identifier les *sensations* liées à un état de puissance, d'amour, de confiance, de joie. Dans cet état, nous pouvons percevoir la difficulté vécue (intérieurement comme extérieurement) avec la petite distance qui nous permet d'en être plus libre et de faire des choix plus appropriés. Dans cet état, nous ne sommes plus dans la réactivité ou le combat mais dans l'acceptation. Nous pouvons ressentir et affirmer que « tout est bien ».

6. les outils concrets

Accéder au Moi Essentiel est une expérience intérieure. En parler ou y réfléchir ne remplacera pas l'expérience elle-même. Il est donc impératif d'apprendre à offrir une « expérience » au client plutôt qu'un discours. 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, après l'expérience, un échange peut s'avérer utile afin de ratifier l'enseignement qu'on peut en tirer et clarifier les prises de conscience, les choix éventuels à faire.

Un grand choix d'outils est disponible au thérapeute pour guider le client vers l'expérience du « Parent intérieur ».

1) La respiration consciente

Le simple retour à la respiration reste le premier et principal outil pour accéder à cet état relié au Moi Essentiel. 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.

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 départ, laissez la respiration s'approfondir, naturellement. Prenez éventuellement une ou deux profondes inspirations et laissez les poumons se vider lentement. Il n'est pas nécessaire de compter le temps ou quoi que ce soit, veillez surtout à ce que ce soit naturel, et à **RESSENTIR** l'air qui entre et qui sort... Evitez cependant de vous hyperventiler.

2 – Respirer vers les profondeurs de la Terre vous aidera à approfondir votre respiration en même temps qu'à vous relier à quelque chose de plus vaste que votre petite personne physique, à la présence de cette Terre qui nous porte et nous offre un espace de vie, à la vie toute entière...

3 – Pendant la respiration, concentrez-vous surtout sur l'énergie qui circule dans votre corps. Cela me paraît plus important que de vous focaliser sur le rythme. Percevez, à l'inspir, l'énergie de la Terre qui monte en vous, et expirez vers les profondeurs de la Terre... Percevez, si possible, que la respiration est un outil de gestion de notre énergie autant que d'oxygénation.

4 – Accompagnez votre respiration d'une intention claire de paix dans tout votre être. Et au-delà de votre être... Comme si vous respiriez à l'unisson avec la planète entière et toute la vie qu'elle contient... Etendez à tous votre paix, votre lumière, vos intentions de guérison...

2) L'instant présent : ressentir dans le corps

Revenir à la réalité d' « *ici et maintenant* » a toujours un effet de recentrage. Notre Moi Essentiel 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. Être pleinement dans la conscience de ses ressentis*, non dans la réflexion sur leurs causes ou conséquences. Être 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*, qu'il s'agisse d'une réalité « intérieure » ou d'une réalité « extérieure ». Être avec ce qui est senti, accueillir la réalité de l'instant présent.

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, identifient les causes et les échecs, 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 modifier leur perspective.

Tout ce qui ramènera votre client vers l'instant présent le rapprochera de son Moi Essentiel. Ainsi, nous pratiquerons souvent l'invitation d'arrêter de parler et de porter son attention vers les ressentis dans le corps. « *Juste là, maintenant, où sont les sensations dans votre corps ?* »... Cette question, on le verra plus tard, sera essentielle pour opérer un passage de la tête au corps, de la réflexion au senti. Elle permet de débiter un processus intérieur d'acceptation et de transformation de ce qui est là.

3) Développer l'acceptation

L'acceptation implique qu'on soit dans cet espace intérieur qui, plutôt que de combattre, puisse dire : *c'est OK. Les choses sont ce qu'elles sont ; les gens sont ce qu'ils sont... Mes pensées, mes ressentis sont ce qu'ils sont... Tout n'est qu'expérience. Tout est bien...* Le Parent intérieur ne combat pas, ne résiste pas, ne se crispe pas. Il est dans la fluidité et l'acceptation. Il écoute, observe, entend, rencontre, étreint, ramène vers son cœur. Tout cela implique l'acceptation, et lorsqu'on développe l'acceptation on s'ouvre donc à la perspective du Parent intérieur.

L'acceptation ne signifie pas qu'on soit d'accord avec tout ou qu'on ne prenne jamais une position claire, voire opposée à celle que prennent d'autres. L'acceptation dont nous parlons est une caractéristique d'un état intérieur, un état ancré dans le non-jugement, dans le cœur, dans l'écoute. L'action extérieure

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

qui sera menée, si nécessaire, sera le reflet d'un état de puissance. Elle se révélera assertive sans être agressive.

4) L'imaginaire

Jeu de rôle et changement de perspective

Un état de souffrance n'est généralement pas la seule expérience qu'un sujet ait connue. Il y a toujours eu des expériences plus positives, voire très positives, qu'on peut se remémorer. Il y a généralement aussi de « modèles » positifs que le sujet a pu observer, et éventuellement envier. Tout ce que le sujet (le client) peut évoquer de positif, dans le présent ou dans le passé, voire même dans un avenir espéré, en lui ou hors de lui, peut être utilisé pour favoriser un changement de perspective en l'invitant à faire un jeu de rôle : *Explorez comment vous pouvez vous glisser dans cette perspective... Comme si c'était vous, maintenant, dans ces qualités... dans cette réalité-là... Quelles sont les ressentis ?... Respirez dans ces ressentis... Identifiez-vous à cette état-là... C'est **votre** réalité, ici et maintenant... Vous pouvez y faire votre demeure... y retourner quand vous voulez...*

Nos rêves (nocturnes) également peuvent nous offrir des voies d'accès intéressantes. Faire un jeu de rôle et explorer le ressenti d'un personnage-ressource apparaissant dans nos rêves 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, en principe, partie des sous-personnalités du rêveur. 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. Nous y reviendrons au chapitre consacré au travail du rêve.

Imaginer être un parent idéal

Il peut être 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 ». Ce qu'il convient d'éviter absolument, c'est que le thérapeute 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.

Pour cette raison, proposer de faire en quelque sorte un jeu de rôle et imaginer être dans une perspective-ressource représente un puissant outil d'accès au 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 *être* un parent idéal. Non pas le visualiser en face de soi, mais s'identifier le plus complètement possible à cette perspective. Il conviendra d'ancrer le client dans cet état, de lui faire *ressentir* cette perspective, et de lui faire jouer ce rôle verbalement, en s'adressant à son espace blessé ou limité.

Nous y reviendrons également, d'une part dans le protocole TME, d'autre part dans le travail, du rêve, car les rêves nous offrent très souvent des éléments-ressource qui nous permettent de changer de perspective en nous y identifiant.

La baguette magique

Une autre approche qui fait appel à l'imaginaire est celle qui consiste à demander au client d'imaginer le problème résolu, comme par un coup de baguette magique. Qu'est-ce qui serait différent ? Et, surtout, comment le client serait-il différent ?... Qu'est-ce qui serait différent en lui (en elle) ? Quels ressentis différents ?... : *imaginez que vous soyez totalement libéré(e) de ce problème. Qu'est-ce qui serait différent pour vous ? Comment vous sentiriez-vous ?*

Ensuite on peut l'inviter à se projeter le plus complètement possible dans cette état : *imaginez y être... respirez dans ces sensations... autorisez-vous à vous y identifier totalement... C'est ce que vous êtes ! C'est votre nouvelle réalité... Quels sont vos choix... vos affirmations... que dites-vous, que faites-vous dans cet état... ?*

La visualisation créative

Certains exercices font appel à la visualisation. On peut proposer des images, un paysage, un environnement harmonieux... Cela peut en effet participer à une reconnexion avec un état de détente ou même de sécurité, de confiance... Cependant, il faudra toujours se soucier de bien ancrer le client dans les ressentis que peuvent susciter les images proposées. Lorsque ces ressentis s'avèrent suffisamment présents, il sera utile d'inviter à les reconnaître comme un espace intérieur réel, non plus imaginaire. Les images sont imaginaires, mais les ressentis sont réels. Ils représentent un état, une dimension de l'être toujours présente, toujours potentiellement accessible. Depuis cet état, on peut poursuivre sur un processus de guérison, renforcer l'intention, rencontrer l'espace blessé, lui parler comme s'il était notre propre enfant, etc. (voir le protocole TME précisé plus loin).

Au cours d'un tel exercice, comme pour tout travail intérieur guidé, sera toujours utile de vérifier avec le client s'il parvient à faire ce qui est suggéré (par des questions fermées, ne demandant aucun développement, telles que « *pouvez-vous faire cela ?* »). Dans le cas où le client fait état de visualisations non souhaitées (parasites, allant dans un sens différent, ou témoignant d'une réflexion qui l'égare), il faudra soit le ramener vers les images suggérées, soit interrompre l'exercice, le ramener vers le corps, vers la respiration, éventuellement vers une autre guidance.

Personnellement, je fais très peu usage de visualisations complexes. J'utilise parfois l'image d'un arbre aux racines profondes, pour faciliter l'ancrage dans la terre, mais je préfère suggérer de l'imaginer dans le dos, appuyé contre le tronc plutôt que de le voir. J'évite ainsi d'être confronté à des images qu'il faudra gérer et/ou interpréter, comme un arbre mort ou trop fragile. Les images ont certes leur

signification, mais elles risquent de nous embarquer dans un travail qui se focalisera davantage sur le problème que sur la solution.

5) Trouver et ancrer des ressources

Une ressource est un élément quelconque, une expérience passée, une mémoire, une compétence, une attitude, quoi que ce soit qui permette au sujet de modifier son expérience, de se ramener vers un espace de confiance d'où une expérience problématique sera perçue et abordée différemment.

Nous disposons tous de ressources de toutes sortes, qui peuvent être extérieures ou intérieures, passées ou futures, réelles ou imaginaires. Ces ressources sont des tremplins pour accéder à un espace intérieur plus positif, espace qui lui est bien réel, présent et potentiellement illimité.

Les ressources sont partout, et le thérapeute se doit de développer sa compétence à identifier ces éléments-ressource chez son client, à l'amener à les reconnaître et à les intégrer, afin d'accéder à son espace-ressource intérieur et de s'y ancrer solidement. L'objectif, encore une fois, est d'amener le client à passer d'un espace intérieur d'impuissance et de souffrance à un espace de puissance et de bien-être.

J'avais un jour en consultation une femme de cinquante ans, chroniquement déprimée, qui affirmait n'avoir jamais reçu d'amour de personne et qui se sentait incapable d'aimer. Elle se sentait aigrie et hargneuse envers tout le monde. Son histoire tournait en rond autour de son enfance malheureuse et ses déceptions relationnelles. Je percevais cependant en elle quelque chose de différent et de généreux, et je la questionnai sur ces expériences de vie. Au cours des échanges elle eut soudain cette déclaration que *le seul être qui l'ait jamais aimé fut son chien, quand elle était plus jeune*. Quoiqu'il fut décédé depuis longtemps je lui suggérai immédiatement de fermer les yeux et d'imaginer son chien devant elle, de ressentir sa présence... Pouvait-elle faire cela ? Oui, sans problème. Je lui demandai alors : « *Explorez maintenant comment vous pouvez vous glisser dans cette présence d'amour... Être ce chien qui vous regarde avec tendresse... Prenez le temps, et dites-moi quand vous y êtes parvenue...* » Et lorsqu'elle me fit signe qu'elle y était, je lui dis : « *Vous êtes cette présence d'amour... Respirez bien dans les sensations de cet état... (...) puis regardez la personne qui se trouve en face de vous, la femme assise dans ce fauteuil... Vous pouvez lui parler et lui dire : je suis là... je suis avec toi... toujours... Viens dans ma présence... viens dans mon cœur...* » Je poursuis avec le protocole que nous détaillerons plus loin, où il s'agit d'amener l'espace blessé (l'enfant intérieur) dans la vibration de l'espace ressource (le parent intérieur). On prend le temps d'intégrer cette nouvelle réalité, de l'ancrer le mieux possible, de rayonner dans tout notre être l'intention claire d'harmonisation et de guérison.

Lorsqu'une ressource a été identifiée, amenez donc votre client à accéder à l'état qui y est lié, à identifier les sensations liées à cet état, à se les approprier pleinement, à s'y identifier en s'adressant (avec les mots qui seront précisés

dans le protocole TME) à l'espace blessé/limité comme s'il s'agissait de son enfant blessé (nous y reviendrons).

6) Les affirmations positives

L'utilisation intentionnelle d'affirmations appropriées contribue grandement à l'installation d'une vibration correspondante dans notre être. 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.

En nous ouvrant à la réalité vibratoire que ces mots évoquent, nous pouvons accéder à l'espace intérieur correspondant. Ces affirmations sont des portes d'entrée. C'est l'art d'utiliser la force et la vibration des mots pour s'installer dans un espace de puissance. Aussi, cela n'est-il réellement efficace que lorsqu'on se parle à soi-même, dans l'instant présent, en affirmant notre qualité d'être avec une réelle intention.

Les affirmations positives sont, par définition, celles qui émanent du Parent intérieur, par opposition aux affirmations négatives qui représentent les schémas mentaux de notre enfant blessé. Les prononcer avec force et conviction implique donc un choix. En explorant l'affirmation choisie, on peut graduellement explorer comment consolider son adhésion à ce qu'elle représente.

Voici quelques exemples d'affirmations ouvrant l'accès au Moi Essentiel :

- *Je suis dans la paix*
- *Je suis dans l'amour*
- *Je suis dans la lumière*
- *Je suis une présence de paix et de guérison*
- *Tout est bien*
- *Paix et guérison à tous*
- *Je suis magnifique*
- *Je peux réaliser ce que je veux au plus profond de mon être*
- *Je mérite le meilleur*
- *Je suis le créateur de ma réalité*
- *Je suis dans la lumière de mon Moi Essentiel*
- *Ma guérison guérit et bénit l'ensemble de la création*

Les mots que nous utilisons dans le « protocole TME » (voir plus loin) sont également des affirmations puissantes :

- Je suis là

- Je suis avec toi
- Je ressens ce que tu ressens
- Viens dans ma présence
- Viens dans mon cœur...

7) Les questions révélatrices du Moi Essentiel

Il existe des questionnements qui interpellent en profondeur, qui visent à provoquer une prise de conscience. Elles peuvent se révéler utiles avec des personnes qui ont du mal à identifier des sensations dans leur corps. L'objectif sera toujours d'inviter à découvrir cet espace intérieur différent, une perspective autre que celle de l'impuissance. On peut par exemple demander :

- *Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous étiez en pleine confiance, fier de vous-même ou plein de tendresse et d'amour ? Pouvez-vous retrouver les sensations liées à cette expérience ?*
- *Que reste-t-il de 'VOUS' (celui-celle que vous êtes) lorsque ce problème est mis de côté (avec tout ce qui l'accompagne comme sensations, pensées, comportements) ? Pouvez-vous accéder à cet état ? Quelles en sont les caractéristiques, les sensations ?*
- *Quel est le 'VOUS' (la partie de votre être) qui était là avant que ce problème ne surgisse dans votre vie ? Pouvez-vous accéder à cet état ? Quelles en sont les caractéristiques, les sensations ?*
- *Quel que ce soit l'objet que tu observes (une route, une plante, un mur, une lampe, une table...) ouvre-toi à la perception de l'essence de cet objet, de ce que cet objet t'offre ou signifie pour toi, de à quoi il te relie...*
- *Qu'est-ce qui est éternel ?... Perçois ce qui est éternel dans la vie. Perçois ce qui est éternel dans ta réalité. Sens-le, fonds-toi dans la vie éternelle...*

Ces questions, il va sans dire, peuvent avoir un impact profond. Bien menées, elles permettront d'ouvrir une porte vers un espace différent. Elles permettront au sujet d'identifier et de s'ancrer, le cas échéant, dans une perspective qui contient les clés d'une solution recherchée.

Certaines questions, d'une nature un peu différente, peuvent offrir au client un espace d'exploration intérieure. Elles sont alors posées de manière ouvertes, éventuellement répétitives, sans aucun autre commentaire, sans réponse, sans réaction. Le thérapeute (ou quiconque se livre comme partenaire à cet exercice) offre une écoute soutenue, une présence totale, un maintien constant du regard. Lorsque le client arrête de parler, la question est simplement répétée, comme une invitation à explorer plus loin. Cette exploration durera au moins 4 à 5 minutes, jusque 8 à 10 minutes. Les questions à explorer peuvent être :

- *Qui es-tu ?*
- *Qu'est-ce qui t'empêche d'être totalement ICI ET MAINTENANT ?*
- *Quelle est ton expérience en ce moment ?*
- *Quel schéma est constamment répété dans ta vie ?*

- *Qu'est-ce qui te fait te sentir vide ?*
- *Quelles sont les choses dont tu te remplis pour éviter la sensation de vide ?*
- *Qu'est-ce qui te rend heureux ?*
- *Que veux-tu réellement ? (ou : quel est ton désir le plus profond ?)*

8) La méditation

La méditation est l'action délibérée de s'ouvrir à notre Moi Essentiel 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 Essentiel, 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. C'est là une première difficulté à laquelle se trouve confrontée l'aspirant méditant. Comment arrêter de penser ?

Dès le travail de respiration, il s'agira de rester focalisé sur les sensations dans le corps. Donnez au mental une tâche d'observation. Comme on ne peut le mettre en veilleuse, on lui demande simplement d'observer les sensations. Non pas de les penser, simplement de les accueillir dans la conscience, dans une observation non-pensée. Si une pensée émerge, on laisse passer en ramenant la conscience vers les sensations de la respiration.

Lorsque l'état est stabilisé, on peut affirmer intérieurement et ressentir : *'Je suis... dans la paix et la lumière... JE SUIS une présence de paix, de lumière et d'amour... Je suis, relié à la vie toute entière...'* Il s'agira ensuite de maintenir cet état de silence intérieur durant un certain temps, en restant focalisé sur la respiration et les sensations qui l'accompagnent. Cette phase de silence et de consolidation est nécessaire pour approfondir le lien intérieur et s'ouvrir davantage aux perceptions de l'expansion de conscience. Elle s'accompagne en principe d'une acuité croissante d'attention et de présence. Le méditant restera réceptif, dans l'accueil de ce qui vient à lui, mais sans se laisser emporter ni par les images, ni par les pensées, ni par une quelconque excitation de nature émotionnelle...

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 cœur, 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.

7. 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 - Certes. 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 cette non-identification vous renforce et vous permet d'explorer un sens plus profond de votre identité.

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

R – Permettez-moi de clarifier un point : à mon avis, il ne s'agit pas d'un point de vue philosophique, ni même de croyance. La philosophie ne m'intéresse pas, pas plus que la religion. Ce qui m'intéresse c'est la réalité de notre expérience. Comment la comprendre ? 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 du Moi Essentiel 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 nécessairement besoin de l'expliquer à vos clients. Ce qui importe c'est que VOUS 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 Moi Essentiel 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 Moi Essentiel 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 – Si vous vous endormez, vous vous laissez glisser vers un espace différent, une sorte d'absence. Vous n'êtes plus réellement « présent ». C'est ok, rien

de grave. Même normal lorsqu'on est peu habitué à l'exercice de l'intériorisation. Mais lorsque vous restez conscient et présent, il vous est possible d'explorer ce que cela signifie de « simplement être », pleinement présent, parfaitement attentifs, tout en relâchant l'activité mentale. Explorez cet espace *entre* vos pensées : 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... N'oubliez pas que 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 votre être qui pose la 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 : comprendre, expliquer, analyser, disséquer... Cela peut nous être utile, par moments, mais cela nous empêche aussi 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 pouvons choisir d'être dans les sensations de l'instant présent, celles de la respiration par exemple. 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 est au-delà de l'espace-temps, dans un présent intemporel. 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 la même chose, tout comme *'ici'* et *'partout'* sont une seule et même chose. Et pour pousser cela encore un peu plus loin, lorsque vous pouvez atteindre ce niveau de conscience, vous découvrirez 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.

2

La notion de responsabilité

1. Victime ou créateur 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.

2. On a toujours le choix

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, et même si nous ne pouvons pas clairement comprendre comment fonctionne cet univers dans lequel nous nous trouvons « pris au jeu ». 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 direz-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 : prononcez 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 avons convenu hier ;*

- *Je **choisis de** me sentir en colère lorsque tu ignores sciemment ce que nous avons convenu hier.*

Percevez-vous différence ? Oui, certainement. 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 une alternative à la colère, 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 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...

La prise de conscience ici est que « tout ce que nous faisons est notre choix de le faire. Il y a toujours un choix ! Personne ne peut actionner nos muscles à notre place ! Personne ne peut nous imposer un schéma de pensée si nous choisissons de penser différemment. Et, de même, personne n'a le pouvoir de nous imposer une émotion si nous choisissons de ne pas la vivre.

Nous choisissons toujours !

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. Vous rejetez toutes ces options, c'est votre droit. Et quel donc 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 se demandant « *que se passe-t-il si je refuse de faire ce que je me sens obligé(e) de faire ?* » on perçoit généralement très bien ce qu'on ne veut pas. L'alternative est inacceptable, donc on préfère *faire ce qu'on déteste de faire*. 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 impuissants 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...* » Certes, le choix peut être inconscient. Il peut y avoir des facteurs dans notre subconscient qui nous poussent à réagir de telle ou telle façon. La question suivante à se poser pourra donc être : « *qu'est-ce qui en moi fait que je ressente les choses de cette manière ?* ».

Identifier nos choix et les ressentir nous permet de nous réapproprier nos émotions, de les reconnaître comme étant notre propre création, d'en accueillir les causes profondes 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.

Je rencontre quelquefois une objection du genre « *si je choisis d'ignorer ce que je ressens ou de ressentir autre chose, ne serais-je pas en train de nier mes émotions et de les refouler davantage ?* »

Non, 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 (tristesse, angoisse, déprime...) provient de mon propre espace sensible. C'est MA réactivité !* » cela vous renforce, cela vous rend les moyens d'en 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 nos systèmes de croyances, nos échelles de valeurs. Nous choisissons de voir ce que nous voyons, de penser ce que nous pensons. Il y a toujours un choix de regard au départ, et il y a toujours une perspective différente. 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 déniaient 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 *questionner* de manière « invitante », sans jugement et sans pression, en reconnaissant leur droit au choix.

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.

3. Les prises de conscience recherchées

- Reconnaître ses choix renforce. Imposer des choix infantilise.
- 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 jugements et aux combats, revenir à soi-même. Le choix d'être pleinement présent à soi-même permet d'identifier ses ressentis, ses schémas de pensée, ses besoins.
- Plutôt que de nous plaindre ou de nous acharner contre des conditions extérieures, il peut être utile d'explorer : « qu'est-ce qui *en moi* fait que je ressens les choses de cette manière ?... »
- 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 lutte 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 déniaut 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

regard vers l'intérieur
 AVEC moi-même
 je parle de moi
 JE ressens, j'ai besoin
 "je me sens mal"
 choix
 puissance
 perspective du
 PARENT INTERIEUR

VICTIME

regard vers l'extérieur
 CONTRE l'autre
 je parle de toi
 TU es, tu dois
 "tu me fais mal !..."
 pas de choix
 impuissance
 perspective de l'
 ENFANT INTERIEUR

4. Enseigner la responsabilité : quelques outils pratiques

- 1) Inviter à parler de soi plutôt que de l'autre, à utiliser des « *messages-je* ».
- 2) Inviter à reformuler les « *je dois...* » (ou toute affirmation victimisante) en « *je choisis de...* »
- 3) Inviter (à bon escient) à revenir à soi-même « dans le corps », à ressentir plutôt que parler de la situation extérieure.
- 4) Inviter à clarifier l'intention et les objectifs, objectifs d'être autant que de faire, objectifs « intérieurs » autant qu' « extérieurs » : *que voulez-vous réellement ?*
- 5) Inviter à identifier les choix qui sont faits, et au besoin aider à clarifier quels meilleurs choix faire.

5. Clarifier les objectifs

- Questions à explorer :

- *Quel changement serait nécessaire pour que vous ayez le sentiment que le problème soit totalement résolu ?*
- *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 « négatifs »

Redirigez vers des objectifs positifs :

Lorsque le client affirme, par exemple :

- *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*

Invitez-le à explorer :

- *Que ferez-vous différemment qui permettra un changement ?*
- *Que ferez-vous différemment qui montrera clairement que les choses ont changé ?*
- *Quel changement chez vous vous permettra de savoir que ceci n'est plus un problème pour vous ?*
- *Si il (ou elle) change, quel changement cela entraînerait-il pour vous ?*
- *A quoi les autres (partenaire, parent, professeur, collègue) verront-ils que vous avez changé ?*

- Objectifs d'être

Visez des objectifs de changement intérieur : choix d'espace intérieur (espace blessé – espace ressource), pensées, affirmations, attitudes, ressentis correspondants.

- *Quel changement intérieur vous permettra-t-il d'atteindre votre objectif extérieur ?*
- *QUI choisissez-vous d'être (l'enfant ou le parent ; victime ou créateur responsable) ?*
- *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 pour vous ?*

- *Quels sont alors vos ressentis, vos pensées, vos attitudes, votre regard ?*
- *Explorez comment accéder à un 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 ?*

- Identifiez les embûches 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... ?*

- S'auto-évaluer sur une échelle de zéro à dix

- *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 ?*

6. Conclusion : la loi d'attraction

Nous savons que notre univers fonctionne selon le principe de la loi d'attraction. Cela 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 ?*

Toute l'approche proposée par la TME (Thérapie du Moi Essentiel) vise à faciliter une pleine conscience de cette réalité, une reprise du contrôle de qui nous sommes et de notre pouvoir créateur.

3

La Thérapie du Moi Essentiel (TME)

La Thérapie du Moi Essentiel combine des éléments de plusieurs courants psychothérapeutiques classiques (tels que la psychanalyse, l'approche cognitivo-comportementale, la gestalt et d'autres) dans une perspective nouvelle, celle offerte par la psychologie transpersonnelle*. Même si certaines pratiques, telles que les stratégies d'écoute, le recadrage des schémas de pensées, l'identification des blessures d'enfance ou le travail des rêves..., ne représentent en soi pas une innovation, la manière particulière d'utiliser ces pratiques et leur combinaison avec des éléments innovants donne à la TME une valeur originale. Outre la posture de l'accompagnant, les trois principaux aspects particuliers en sont les suivants :

- 1° la compréhension et l'usage qui est fait des ressources personnelles du client, toujours présentes et illimitées par définition, et dont l'accès est facilité par l'identification de l'espace ressource comme étant le « **Parent intérieur** » (l'espace intérieur relié aux ressources du Moi Essentiel). L'ancrage dans ce Parent intérieur devient dès lors l'objectif principal du travail thérapeutique. Il sera mené aussi loin que le client le choisit, soit si possible jusqu'à la reprogrammation en profondeur des schémas disharmonieux à tous les niveaux de l'être ;
- 2° la compréhension du processus de croissance et de guérison comme étant essentiellement un processus de **transmutation d'énergie**. Les émotions sont identifiées comme de l'énergie dans le corps, et le **travail intérieur** proposé en thérapie visera à rencontrer et transmuter cette énergie en l'amenant d'un espace intérieur blessé (de basse vibration) vers un espace intérieur ressource (de haute vibration). Cette démarche requiert évidemment qu'on se consacre à pleinement accueillir et embrasser ce que le corps recèle comme énergies non-résolues ;
- 3° enfin, la compréhension du processus thérapeutique comme étant davantage un processus d'**apprentissage de nouvelles compétences** que de résolution de problèmes. Ces nouvelles compétences sont celles qui relèvent de ce *travail*

* Je renvoie à l'introduction pour une description plus détaillée de comment la psychologie transpersonnelle s'insère dans le développement de la psychologie moderne.

intérieur visant à être présent à soi-même, à identifier et gérer ses espaces intérieurs, à développer un ancrage solide dans le Moi Essentiel afin d'activer ses ressources profondes et d'installer sa vie sur un chemin d'harmonie et de créativité positive.

Une compréhension approfondie de ces concepts et les compétences qui permettent de les appliquer pratiquement offrent au thérapeute une perspective nouvelle sur son rôle et son travail.

Pour le thérapeute qui pratique cette approche, il est évident que les processus de développement personnel et de guérison n'ont en réalité que peu de rapport avec les innombrables théories qui ont été élaborées concernant les comportements humains. Les processus de transformation recherchés ne reposent pas sur l'analyse ou la compréhension. Les processus verbaux, s'ils sont utiles pour identifier et mettre des mots sur les difficultés, les ressentis et les mémoires, ont cependant leurs limites ; ils ne seront utilisés que comme voie d'accès au *travail intérieur*. C'est ce travail intérieur qui devient l'élément central du processus thérapeutique, même s'il ne constitue pas nécessairement la plus grande partie du temps consacré en séance. Guidé par le thérapeute, ce travail surprend par sa simplicité, et il n'est pas rare qu'il produise des effets significatifs en quelques instants.

Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

Une femme de 45 ans vint me trouver lors d'une pause au cours d'une conférence. Elle insista pour que je lui accorde un moment d'attention et entama d'emblée un récit concernant sa mère qui est à l'hôpital, peut-être mourante. Ses mots exprimèrent un mélange confus de tristesse, de culpabilité et de colère envers sa mère. Vu le peu de temps disponible, je lui demandai assez rapidement : « *comment était votre relation avec votre mère lorsque vous étiez enfant ?* » Elle me dit que sa mère n'avait pu la nourrir lorsqu'elle était bébé, qu'elle fut confiée à une autre femme et que sa mère était trop occupée pour lui accorder de l'attention. Elle me dit avoir longtemps détesté sa mère... Il n'en fallait pas davantage pour que les larmes se mirent à couler. Je l'invitai à rencontrer cette émotion. Où exactement dans son corps pouvait-elle identifier la sensation de cette énergie émotionnelle ?... Elle m'indiqua la région de l'estomac et de la poitrine. Je l'invitai à respirer vers ces sensations, à être pleinement présente à elles. Elle ferma les yeux. Je lui dis que ces larmes et ces sensations étaient celles de la petite fille blessée en elle. Je l'invitai ensuite à parler à ces sensations comme si elles étaient sa propre petite fille, son enfant intérieur. Et je guidai d'emblée ces mots : « *Je suis avec toi... Je ressens ce que tu ressens... Je respire avec toi... Tout cela n'est que de l'énergie dans ton corps... Rien à penser, juste ressentir... Ensemble nous pouvons transformer cette énergie... Viens dans mon cœur... Je t'aime...* » Je la vis respirer plus profondément, je vis son visage se détendre, s'épanouir... Quelque chose se passait en elle, que je n'interrompis pas. Après quelques instants elle ouvra les yeux, beaucoup plus

rayonnante, et dit : « *Merci. J'ai compris. Il ne s'agit que de moi dans tout cela. J'ai trouvé ma petite fille blessée. Je réalise qu'elle m'a attendu tout ce temps...* »

La pause était passée, la conférence pouvait reprendre. Le tout n'avait pas duré plus de 5 ou 6 minutes.

Des cas semblables ne sont pas rares. En quelques instants, soudain les gens comprennent. Un déclic se fait en eux. Une transformation s'opère... Durablement, pour peu qu'ils intègrent la nouvelle compétence, celle qui consiste à identifier son espace blessé et à s'en dissocier, à s'installer dans ce Parent d'amour intérieur, qui permet de vivre les choses depuis une perspective toute différente.

Suis-je un thérapeute exceptionnel ? Pas le moins du monde ! Ce que je fais est extrêmement simple, et je répète à chaque fois quasiment la même chose. J'écoute, le plus souvent assez brièvement, car je n'ai en réalité pas besoin de beaucoup d'information, et dès que j'observe que le client entre en contact avec un espace sensible, je l'invite à focaliser son attention sur les sensations dans son corps, à respirer vers elles, à pleinement les accueillir, voire écouter ce qu'elles ont à lui dire (lors d'un processus guidé de régression en âge) et ensuite à se désidentifier de cet espace blessé, à le voir comme s'il était leur enfant intérieur blessé et à lui parler, à prononcer et ressentir l'impact de ces affirmations destinées à opérer une harmonisation, une étreinte, une fusion entre la dimension blessée et la dimension ressource.

Pourquoi est-ce efficace ? Parce que cette approche va droit au cœur des choses. Cette procédure toute simple repose sur un constat fondamental : un processus de transformation réel et profond ne se produit pas au niveau cognitif, dans la tête. Ils se produit au niveau du cœur, là où le sujet entre en contact avec un espace de puissance qui le sort de son espace d'impuissance. Il ne s'agit pas de comprendre, il s'agit d'accéder à cet espace-ressource **et** de rencontrer l'énergie blessée afin de l'y amener. C'est la *transmutation de l'énergie* qui opère un éclaircissement de l'espace intérieur et une modification des schémas de fonctionnement. Les problèmes ne se situent pas dans la réalité « extérieure », ils se situent ici et maintenant, dans le corps, identifiables comme des sensations, palpables et transformables immédiatement. Du coup, le sujet retrouve tout son pouvoir sur lui-même. Il découvre que tout dépend de lui et que la transformation peut s'opérer facilement et rapidement.

La transmutation énergétique

Qu'est-ce que cette « transmutation de l'énergie » ? Pour le comprendre, rappelons-nous que *tout dans l'univers n'est qu'énergie*. La matière solide n'est qu'une illusion d'optique. Dans l'infiniment petit on ne retrouve qu'un jeu d'énergie dans beaucoup d'espace.

Or, qui dit énergie dit vibration. Toute énergie vibre. Et lorsqu'on dit vibration, on dit fréquences. Nous expérimentons la vie dans un bain d'énergies à des

fréquences variables. Prenons l'eau par exemple : nous la percevons comme une matière qui change d'état en fonction de la température. Ce changement d'état est en réalité un changement vibratoire des molécules, et donc de l'énergie qui les compose. En mode de basse vibration, l'eau se rigidifie et devient glace. Ses caractéristiques sont alors : basse température et rigidité. Lorsqu'on réchauffe de la glace, elle se liquéfie. Elle devient plus fluide. Son état vibratoire est - disons - moyen. Lorsqu'on réchauffe l'eau liquide elle se volatilise. L'état vibratoire est élevé.

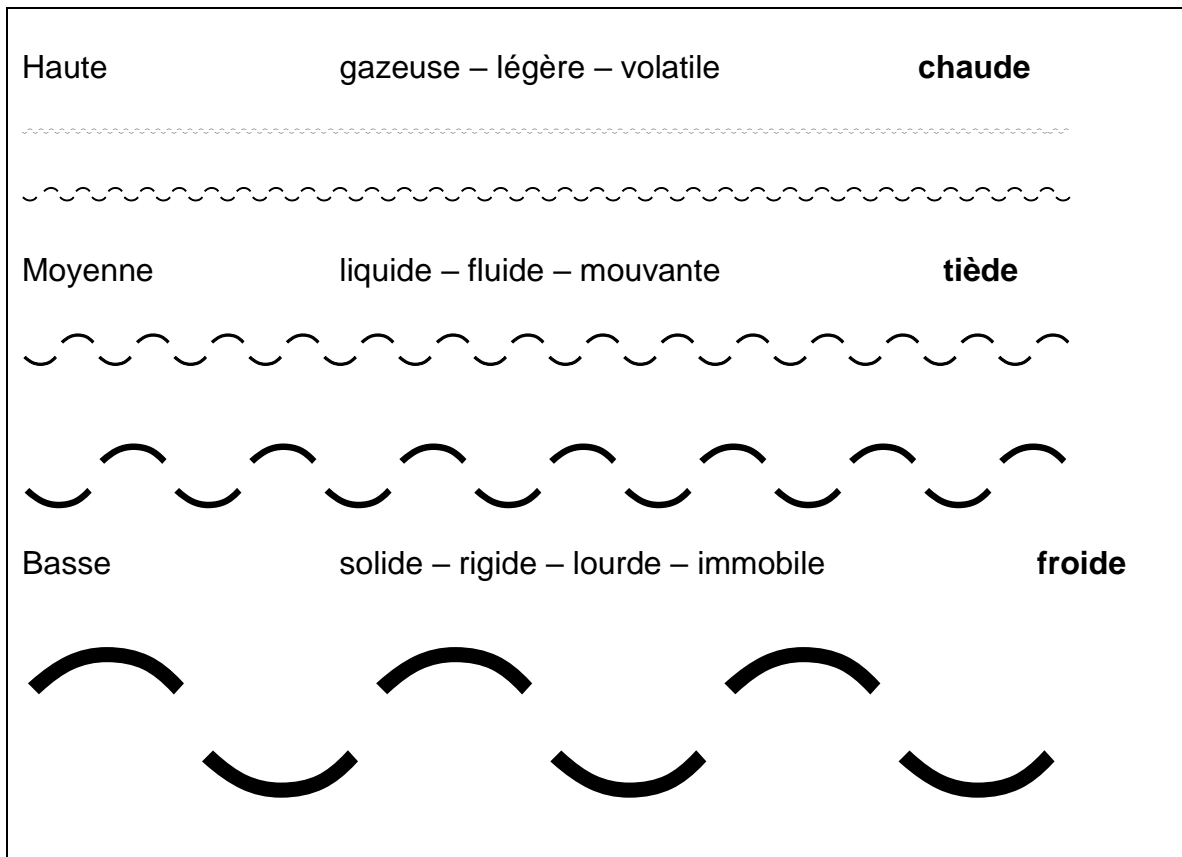
La chaleur modifie donc l'état vibratoire de toute chose. C'est pareil pour la roche, qui se liquéfie à haute température, et se volatilise à plus haute température encore. Et c'est pareil pour les matières dites « gazeuses », qui peuvent se densifier, soit par la pression soit par le froid.

Ce qu'il faut comprendre c'est que nos émotions suivent la même logique, tout comme notre corps ou nos pensées. Tout est énergie. Tout vibre, à des fréquences variables, du lourd au léger, du froid au chaud. Notre état vibratoire, joyeux ou déprimé, amoureux ou en colère, est fonction de... notre *chaleur*. Notre chaleur ? Eh oui, mais pas celle de la température extérieure ou d'un feu ordinaire. Il s'agit du feu du « cœur » ! Il s'agit de la vibration du Moi Essentiel. C'est en effet l'énergie du cœur, de l'amour, de la joie, de la puissance intérieure qui nous permet d'accéder à un état vibratoirement élevée. Et dans cet état nos énergies circulent facilement. Elles ne restent pas figées dans notre corps. Et nos fonctionnements divers peuvent retrouver leur équilibre.

Tout ceci explique que lorsqu'on se replace dans un espace intérieur de haute vibration (le *parent intérieur*) et qu'on y *amène* la partie de notre être (mémoires, ressentis, schémas de pensées) qui est en *basse vibration*, on en change l'état vibratoire. On *recycle* en quelque sorte nos peurs en amour. Il se produit une transformation intérieure qui va affecter tout notre système énergétique, et donc aussi le biologique, l'émotionnel et le mental.

Cette transformation est-elle d'un seul coup complète et définitive ? Bien sûr que non, du moins pas nécessairement. Il s'agit d'un processus, d'un apprentissage qui s'approfondira en fonction de l'intention du sujet et de sa capacité à s'ancrer solidement dans le mode de fonctionnement propre à l'état vibratoire élevé. Mais plus il expérimentera ce processus d'harmonisation intérieure, plus le bagage lourd et encombrant sera en quelque sorte « nettoyé », allégé. Et plus l'ancrage sera facilité.

L'ENERGIE VIBRE



Les différentes approches psychothérapeutiques ont longtemps considéré que la conscientisation de mémoires traumatiques suffisait à opérer une transformation. Puis on s'est rendu compte que c'était loin d'être suffisant comme approche*. Ensuite on a affiné des outils cognitifs et comportementaux afin de recadrer les schémas de pensée, les croyances, les attitudes. Certes, tout cela donne des résultats, mais souvent limités et au prix de longs efforts. En psychologie humaniste on a exploré le concept d'énergie émotionnelle et comment la *décharge* de cette énergie émotionnelle pouvait contribuer à rééquilibrer le sujet. Mais là encore, la démarche avait ses limites. La victimisation et les schémas négatifs reprenaient souvent le dessus. Il manquait quelque chose. Avec la Thérapie du Moi Essentiel on dispose d'une approche solidement fondée et clairement structurée qui désigne la transmutation de l'énergie comme facteur déterminant du processus de transformation. Bien des approches parviennent à opérer cette transmutation, ne fut-ce que partiellement, mais sans réellement la comprendre et souvent sans consolider le travail.

Dans notre approche, le sujet apprend à identifier et à accéder volontairement à ses différents espaces intérieurs, à choisir de s'identifier à son espace ressource (le Parent d'amour en lui, soit sa Présence d'amour et de lumière), puis à établir

* Souvenez-vous des quatre vagues énoncées dans l'introduction.

une relation avec l'espace blessé (l'enfant intérieur) de manière à le ramener dans *la vibration du cœur*.

Le processus thérapeutique

1. Ecouter

Dans ce travail, le psychothérapeute commence par une écoute active centrée sur la personne. L'objectif de cette écoute est de permettre au client de renouer autant que possible avec l'énergie émotionnelle non-résolue. L'écouter dirigera l'échange de manière à faire émerger les points sensibles, les schémas blessés. Il sera attentif à tout ce qui mérite d'être reflété, mis en évidence, clarifié ou approfondi en vue de permettre au client d'entrer en contact avec lui-même et ce qu'il recèle dans ses profondeurs.

Si nous invitons le client à explorer les aspects difficile de son passé, c'est surtout pour que lui-même puisse renouer avec ses mémoires et accéder à l'énergie émotionnelle non-résolue, ou éventuellement à identifier un schéma blessé. Comprendre ce qui s'est passé n'est pas un objectif en soi pour le thérapeute. Expliquer pourquoi le client souffre l'est encore moins. De plus, les diagnostics et étiquettes que nous pourrions coller sur leurs états n'auront aucune valeur thérapeutique. En revanche, dès que le client est en contact avec un espace émotionnel, nous pouvons nous concentrer sur le travail intérieur et, dans bien des cas, nous aurons besoin de fort peu d'information pour pouvoir guider efficacement ce travail.

2. Passer de la tête au corps

Au moment opportun donc, soit lorsqu'il y a des signes ou de bonnes raisons de croire que le client est en contact avec quelque chose d'émotionnel, l'accompagnant fera une intervention destinée à basculer d'un récit lié au passé ou aux circonstances extérieures vers le vécu intérieur, ici et maintenant. C'est la phase du recentrage. On posera la question : « *juste là, maintenant, où sont les sensations dans votre corps ?* »

L'objectif ici, encore une fois, n'est pas tant de *savoir*, ni où, ni quelles sont ces sensations. L'objectif est d'amener le client à passer de la tête au corps, du mental au ressentir, de la réalité extérieure à la réalité intérieure, ici et maintenant. Accepter de ressentir, de manière totalement présente à la sensation en respirant vers elle, représente un premier pas vers une transformation de l'énergie. Par conséquent, l'accompagnant n'invitera pas son client à « parler » de ses sensations, mais simplement à les accueillir, à les ressentir. C'est la raison pour laquelle on pose plutôt la question « *où sont les sensations* » que « *quelles sont les sensations ?* ». La différence n'est pas

grande, mais à l'expérience on s'aperçoit que la question « où ? » invite moins à une réponse verbale. Elle invite à s'intérioriser et à percevoir.

Quelle que soit la réponse, s'il y en a une qui semble significative, on invitera immédiatement le client à accueillir et ressentir ce qui est là, sans plus : « **restez bien avec ça...** », « **juste respirer et ressentir...** », « **accueillir ce qui est là...** ». Ceci représente le point de départ du *travail intérieur*, qui sera guidé par le thérapeute selon le rythme et les besoins du client.

Notons qu'il peut être utile d'indiquer la différence qu'il y a entre « penser » et « ressentir ». Tant qu'on pense, on n'est pas réellement présent à ses ressentis. C'est l'un ou l'autre. Pour ressentir, 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 la présence au corps, dans un accueil silencieux.

Si la réponse n'est pas évidente, soit qu'il n'y ait pas de sensations claires, soit que la réponse soit mentale ou confuse, il reste deux options. Ou bien le thérapeute observe que le client n'est pas encore suffisamment en contact avec son espace blessé, et dans ce cas il choisira de poursuivre l'échange verbal. Ou bien il invitera le client à porter son attention vers différents points bien précis dans le corps, en commençant par la gorge. Suivront ensuite le thorax ou la région du cœur, puis le plexus solaire. L'objectif ici est d'offrir au client un petit rituel d'apprentissage pour l'aider à se focaliser sur les sensations dans le corps. Les trois points choisis sont ceux qui sont le plus susceptibles de présenter des sensations liées aux émotions, en particulier celles émergeant du subconscient. La manière dont se déroule ce rituel est le suivant* :

- *Je voudrais vous inviter à porter votre attention vers certains points bien précis dans votre corps, en commençant par la **gorge**... Votre gorge est-elle ouverte et confortable... ou y a-t-il quelque chose de tendu, de serré, de moins confortable ?...*
(Laissez le temps de répondre. S'il y a quelque chose, invitez à accueillir, juste respirer et ressentir... Puis poursuivez après quelques instants :)
- *Portez maintenant votre attention vers la **poitrine**... Est-ce confortable et léger... ou plutôt lourd, froid, inconfortable... ? Quoiqu'il y ait là, restez bien avec ça... Juste accueillir, respirer et ressentir...*
(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... Est-ce paisible et confortable... ou y a-t-il quelque chose de tendu, noué, inconfortable ?... Quoiqu'il y ait là, restez bien avec ça... Juste accueillir, respirer et ressentir...*
(Laissez le temps de répondre...)
- *S'il y a d'autres sensations qui attirent votre attention dans votre corps, n'hésitez pas à me le signaler...*
(Laissez le temps de répondre...)

* Voir également l'exercice guidé repris au chapitre 9, point 5 (A l'écoute du corps)

- Ensuite, s'il y a des sensations évidentes observées, poursuivez :
Observez comment vous pouvez respirer vers les sensations d'inconfort et les laisser s'accroître... leur laisser prendre toute leur place... (10")

Ce rituel n'est pas toujours nécessaire. Il sera proposé surtout en début de travail, avec des personnes chez qui les sensations ne sont pas évidentes.

Rappelons que ce passage de la tête au corps ne doit être proposé que lorsqu'il y a des signes relativement évidents que le sujet est en contact avec une énergie émotionnelle. Soit le ton et le contenu verbal, comme l'évocation d'un souvenir pénible, soit surtout l'expression du visage ou un autre signe corporel indiqueront que le client est prêt. Si, malgré les instructions données, le client ne perçoit rien du tout, ou rien d'évident, il faudra revenir à l'échange verbal, continuer à explorer le sujet sensible. En aucun cas, bien entendu, il ne faudra culpabiliser le client et lui reprocher de faire de la résistance. Le client a toujours raison ! C'est au thérapeute de suivre son rythme et pas au client de suivre son thérapeute.

Ce n'est que lorsque les sensations sont clairement présentes qu'on passe à l'étape suivante.

Précisons encore que 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 de 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. De victime qui subit il devient observateur qui peut gérer. Et, par ailleurs, en identifiant il peut se désidentifier. C'est exactement ce que nous recherchons.

3. Accentuer les sensations, être à l'écoute de l'espace blessé

Une fois les sensations identifiées dans le corps, il faudra prendre le temps de s'ouvrir à elles. Respirer vers les sensations, inviter le client à les laisser s'accroître, pleinement accueillir ce qui est là et, le cas échéant, écouter ces sensations. Cette étape est aussi cruciale que les autres. Le thérapeute ne cherche pas à ramener son client vers un état de confort mais au contraire à pleinement rencontrer cet espace blessé, à l'accueillir et même à l'explorer davantage.

Les instructions à donner sont, au départ : « ...Explorez comment vous pouvez respirer vers ces sensations et les laisser s'accroître... Leur laisser prendre toute leur place... »

Précisons d'emblée que l'objectif de l'amplification n'est pas de faire de la *décharge émotionnelle*. Il ne s'agit pas d'obtenir que le client se mette à pleurer davantage, ou à hurler, ou à taper sur des coussins... Il s'agit, pour le client, de s'ouvrir davantage aux informations que cet espace blessé contient.

A ce stade, si le client suit l'instruction et parvient à pleinement accueillir et accentuer les sensations perçues, il peut se produire deux choses : soit les sensations disparaissent assez rapidement, soit elles s'amplifient effectivement et le client entre dans une phase plus intense de son expérience intérieure.

Dans le premier cas, on ratifie l'expérience en constatant avec le client que l'accueil des sensations permet de transformer l'espace intérieur, de libérer l'énergie qui peut donc circuler à nouveau. C'est là une compétence utile, qui permet de retrouver l'équilibre et de rétablir les dysfonctionnements liés au blocage énergétique.

Dans le second cas, le thérapeute va guider un travail d'écoute de l'espace blessé. Il s'agira en effet de laisser émerger les informations qui y sont liées, soit sous forme d'images, soit sous forme de mémoires, de situations traumatiques du passé. C'est ce qu'on appelle la *régression en âge*, et les ressentis corporels présents en sont déjà une émergence.

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*, en étant *présent* à ses sensations, le sujet opère un passage de l'espace blessé à l'espace ressource, celui du Parent intérieur. Il peut identifier les sensations comme étant de l'énergie dans son corps.

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 coïncée, 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.

4. Mener une régression en âge

Dès que le client parvient à pleinement accueillir les sensations de son espace blessé, on veillera à le guider vers le passé et à l'ancrer dans cette régression par diverses instructions, en évitant tout retour vers le mental. Il s'agit effectivement de se laisser aller à une sorte de rêve éveillé, dans lequel les images et impressions se révèlent sans que le sujet ne cherche dans sa mémoire consciente, ni ne cherche à comprendre ou à interpréter. Les instructions veillent donc à ne demander que du descriptif et à rester dans l'observation du passé *comme s'il s'agissait du présent*. On retourne avec lui dans le temps. Le sujet redevient un enfant et, idéalement, revit les situations qui sont à l'origine des sensations présentes.

On peut commencer ce travail de régression par l'une ou l'autre question simple, telle que :

- *Lorsque vous êtes dans ces sensations, quel âge avez-vous ?*

- *Lorsque vous êtes dans ces sensations, à quelle situation du passé vous ramènent-elles ?... Laissez émerger librement toute image liée à ce que vous ressentez là... Où cela vous ramène-t-il ?...*
- *Quelle est la toute première fois que vous avez ressentis ces sensations ? Laissez-vous retourner spontanément vers cette situation d'origine... Que se passe-t-il exactement ?... Laissez émerger librement, maintenant...*
- *PUIS : Quel âge avez-vous ?... Où êtes-vous exactement ?... Qu'observez-vous ?...*
- *Qui est avec vous ?...*
- *Que se passe-t-il exactement ?...*
- *Restez bien avec ça... laissez les choses se préciser d'elles-mêmes... Qu'observez-vous ensuite ?...*

Si le client dit « *je ne sais pas, je ne me souviens pas...* » vous savez qu'il n'a pas compris ce que vous attendez de lui. Veillez donc à bien préciser : « *restez bien avec les sensations... Juste respirer et ressentir... Et laissez venir à vous le plus spontanément possible toute impression liée à ces sensations, comme dans un rêve éveillé... Où cela vous ramène-t-il ?... Quel âge avez-vous lorsque vous êtes dans ces sensations ?...* » etc. Eventuellement vous pouvez ajouter : « *Et peut-être n'y a-t-il rien, car vous ne cherchez rien, mais si quelque chose émerge spontanément, dites-moi ce qui vous vient... ce que vous observez... juste respirer et ressentir...* »

La régression est un processus simple et naturel : laisser venir, accueillir, ancrer. Il s'agira de laisser émerger des contenus qui non seulement peuvent avoir été profondément enfouis dans le subconscient, mais qui seront aussi plus vivaces, qui s'imposeront au sujet avec une grande acuité sensorielle. 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 observe et à laisser émerger librement les choses. On pourra dire : « *Quoi que ce soit qui émerge spontanément, tandis que vous vous abandonnez à ces impressions, tenez moi au courant...* »

Lorsqu'une image ou une situation apparaît, poursuivez votre travail d'ancrage avec des questions appropriées, telles que :

- *où êtes-vous ?*
- *que voyez-vous exactement ?*
- *qui est avec vous ?*
- *que se passe-t-il exactement ?*
- *que faites-vous ?*
- *que ressentez-vous dans cette situation ?*
- *que se passe-t-il ensuite ?...*
- *restez avec ça...*
- *laissez les choses se dérouler spontanément...*

Lorsqu'une situation semble avoir été explorée suffisamment, le thérapeute établira éventuellement (dans la mesure où cela semble indiqué) des liens avec

d'autres situations similaires, afin de s'assurer que d'autres événements, antérieurs ou ultérieurs, n'aient pas eu également un impact significatif, peut-être plus important encore :

- *Je demande à votre subconscient de faire émerger d'autres situations qu'il vous est nécessaire de retrouver. Laissez-les se préciser d'elles-mêmes, maintenant...* ou :
- *S'il existe une situation antérieure qu'il vous est nécessaire de retrouver, laissez-la émerger spontanément, maintenant...* ou :
- *S'il y a eu d'autres situations similaires qu'il vous est nécessaire de retrouver, laissez-les émerger spontanément, maintenant...*

Il sera toujours utile d'identifier très précisément dans quelle situation le sujet aura intégré une éventuelle croyance négative (*je suis méchante !*), une peur (*je ne suis jamais en sécurité !*), une colère (*quand je serai grand je le tuerai !*), ou une culpabilité (*c'est de ma faute !*). Idéalement le thérapeute aura eu l'occasion de repérer ces schémas négatifs auparavant. Mais à défaut, il prendra soin de repérer le moment précis où ceux-ci émergent dans la conscience de l'enfant. Vous pourrez éventuellement demander : *quelles sont vos pensées à ce moment-là, dans cette situation ?... Que cela change-t-il en vous ?...*

Le travail de régression ressemble à une opération dans laquelle on tire délicatement les fils de manière à laisser émerger ce qui a besoin d'émerger. L'objectif n'est pas nécessairement de reconstituer un récit complet, précis ou exact des événements du passé, ni de « revivre » intégralement un traumatisme. L'objectif est de renouer *suffisamment* avec l'information sous-jacente afin de pouvoir *identifier* le schéma émotionnel et mental qui en résulte et désamorcer le mécanisme perturbateur. L'accueil de ces informations dans la conscience du sujet libère l'énergie émotionnelle (et mentale). Le fait de ramener ensuite tout cela vers un « espace de guérison », dans la vibration du Parent intérieur, dans l'espace du cœur, permet d'opérer la transmutation souhaitée de l'énergie.

Mener efficacement une régression requiert un peu de pratique et d'expérience. Chaque intéressé veillera à s'accorder la formation et la pratique nécessaire. Si vous ne vous sentez pas encore en confiance dans cette pratique, limitez-vous aux quelques questions d'introduction.

Je récapitule ici quelques points importants :

- 1) Faites bien la distinction entre le client assis dans votre cabinet et l'enfant qui vit une situation **dans le passé**. Restez avec l'enfant du passé, *comme s'il était présent*. Utilisez le mode *présent*. Adaptez votre ton et votre rythme en conséquence. Ne sollicitez pas le mental du client, en demandant par exemple « *pourquoi pensez-vous que...* ». Restez dans le descriptif.
- 2) Toutes les interventions visent à **ancrer** dans l'expérience de régression en même temps qu'à guider cette expérience de manière à faire émerger ce qui a besoin d'émerger.
- 3) **Avancez ou reculez dans le temps**, si nécessaire : *que s'est-il passé de*

significatif avant cette situation?... Laissez émerger spontanément, maintenant... ou : que s'est-il passé de significatif après cette situation?... Y a-t-il d'autres situations liées à cette même sensation?... Laissez émerger librement, maintenant...

- 4) **Utilisez un langage directif**, inducteur. Non pas « savez-vous ce qu'il s'est passé avant ? » ou « qu'en pensez-vous ? » (trop mental !) mais plutôt : « laissez émerger librement une situation plus ancienne encore, également à l'origine de ces mêmes sensations... »
- 5) **Dosez correctement le timing, et gardez le contact** : accordez suffisamment de temps à l'expérience, mais ni trop ni trop peu. N'entamez pas la régression trop tôt, et ne vous précipitez pas vers l'étape de guérison trop tôt non plus. Ne parlez pas trop, mais restez en contact. Ne laissez pas s'installer de longs moments de silence. Demandez au client de vous tenir au courant de ce qu'il observe... Observez attentivement les signes (expression du visage) et signalez votre accompagnement : « très bien... restez bien avec ça... que se passe-t-il maintenant?... tenez-moi au courant, le plus spontanément possible... juste respirer et ressentir... Où êtes-vous maintenant ?... »
- 6) **Revenir vers le présent** : on ne reviendra vers le présent que s'il est nécessaire de le faire, soit lorsque la régression patine ou ne fonctionne pas, soit lorsqu'elle a livré ce qu'elle avait à livrer. Dans ce cas on procède aux étapes suivantes du processus de guérison : la désidentification et la transmutation (voir plus loin).
- 7) **Lorsque la situation traumatique est trop insoutenable**, il y a plusieurs options :
 - 1- **Se dissocier de l'être qui subit le traumatisme** : « *Imaginez que vous soyez juste un point de conscience qui flotte au-dessus de cette scène et qui observe ce qui se passe, sans rien ressentir. Qu'observez-vous?...* »
 - 2- **Revenir au présent** : « *laissons cette situation et revenons ici, maintenant... Vous êtes avec moi dans cette pièce, vous êtes en parfaite sécurité... juste respirer... tout cela ne sont que des mémoires, des énergies dans votre corps, un espace blessé qu'il s'agit de guérir, de transformer...* » Prenez le temps de laisser l'instant de crise s'apaiser, et lorsque le client se sent prêt, vous pouvez éventuellement poursuivre (ou lors d'une autre séance) : « *lorsque vous vous sentez prêt(e), vous pouvez facilement retrouver cette situation... et la laisser se dérouler jusqu'au bout, afin de bien identifier ce qu'il s'est passé...* » Éventuellement, suggérer de ne faire encore qu'observer, sans ressentir.
 - 3- **Introduire une perspective de temps** : afin d'aider le sujet à prendre du recul, à ne pas rester coincé dans l'instant traumatique, on peut demander : « *Combien de temps cette situation a-t-elle duré ?... Allez vers le début de cette situation, juste avant que (la chose effrayante) ne se produise... Comment vous sentez-vous alors ?... Maintenant, allez vers la fin de cette situation, lorsque vous vous retrouvez dans un*

environnement plus sécurisant... Où êtes-vous ? Qu'observez-vous ? Comment vous sentez-vous ?... Entre ces deux instants, la chose s'est produite... juste quelques instants... Quand vous serez prêt(e), laissez ces quelques instants se dérouler à nouveau, en accéléré... » On peut aussi si cela semble indiqué, aller directement vers la fin de la situation, lorsque l'instant traumatique est passé : *« allez vers la fin de cette situation, lorsque vous vous retrouvez dans un environnement plus sécurisant... Où êtes-vous ? Qu'observez-vous ? Comment vous sentez-vous ?... »*

4- Inviter à visionner une vidéo : *« imaginez que vous soyez confortablement installé(e) dans un fauteuil, devant une télévision grand écran. Vous avez la télécommande dans la main. Vous pouvez arrêter quand vous voulez ou même faire une avance rapide... laissez la situation se dérouler du début jusqu'à la fin, maintenant... »*

- 8) **Face aux doutes** : lorsque le client pense, en fin de séance, qu'il imagine ou fantasme, il peut être utile de préciser qu'il ne s'agit moins de reconstituer des faits que d'accueillir ce qui émerge. Peu importe la question de la véracité, ce qui compte c'est l'ancrage dans le Parent intérieur et la transmutation de toute énergie émotionnelle (ou mentale) contactée, quelle qu'elle soit. Que les images soient imaginaires, symboliques ou réelles, elles reflètent quelque chose dont le client est porteur. Le mieux est de les accueillir comme un parent d'amour écouterait son enfant, avec une totale ouverture de cœur, sans suspecter une éventuelle déformation des faits. L'espace blessé a besoin d'être entendu et reconnu. Après transmutation de l'énergie émotionnelle, les images peuvent retourner au passé. Les faits n'ont plus aucune importance.

Par ailleurs, il peut être utile de clarifier le phénomène de l'occultation : des mémoires traumatiques de l'enfance peuvent avoir été occultées, c'est-à-dire totalement amnésiques, effacées de la mémoire consciente, alors même que le sujet a participé en toute lucidité aux événements. L'occultation est un mécanisme de défense, utile pour l'enfant, mais traître pour l'adulte, car l'énergie des contenus traumatiques restent figée dans le corps et provoquera inmanquablement des schémas d'angoisse, inhibitions diverses, trouble de la mémoire et autres dysfonctionnements. Si ces symptômes existent, c'est qu'il y a un contenu subconscient à débusquer, un schéma traumatique à désocculter et à transmuter.

- 9) **Comment gérer des images symboliques ?**

Si, au cours de la régression, émergent des images qui de toute évidence ne font pas partie d'un vécu « réel » (un monstre, un personnage mythique...), ou qui semblent être « métaphoriques » (un loup qui plante ses griffes dans la chair), il faudra comprendre ces métaphores de la même manière qu'on les comprend dans un rêve. La métaphore cache la réalité. Elle indique que le sujet soit résiste soit n'est pas prêt à voir la réalité telle qu'elle est. Si cela semble être opportun, on pourra tenter d'établir un lien : *« Je demande à ton subconscient de te mettre en contact, maintenant, avec l'information précise qui est liée à cet élément... Laisse émerger librement, maintenant... »*

5. Désidentifier

Lorsque les situations du passé ont été accueillies et explorées de manière satisfaisante, soit que l'origine du schéma blessé ait été clairement identifié, soit qu'on ait l'impression qu'il n'y a plus rien d'autre à faire émerger, il faudra inviter le client à quitter le passé et à revenir à l'instant présent. Le ton change légèrement : on ne parle plus à l'enfant du passé, on parle au client assis dans le cabinet du thérapeute. On pourra dire : « *Très bien. Laissons tout cela dans le passé et revenons à l'instant présent. Quelles sont les sensations dans votre corps maintenant ?... Observez bien que tout cela représente votre espace blessé... Ce n'est pas qui vous êtes. Ce sont des mémoires, de l'énergie dans votre corps... Vous êtes cette présence d'amour qui souhaite guérir cet espace blessé... **Etes-vous prêt(e) à faire ce travail de guérison maintenant ?...** »*

Laissez le client répondre. Si la réponse est *oui*, poursuivez. Si la réponse est *non*, il faudra revenir un pas en arrière et poursuivre la régression.

6. Transmutation de l'énergie émotionnelle et ancrage dans le Parent intérieur

Dans l'hypothèse où le client est prêt, vous pouvez dire :

« *Très bien. Vous pouvez parler à cet espace blessé **comme s'il était** votre propre enfant intérieur. Vous pouvez lui dire :*

- *Je suis là... ... (laissez suffisamment de temps au client pour répéter intérieurement ces mots et faire résonner leur énergie)*
- *Je suis avec toi... ...*
- *Je respire avec toi... ...*
- *Je ressens ce que tu ressens... ...*
- *Tout ceci n'est que de l'énergie dans le corps... ...*
- *Nous pouvons transformer cela, maintenant... ...*
- *Viens dans ma présence... ...*
- *Viens dans mon cœur... ...*

A ce stade, il est utile de faire une petite pause et de vérifier avec le client :

- *Pouvez-vous faire cela ?...*

Si la réponse est *oui*, poursuivez. Si la réponse est *non*, il faudra revenir un pas (ou deux) en arrière et soit poursuivre la régression en demandant : « *y a-t-il d'autres images qui viennent à vous ?...* », soit refaire la désidentification, soit même repartir des sensations présentes. Dans l'hypothèse d'une poursuite :

- *Très bien ! Continuez à parler à votre espace blessé :*
- *Juste respirer et ressentir... ...*

- *Je suis toujours avec toi... ..*
- *Juste là, maintenant, TOUT EST BIEN... ..*
- *Je t'aime... ..*
- *... Paix et guérison, dans tout mon être... ..*
- *(...)*
- *Lumière et guérison... .. etc.*
- *... Paix et guérison à tous sur cette Terre... ..*
- *Prenez le temps qu'il vous faut... Faites-moi signe lorsque vous serez prêt(e)...*

Observez que les mots suggérés sont des affirmations destinées à ancrer le client dans la perspective du Parent intérieur. Ils sont progressifs. Il est utile de les proposer dans l'ordre donné.

La transmutation de l'énergie est la condition fondamentale du processus de réharmonisation de l'être dans ses différentes dimensions (mentale, émotionnelle et physique). Ce processus relève du transfert de la conscience d'un état déconnecté du Moi Essentiel vers un état reconnecté. L'accueil et l'amplification des sensations dans le corps permettent d'amorcer ce processus, mais cela ne suffit pas. Lorsque le sujet est prêt à se désidentifier de son espace blessé, le moment est venu d'en ramener l'énergie mentale et émotionnelle dans la vibration du cœur. Le meilleur moyen de le faire est de laisser résonner dans tout l'être la vibration des affirmations proposées.

Notez bien qu'il est préférable d'immédiatement *guider* ce dialogue intérieur, afin d'éviter que le client ne se lance dans un dialogue intérieur fantaisiste qui ne mènerait pas à l'objectif recherché. Suggérez donc sans délai les mots proposés, en accordant des espaces suffisants pour que le client puisse en laisser pénétrer l'écho en lui, mais pas davantage que l'écho. Le juste *timing* – ni trop rapide ni trop lent – sera une affaire d'expérience. N'hésitez pas à demander à votre client, en fin de séance, de vous faire un retour.

Durant le processus, n'oubliez pas de vérifier que le client vous suit. Dans le cas affirmatif, vous poursuivez. Dans le cas contraire, si le client a du mal à entrer dans ce dialogue intérieur, c'est qu'il est toujours identifié à son espace blessé. Il s'agira de l'aider à se désidentifier, à renouer avec son Parent intérieur. S'il s'avère que vous avez procédé trop rapidement, retournez à l'exploration de l'espace blessé. Cependant, le plus souvent – si les étapes précédentes ont été menées correctement – le client n'aura pas de difficultés à faire ce dialogue intérieur. Ces petites phrases, prononcées avec l'intonation qui convient, seront éventuellement répétées afin d'accompagner le plus justement possible le processus intérieur. Normalement le visage du client devrait se détendre et rayonner. Si vous observez des signes que le client est toujours dans l'émotion, c'est qu'il n'est pas tout à fait dans l'énergie des mots suggérés. Vérifiez. Invitez-le à prendre le temps qu'il lui faut. Invitez-le à poursuivre ce dialogue par lui-même, s'il a besoin de plus de temps, mais continuez à intervenir de temps en

temps. Restez intensément présent, en soutien du processus, en observant son déroulement. Ne laissez pas non plus de trop longs silences s'installer. Maintenez le contact en redisant quelquefois, s'il le faut, « *paix et guérison... Tout est parfaitement bien...* »

7. Clôture

On pourra clôturer ce travail intérieur en proposant :

- *Lorsque vous êtes prêt(e), prenez quelques profondes respirations, et expirez le passé... Inspirez la liberté de l'instant présent... Expirez le passé... Inspirez le présent et les nouvelles possibilités qu'il contient...*

Lorsqu'il ouvre les yeux, le client sera invité à s'exprimer sur cette expérience : « **comment vous sentez-vous maintenant ?...** » Puis : « *Comment avez-vous vécu cette expérience ?...* » Ou : « *Que retenez-vous de cette expérience ?...* »

Le retour à l'échange verbal permet de valider les apprentissages, d'en dégager les enseignements, de bien identifier le schéma blessé et les croyances négatives qui en ont résulté. On veillera aussi à identifier la perspective nouvelle qui se dégage concernant la difficulté dont le client se plaignait : *quel regard nouveau ?... Que cela change-t-il ?...* Et bien entendu, il ne s'agira pas tant de « dire » au client ce que *vous* en pensez, que de le questionner sur ses propres prises de conscience.

A chaque séance, le thérapeute assistera le client dans l'intégration du changement qui s'opère en lui. Il s'agira d'identifier concrètement les choix nouveaux que ses prises de conscience et son état intérieur lui permettent de faire. Dans cette phase, une approche centrée sur la solution sera la plus appropriée. Elle permettra d'identifier les besoins et les objectifs, à clarifier ses intentions, les pas concrets à poser et les embûches à éviter. Elle offrira un soutien approprié aussi longtemps que le client l'estime nécessaire. Par ailleurs, à l'aide des rêves également, le thérapeute peut aider le client à poursuivre et ancrer davantage son processus de transformation.

Démonstration

Une jeune femme, la trentaine, était en thérapie depuis plusieurs mois déjà. Lors d'une séance, elle dit :

Cliente - *Je me sens très seule... Il m'arrive même de me mettre dans un état de panique par rapport à cette solitude... Je ne sais pas d'où ça vient...*

Thérapeute - *Pouvez-vous retrouver ces sensations dans votre corps, là maintenant ?... Prenez quelques instants pour renouer avec cet espace intérieur qui se sent dans la solitude, dans l'angoisse...*

Cl - *...Oui... Je peux sentir cette angoisse revenir dans ma poitrine...*

Th - *Restez avec ça... Respirez vers cette sensation, laissez-la prendre toute sa place... Juste accueillir et ressentir... Qu'y a-t-il d'autre que vous puissiez identifier ?...*

Cl - *(Elle ferme les yeux et s'intériorise plus profondément) ...Je me sens trahie... C'est comme si j'étais totalement perdue... Je sens une réelle panique monter en moi...*

Th - *Restez bien avec ça... Juste respirer et ressentir... Laissez-vous glisser dans cette sensation de panique... ... Que vous raconte-t-elle ?... ... Où êtes-vous lorsque vous êtes dans cette sensation ?*

Cl - *J'ai l'impression de vouloir quitter mon corps...*

Th - *Très bien... Vous pouvez faire cela... Imaginez que vous êtes comme un point de conscience qui flotte en l'air et observe ce qui se passe... Depuis ce point d'observation, vous pouvez vous voir vous-même... Où êtes-vous exactement ?... Que se passe-t-il?...*

Cl - *...*

Th - *Quelles que soient les images ou impressions qui vous viennent, dites-le moi le plus spontanément possible...*

Cl - *...*

Th - *Quel âge avez-vous là ?...*

Cl - *Je me sens comme un bébé... et je veux quitter mon corps...*

Th - *Restez avec ça... Je demande maintenant à votre subconscient de vous ramener en arrière, vers un moment qui précède votre naissance, avant que vous ne pénétriez dans ce corps d'enfant...*

Cl - *...*

Th - *Comment vous sentez-vous là ?...*

Cl - *Super bien... Tout à fait en paix...*

Th - *Comment percevez-vous ce projet de naître, d'entamer une nouvelle vie ?...*

Cl - *...Je me sens heureuse...*

Th - *Souhaitez-vous cette naissance ?*

Cl - *Oui.*

Th - *Parfait ! Laissez-vous avancer dans le temps jusqu'au moment de votre naissance... Comment se déroule l'accouchement ?... Laissez bien les choses se dérouler spontanément... Juste respirer et accueillir...*

Cl - *...*

Th - Que ressentez-vous ?

Cl - *Ma gorge devient toute serrée... Il y a comme une barre métallique qui va de ma gorge jusqu'à mon estomac (elle fait un geste vertical de la main, de la gorge à l'estomac)... C'est comme un mur... Je suffoque... Je dois pousser contre cet objet... (Elle lève l'épaule gauche comme si elle faisait un gros effort) ...Je panique...*

Th - *Restez avec ça... Juste observer comment les choses se développent... Que se passe-t-il ensuite ?...*

Cl - *(...) Cela dure longtemps... Je suis très angoissée... et je me sens terriblement seule... (Des larmes coulent le long de ses joues) (...)*

Th - Où êtes-vous maintenant ?

Cl - *...Je suis née... Une infirmière me tient... J'ai froid... Il n'y a pas de réel accueil... J'ai encore toujours très peur... et je me sens terriblement seule...*

Th - *Accueillez bien ces sensations... Que se passe-t-il ensuite ?...*

Cl - *...Je reste dans cette solitude et cette angoisse... Je pleure... Personne ne s'occupe de moi...*

Th - *Très bien... Prenez le temps de bien identifier le schéma qui s'installe en vous... Quel est votre besoin en ce moment ?*

Cl - *Que quelqu'un vienne me prendre et me réconforter... qu'on me parle, qu'on me cajole... Mais personne ne semble réaliser ce que je viens de vivre...*

Th - *Oui... Restez avec ça... votre besoin, vos sensations... Je voudrais maintenant vous demander d'imaginer que vous êtes la maman d'amour de cet enfant... Prenez ce bébé dans vos bras... Portez-le contre votre cœur... et donnez-lui tout l'amour dont il a besoin... ...*

Th - *Pouvez-vous faire cela ?*

Cl - *Oui...*

Th - *Gardez bien ce petit être dans la chaleur de votre cœur... Parlez-lui... : je suis avec toi... je respire avec toi... Viens dans mon cœur... Je t'aime... Tout cela est de l'énergie dans le corps... et nous pouvons la transformer, là, maintenant... Viens dans ma lumière... Tout est parfaitement bien...*

Cl - *(son visage se détend)...*

Th - *Prenez le temps qu'il vous faut... Lumière et guérison... Je t'aime... Tout est bien...*

Cl - *... (après quelques instants, elle ouvre les yeux et exprime un sourire)*

Th - *Comment vous sentez-vous maintenant ?*

Cl - *Beaucoup mieux... Je me sens en paix maintenant, mais épuisée...*

Th - *Vous avez fait du bon travail ! La fatigue est normale après un relâchement du stress lié à la tension émotionnelle... Accordez-vous un repos bien mérité...*

Cl - En tout cas, cela fait du bien de pouvoir identifier d'où ces sensations de solitude et d'angoisse proviennent...

Th - En effet. Vous pouvez maintenant relâcher tout cela. Ce schéma va probablement disparaître, mais si jamais les sensations réapparaissent, vous saurez qu'elles appartiennent à votre bébé intérieur. Vous serez capable de la prendre dans vos bras, d'être pleinement présente, de lui parler, de la ramener dans votre cœur... La mère et l'enfant en vous se sont trouvées, veillez à ce qu'elles ne se quittent plus jamais.

Récapitulation des étapes principales du protocole TME

1 – **Écoute** : Identifier l'espace blessé, accéder à l'énergie émotionnelle :

- *De quoi veux-tu parler ?...*
- *Quand est-ce un problème pour toi ? Comment est-ce un problème pour toi ?...*

2 – **Ici et maintenant**, passer de la tête au corps :

- *Là, maintenant, où sont les sensations dans ton corps ?*
- *Que ressens-tu exactement ?* (jamais 'pourquoi ?')
- *Reste avec ça... respirer et ressentir...*

Si nécessaire : vérifier la **gorge**, la **poitrine**, le **plexus** solaire... (+ y a-t-il d'autres sensations qui attirent ton attention ?...):

- *Très bien. Reste avec ça... accueille... respirer et ressentir...*
- *Rien à penser... juste respirer et ressentir...*

3 – **Accentuer** :

- *« Explore comment tu peux respirer vers ces sensations et les laisser prendre toute leur place... »* ou : *« respire vers ces sensations et laisse-les s'accroître... »*

- **REGRESSION** : prendre le temps de se mettre à l'écoute de l'espace blessé : faire un **lien** avec le passé (une ou plusieurs des propositions suivantes) :

- *Lorsque tu es dans ces sensations, quel âge as-tu ?...*
- *Ces sensations te rappellent-elles quelque chose?*
- *S'il y a des images qui te viennent, quelles qu'elles soient, accueille-les et tiens-moi au courant le plus spontanément possible...*
- **PUIS** : *Juste respirer et ressentir... Rien à chercher... Rien à penser...*
- *Où es-tu ?... Qui est avec toi ?... Que se passe-t'il exactement ?... Que vois-tu ?... Que fais-tu ?...*

Ensuite : **ancrer** dans l'expérience de la régression, la situation du passé (éviter l'activité mentale) ; **guider** le processus, de manière (si possible) à

identifier les mémoires traumatiques et les schémas de pensée/croyance qui y sont liés ; puis **revenir vers l'instant présent** et désidentifier.

4 – Désidentifier : suivre la séquence :

- *Reviens vers les sensations dans ton corps, ici et maintenant...*
- *Juste respirer et ressentir...*
- *Laissons le passé au passé...*
- *Tout cela n'est que de l'énergie dans le corps... Ton espace blessé...*
- *Ce n'est pas qui tu es...*
- *Tu es celui/celle qui observe, qui ressent, qui accueille...*
- *Et ton intention est de guérir cet espace blessé...*
- *Imagine être un parent d'amour (une maman, un papa...) qui accueille cet enfant blessé en toi...*
- *Et tu peux lui parler...*
- *Tu peux lui dire :*
 - *JE SUIS LA... JE SUIS AVEC TOI...*
 - *JE RESSENS CE QUE TU RESSENS...*
 - *JE RESPIRE AVEC TOI...*
 - *TOUT CECI N'EST QUE DE L'ENERGIE DANS LE CORPS...*
 - *ON PEUT TRANSFORMER TOUT CELA,... MAINTENANT...*
 - *VIENS DANS MON COEUR...*
- *Peux-tu lui dire cela ? (vérifier !)*

5 – Transmuter l'énergie :

- *Continue à parler à ton enfant blessé (espace blessé) :*
 - *VIENS DANS MA PRESENCE...*
 - *RIEN À PENSER... JUSTE RESPIRER ET RESSENTIR...*
 - *VIENS DANS MON COEUR...*
 - *VIENS DANS MA LUMIERE...*
 - *TOUT EST BIEN... TOUT EST PARFAITEMENT BIEN...*
 - *JE T'AIME...*
 - *JE SUIS TOUJOURS AVEC TOI...*
 - *LUMIERE ET GUERISON...*

(Vérifiez l'expression du visage, la respiration. Au besoin, s'il y a un doute, redemandez : *peux-tu faire cela ?...* Si ce n'est pas le cas : retour au stade précédent, ou retour à l'écoute de l'espace blessé...)

6 – Clôture (lorsque le client est clairement dans un espace apaisé):

- *Prends le temps qu'il te faut...*
- *Si nécessaire, accompagner : lumière et guérison dans tout mon être...*
- *Tu peux envoyer ta bénédiction à toutes les personnes impliquées dans ces événements... PAIX ET GUERISON A TOUS...*
- *Paix et guérison à tous sur cette Terre...*
- *Lorsque tu te sentiras prêt(e), tu peux prendre quelques profondes respirations et **expirer le passé... inspirer la liberté de l'instant présent...** expirer le passé... inspirer les nouvelles possibilités...*

- *À ton rythme, prépare-toi à clôturer et à revenir ici...*

Lorsque le client ouvre les yeux : « *comment te sens-tu maintenant?* »

S'assurer que le client a bien compris et intégré ce que cette expérience offre comme nouvelles compétences, comme nouveaux apprentissages. L'inviter à refaire cette expérience, ce travail intérieur, si l'occasion se représente. Insister sur l'aspect simple et efficace du processus...

Erreurs fréquentes

- **N'AYEZ PAS PEUR DES EMOTIONS**, ne cédez pas à la tentation de détendre votre client, de le faire se sentir *bien*. Accueillir les inconforts, les émotions. Exprimer « *très bien ! restez avec ça... laissez venir...* ». Si le client pleure, pas besoin de demander « *comment vous sentez-vous?* » ou « *Que ressentez-vous ?* »... Il est préférable d'accompagner l'accueil des ressentis en disant « *très bien, accueillez ces larmes...* ». Pas d'autre questionnement.
- Veillez à **ancrer** plutôt que chercher à comprendre. L'ancrage implique qu'on invite à observer et décrire, mettre des mots (simples, autant que possible). Evitez d'inviter à réfléchir. Ne posez surtout pas de question dans le style « *comment savez-vous que... ?* »
- **Gardez le contact** : évitez les longs silences, évitez de parler trop.
- **Lors de la régression**, ne pas oublier de demander l'âge, le lieux, les personnes présentes, ce qui se passe exactement...
- **Lors de la régression**, faire des « **liens** » correctement. Jamais « *essaie de...* » mais, au contraire, utiliser un langage assuré, directif, comme par exemple : « *va vers une situation où...* ». Eventuellement : « *explore comment tu peux... (faire ceci ou cela...)* ». Clair, bref, invitant. Répéter régulièrement « *laisse émerger librement... maintenant...* ».
- **Evitez les confusion le passé et le présent** : la régression se situe dans le passé, *comme s'il était le présent*. En revanche, on ne s'adresse pas à l'adulte présent dans votre cabinet de consultation avant la phase de la désidentification. Pendant la régression, on laisse le client s'identifier totalement à l'enfant dans le passé.
- N'oubliez pas de **vérifier les schémas de pensées**, les croyances qui s'installent à la suite d'une expérience traumatique : « *quelles sont les pensées qui t'animent, dans cette situation, après cet événement ?* »... *Quelle est la peur qui s'installe ?* »
- Evitez toute **précipitation**: ne parlez pas d'un Parent d'amour lorsque le client est toujours en plein dans les émotions, et donc encore totalement identifié à son espace blessé ! Il faut attendre qu'il s'en soit désidentifié avant qu'il puisse rejoindre son espace-ressource. La **désidentification** est une étape cruciale

avant la transmutation. Vérifiez qu'elle soit bien réalisée. Posez la question « **êtes-vous prêt(e) à faire un travail de guérison ?...** »

- Ne demandez jamais de **visualiser** le parent intérieur, à moins que ce ne soit dans le but de faire un jeu de rôle immédiatement après ! Le but recherché, pour le client, est d'accéder à son espace ressource, d'être le Parent intérieur, non pas de le voir devant lui (en continuant à s'identifier à son espace blessé). Toujours rechercher l'ancrage, l'être.
- **Durant la phase de transmutation** : suggérez les mots à dire. Restez dans les propositions du protocole. Il y a certes de l'espace pour s'adapter avec flexibilité aux besoins et au rythme du client, mais (à moins d'être fort expérimenté) ne cédez pas trop facilement à l'improvisation fantaisiste. Les mots proposés sont des affirmations qui aident le client à s'ancrer dans la perspective ressource. Ce sont des mots qui fonctionnent. Utilisez-les toutefois à bon escient, en fonction de ce que le client peut recevoir, de ce qui fait sens pour lui.
- Vérifiez et suivez le **rythme du client**. Si cela ne fonctionne pas, revenez une étape en arrière.
- De manière générale, je déconseille de faire des **suggestions de visualisations** créatives. Respectez le déroulé du protocole. Ce travail ne nécessite pas de promener le client dans des paysages imaginaires. Une jeune thérapeute en formation m'a un jour déclaré: « *j'ai demandé à ma cliente d'imaginer un Parent d'amour idéal parlant à son enfant intérieur. Ensuite je lui ai suggéré d'embrasser ce Parent d'amour...* » N'oubliez pas que l'objectif recherché est l'ancrage dans le Moi Essentiel. Cette jeune thérapeute aurait dû inviter sa cliente à ETRE ce Parent d'amour, plutôt qu'à rester dans une perspective d'enfant en besoin d'affection. Il convient d'éviter de se laisser entraîner dans une expérience visuelle déconnectée de l'objectif.

Application du protocole TME

L'approche que nous détaillons ici ne prétend pas répondre à tous les besoins cliniques susceptibles de se présenter au psychothérapeute. Néanmoins, elle offre un outil qui s'avérera utile dans un très grand nombre de cas. Ce travail intérieur, lorsqu'il est possible (ce qui dépendra en grande partie de la compétence du thérapeute, compétence à amener son client vers ce travail), constituera pour bien des clients une voie rapide vers la guérison. Elle permet aussi au thérapeute de mieux comprendre son rôle. Elle lui facilite la tâche tout en renforçant considérablement son efficacité. Et, bien entendu, les outils spécifiques de cette approche pourront être utilisés en conjonction avec d'autres outils thérapeutiques, selon les besoins qui se présentent.

Ce travail intérieur se répétera généralement dans la plupart des séances de thérapie. Il peut être mené aussi longtemps que le sujet expérimente une énergie émotionnelle qui demande à être « transmutée ». Idéalement, il représente un

apprentissage, un outil avec lequel le sujet peut se familiariser et qu'il peut apprendre à faire seul.

Il est évident que la diversité des cas et des besoins feront en sorte qu'il n'y a ni règles strictes, ni timing préétabli. Certains pourront se sentir transformé en une seule séance, d'autres en auront besoin 5, 10 ou 20, d'autres encore n'atteindront peut-être jamais l'objectif espéré, car ils ne se donnent pas les moyens de l'atteindre. Certains clients d'ailleurs ne souhaitent pas explorer leurs propres schémas blessés. Soit qu'ils n'en aient pas (ou pensent ne pas en avoir), soit que leur demande concerne des problématiques extérieures.

Rappelons aussi que la *transmutation de l'énergie émotionnelle* et ce qu'on appelle la *décharge émotionnelle* sont deux choses bien différentes. La décharge est une évacuation de l'énergie par voie physique ou verbale (des coups ou des cris), mais sans « passage à l'acte », c'est à dire sans agresser ou blesser personne. On reconnaît l'émotion pour ce qu'elle est et on frappe un coussin (par exemple) pour se libérer de la tension émotionnelle. Cette approche peut en effet relâcher la tension, mais elle n'entraîne généralement pas une transformation profonde des schémas blessés, à moins qu'elle ne soit accompagnée d'une identification de ce schéma et d'une intention claire de s'en dissocier et de le transformer. Les jugements, les croyances, la victimisation et toute la réactivité inscrite dans la mémoire cellulaire ne sont pas forcément modifiés, peut-être même se trouvent-ils renforcés. Il faudra plus que des cris et des larmes pour les désamorcer en profondeur. Il faudra actionner un processus intentionnel de désidentification d'avec l'espace blessé et d'identification avec l'espace ressource, la Présence d'amour et de confiance. Ce sera nécessairement un choix conscient. C'est là, et là uniquement, que se trouvent les conditions de transformation. C'est cela qui actionnera une élévation du niveau vibratoire de l'être tout entier, jusque dans la mémoire cellulaire et les codes de l'ADN.

Accéder au Parent intérieur, en bref

1. **Revenir à l'instant présent, respirer consciemment** : retour au corps, ici et maintenant.
2. **S'ouvrir aux ressentis** : qu'est-ce que je ressens dans mon corps en ce moment ?
3. **Se désidentifier de ce qu'on pense ou ressent** : ce sont des énergies dans le corps, des mémoires, un espace blessé.
4. **Développer un sens d'acceptation** : c'est ok de ressentir ce que je ressens.
5. **Imaginer (se souvenir, visualiser) une personne ou un élément ressource et faire un jeu de rôle** : imaginer être cet élément ressource.
6. **Rechercher l'exception au problème**
7. **La question « miracle »** : si, par un coup de baguette magique, tout était soudain parfait, ce serait comment ? Quel état d'être, ressentis, pensées ?

8. **Le retour dans le temps** : renouer avec mon moi d'avant le problème : quel état d'être, quels ressentis, quelles pensées ?
9. **Utiliser les affirmations positives**
9. **Clarifier l'intention** : qu'est-ce que je veux réellement ?
10. **Explorer le message des rêves** et s'identifier aux éléments-ressource qui y apparaissent.
11. **Pratiquer la méditation.**

DISCUSSION

TOUCHER LE CLIENT

Question : peut-on « toucher » le client pour manifester un soutien ou tenter de l'apaiser s'il est confronté à une émotion forte ?

Ma réponse est « non », personnellement je ne le fais jamais. Le but n'est pas d'apaiser (à moins que le sujet ne soit dans une crise qui ne permet pas de poursuivre le travail entrepris, ce qui requiert une approche différente de sortie de crise, de retour à l'ici et maintenant). Le but est normalement d'accueillir ce qui est là et d'accepter de ressentir, ensuite de se désidentifier et d'amener l'espace blessé dans la présence de l'espace-ressource *du sujet*. Un geste de soutien de la part du thérapeute aura pour effet que ce dernier « se substitue » au parent intérieur du client, ce qui ne favorise pas le but recherché. Au contraire, ce faisant le thérapeute donne le signal « je suis avec toi », or il est important de laisser le client se dire cela lui-même à son enfant blessé. Il est important de lui faire confiance.

QUELLES SENSATIONS TRAVAILLER EN PREMIER ?

Question : avec quel ressenti dans le corps faut-il travailler en premier ?

Réponse : c'est sans importance! Tout est lié. On travaille avec les sensations les plus évidentes. Toutes font partie de l'espace blessé.

PASSAGE DE LA TETE AU CORPS

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, ou 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 sera moins fort. De toute manière, il est préférable d'attendre qu'il y ait des indices clairs d'une émotion forte et de sensations qui devraient y être liées.

SENSATIONS QUI DISPARAISSENT

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 aussi souvent que vous pouvez, 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.

TRAVAIL INTERIEUR ET RELAXATION

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 de ramener votre client dans un espace de bien-être. 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 ? Qu'est-ce que c'est ? A quoi cela vous ramène-t-il ?...* » Si votre guidance est pertinente, au bon moment, cela n'a rien d'un échappatoire ! Et si le client plonge malgré tout dans un état de détente, c'est que votre intervention était prématurée, que l'espace blessé n'était pas suffisamment présent ou pas suffisamment intense. Poursuivez l'exploration verbale jusqu'à ce qu'il y ait quelque chose d'émotionnel qui émerge clairement.

EXPLORER LES SENSATIONS

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, restez avec elle. Invitez à accentuer. Il n'est pas nécessaire de chercher autre chose, car toutes les sensations sont liées. On ne travaille pas « une sensation » mais « un espace blessé ». Invitez toujours votre client à s'ouvrir à « tout ce qui est là », sans compartimenter.

SENSATIONS DANS LE DOS

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 – On ne peut 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†. 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 subconscient. 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.

SENSATIONS A LA BASE DE LA COLONNE VERTEBRALE

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 de faire un « lien » (*où cela vous ramène-t-il ?*), de mener une régression, d’ancrer... Au passage, j’attire votre attention sur le fait qu’une soudaine sensation de devoir « faire pipi » peut être un signal indiquant un traumatisme sexuel lié à l’enfance. Ne négligez pas ce signal et invitez votre client à explorer cette sensation (*quel*

* Voir les travaux (de plus en plus nombreux) publiés sous les dénominations de ‘décodage biologique’, ‘bioanalogie’ ou ‘biologie totale’.

† Voir le chapitre consacré à ce thème.

âge avez-vous quand vous êtes dans cette sensation ? Laissez émerger librement...) Il y a de bonnes chances pour qu'il ne doive pas réellement aller aux toilettes.

MAUX DE TÊTE

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. Pour cette raison, je ne m'attarde généralement pas aux sensations situées dans la tête. Dans ce cas, j'invite toujours à focaliser l'attention vers la gorge, la poitrine, le plexus solaire... S'éloigner de la tête (et du mental), se focaliser sur la partie du corps qui se situe en dessous de la tête. Mais si cela ne donne rien, ne forcez pas. Poursuivez votre travail d'écoute et/ou d'ancrage dans les ressources personnelles du client. Ce qui doit sortir sortira en temps voulu, à son propre rythme.

PAS DE SENSATIONS

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... En revanche, si la réponse est « oui », s'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. Assurez-vous de ne pas vous tromper de message, de ne pas inviter vos clients à « penser » leurs sensations.

MÉDITATION DE L'ARBRE

Q – En faisant avec une cliente la méditation de l'arbre (voir l'exercice « Accéder au parent intérieur ») elle a exprimé avoir du mal à s'identifier à cet arbre.

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 quoi que ce soit qui puisse aider le sujet à renouer avec une sensation de force et de sécurité. Si le client se tient à distance de l'arbre mais ressent sa force, pas de problème. S'il faut passer à autre chose, n'hésitez pas à le faire. Evitez de mettre 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.

DESIDENTIFICATION

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 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. On utilise la métaphore de l'enfant intérieur, mais ce dont on parle réellement c'est cet espace en toi qui contient les mémoires de ton passé, les doutes, les peurs, les schémas limités. Ce sont les « valises » que tu as accumulées au cours de ton existence. Tu n'es pas tes valises. Certes, tu peux honorer ton passé, ton parcours de vie et toutes les expériences vécues, mais tu as intérêt à t'identifier à la partie de toi qui est puissante, stable, permanente, ouverte sur l'infini. Elle est là, en toi. Toujours. Ce qu'il y a là à explorer et à découvrir est autrement plus intéressant (et libérateur) que les schémas limités, voire blessés, dont on est porteur, et dans lesquels on a que trop tendance à se complaire.

PROBLEMATIQUES PHYSIQUES

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

R – Bien évidemment ! Est-ce que nos corps sont de simples mécaniques, des machines sur lesquelles nous n'avons aucune emprise ? Non ! 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, claire et forte, 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 et l'amener vers des eaux calmes. Nos cellules et nos organes sont comme des êtres vivants qui attendent des instructions précises, des intentions claires. Les cellules sont à l'écoute, en permanence. Où allons-nous ? Que voulons nous ? Qui sommes-nous ?... Parlez à votre corps, soyez présents, rassurez-le, installez-y la réalité que vous souhaitez, l'équilibre et l'harmonie, une vitalité parfaite. Affirmez clairement qui vous êtes (une présence de paix et de guérison !) 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 au vieillissement).

ENFANT INTERIEUR TOUJOURS NEGATIF ?

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 – 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. Il s'agit là alors d'un espace intérieur très relié aux qualités du Moi Essentiel. Un enfant peut donc parfaitement représenter notre espace-ressource. Et dans nos rêves cela arrive. Nous pouvons choisir d'utiliser le terme « enfant intérieur » pour désigner cet espace de joie et de liberté en nous. C'est une question de choix de mots. Dans notre travail thérapeutique, nous aimons utiliser la métaphore de l'enfant, car elle représente bien la partie de notre être qui a besoin de notre présence, de notre accueil bienveillant, afin de « grandir » ou être transmutée. Dans cette optique, l'enfant intérieur serait effectivement plutôt « l'enfant blessé », porteur des mémoires (de notre enfance, généralement) et des schémas limités. C'est donc une question de vocabulaire et de sens qu'on donne aux mots. Dans le travail de transmutation, nous invitons le client à parler à son « espace blessé » **comme si** c'était son propre enfant intérieur. Normalement, cette utilisation des mots ne génère pas de confusion. Mais si cela vous gêne vous pouvez très bien ne pas utiliser cette référence métaphorique.

TRAVAILLER AVEC DES ENFANTS

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 – Les enfants ont évidemment aussi un espace-ressource. Certes, ils vivent dans un corps en formation, un cerveau en formation, une identité en formation. Mais ils ont en eux toutes les ressources nécessaires, et peuvent y avoir accès, à des degrés divers. Il vous faudra cependant adapter votre approche et votre discours. Le concept de « parent intérieur » sera peut-être moins pertinent pour eux. Mais vous n'aurez probablement 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 les enfants disposent déjà d'une sagesse innée. Toutes les réponses sont en eux, mais il faudra leur apprendre – avec patience – à y avoir accès.

CRISE EMOTIONNELLE

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 principale chose à faire est de reconnaître ce qui est là, d'accueillir l'émotion. Et ce faisant d'inviter le client à reconnaître et accueillir lui-même. On pourra ensuite le ramener à l'ici et maintenant : *où sont les sensations dans le corps ?* Mais cette étape ne pourra se faire que lorsque le flot des larmes se sera quelque peu calmé. Encourager cette libération émotionnelle en l'accueillant : *« très bien, laissez sortir tout cela... »* 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, car vous lui permettez d'être présent à lui-même. Ensuite seulement vous pourrez l'inviter à les identifier dans son corps et à respirer vers ces sensations. Il s'agira surtout de quitter la tête et se réapproprier le corps. Assurez-vous qu'il ne reste pas dans le mental, dans la verbalisation. Juste accueillir. Respirer et ressentir. 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.

RESISTANCES ET PEURS PANIQUES

Question : Que peut-on faire face aux résistances et aux peurs paniques ?

Réponse : cette question mérite un développement. En effet, la transmutation des énergies émotionnelles non-résolues nécessite la capacité de dépasser la peur de ressentir, la peur de renouer avec quelque chose de très inconfortable. 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, un sac rempli de vipères peut-être. 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.

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 qui se passe : *il y a des sensations, elles sont intenses, elles vous font peur, vous choisissez de ne pas les confronter maintenant... Pas de soucis ! Vous y reviendrez quand vous serez prêt(e).*

Notez cependant qu'une sensation de panique peut être un élément de la régression : l'enfant est confronté à *quelque chose d'énorme*, une situation ingérable et qu'il ne veut pas voir... Ne vous précipitez donc pas à renoncer à poursuivre. Prenez le temps d'inviter à « *restez bien avec cette sensation d'angoisse... Juste respirer et ressentir... Laissez les choses se préciser d'elle-même...* ».

Si nécessaire, vous pouvez inviter le client à imaginer être un point de conscience qui flotte au plafond et observe une scène dans laquelle il n'est pas directement impliqué. Il observe ce qui se passe sans en ressentir les effets... (comme je l'ai déjà signalé dans les consignes de régression).

Si le blocage se confirme, vous pouvez éventuellement donner un mot d'explication : « *Notez qu'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 trimblez avec vous. Ce n'est pas vous, ce n'est qu'un bagage. Lorsque vous serez prêt(e), 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 sera 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 parfois 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 transmutée : elle devient alors *acceptation*. Le passé est ce qu'il est. C'est une expérience de vie dont on peut toujours apprendre quelque chose...

PRENDRE SOIN DE SON ENFANT INTERIEUR

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 à cet espace-ressource en vous, de travailler la désidentification par rapport à tout ce qui vit et bouillonne en nous. Reconnaître, ressentir, embrasser, transmuter l'énergie émotionnelle...

ETAPE SUIVANTE

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 est présent à lui-même et s'ouvre à ses sensations, il se désidentifie de son espace blessé et s'identifie progressivement à son Parent intérieur. Il commence à recadrer son expérience et accueille sa réalité intérieure. Votre boulot est de vous assurer que le processus aille aussi loin que possible dans ce sens. Oui, il est utile d'identifier les croyances et schémas négatifs qui ont pu s'installer. Il n'y a rien d'autre à faire que les reconnaître pour ce qu'ils sont : des schémas de l'espace blessé, désormais démasqués et inutiles. Tout cela peut être recadré dans la perspective du Parent. Le pas suivant sera d'explorer ce que cela change dans la vie concrète. Quels nouveaux choix, quels objectifs précis, et comment les atteindre. Il est - à mon sens - généralement inutile d'expliquer les problèmes en termes psychologiques. Il est bien plus utile de se concentrer sur le changement, les solutions, ce qui émerge comme nouvelle perspective... Mais dans bien des cas vous aurez à refaire le processus un certain nombre de fois avant qu'il ne soit totalement intégré.

PROBLEMATIQUES PLUS PROFONDES

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

R – Il suffit de poursuivre. D'autres moments, d'autres séances, d'autres occasions permettront de progresser. On avance pas à pas, au rythme du client.

CHIENS ET CHATS

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. Il va donc falloir faire autre chose que parler. Offrez-lui une approche de son univers intérieur par un travail sur les rêves, si elle a des souvenirs de rêves. Peut-être y a-t-il eu des cauchemars avec chiens ou chats, ou autres éléments. Sachez que les chiens et chats, dans la symbolique des rêves, représentent généralement *notre dimension animale domestiquée*, soit notre dimension sexuelle. Il est probable que cette personne ait également des angoisses ou expériences traumatiques liées à la sexualité. Explorez ce domaine avec elle. Cela vous mènera peut-être à un espace blessé plus évident. Faites-lui rencontrer son angoisse, et ensuite explorer les sensations...

ARRETER LE FLOT DE PAROLES

Q - Comment puis-je arrêter ma cliente de parler ?

R - Ecoutez patiemment, mais saisissez toute occasion pour faire miroir, ramener vers elle-même, vers les questions sensibles... Et invitez-la à explorer sa présence au corps (même s'il n'y a pas encore d'émergences précises), la respiration consciente, l'exploration des points énergétiques (gorge, poitrine, plexus solaire...). N'oubliez pas de faire une « évaluation* » (anamnèse), une procédure où vous menez les échanges par une série de questions bien précises destinées à clarifier ses antécédents. Amenez-la aussi à identifier ses objectifs : qu'attend-elle de ces séances avec vous ? Est-elle prête à faire le « travail intérieur » qui s'avère nécessaire ? Observez aussi (pour *votre* information) que parler peut être une forme d'évitement, le mental étant une sorte de refuge pour s'échapper du corps, pour ne pas ressentir. Mais l'échange verbal reste malgré tout aussi le meilleur moyen d'explorer ce qui ne va pas.

PAS DE SENSATIONS

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 - Certaines personnes ont du mal à accéder aux énergies émotionnelles dans leur corps. C'est normal. Celles-ci peuvent en effet être profondément enfouies. Par ailleurs, ce dont parlent les clients ne représente pas nécessairement le problème de fond qu'ils ont besoin de faire émerger et

* Voir la *procédure d'évaluation* dans le chapitre qui y est consacré.

guérir. 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. Il nous faudra peut-être explorer les rêves, les antécédents familiaux, le contexte relationnel, l'intimité... Cela fait partie de notre travail de mener cette exploration qui nous permet d'identifier les signes d'un traumatisme non-résolu (voir la procédure d'évaluation/anamnèse). Mais même lorsque ces signes sont évidents, il faut savoir que certaines personnes se sont très efficacement coupées des sensations indésirées. En « occultant » certaines mémoires, elles ont appris à ne plus rien ressentir. Dans ce cas vous observerez des schémas émotionnels très instables et, parfois, une fuite dans le mental. 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 des outils, vous n'avez plus qu'à les utiliser. La *régression* est l'outil par excellence, que beaucoup de thérapeutes ne pratiquent pas ou ne maîtrisent pas bien. C'est la compétence qu'il vous faut. Et ne vous attendez pas à tout éclaircir en deux ou trois séances...

PASSE - PRESENT

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 - En réalité, nous ne nous intéressons toujours 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 qui 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. Au cours d'une régression, vous vous adressez au client *comme s'il* était dans un passé totalement présent. Là vous veillez à faire la part des choses : vous êtes dans le passé. L'enfant ressent dans le passé. Lorsque la régression semble avoir livré ce qu'elle peut livrer, vous revenez aux sensations de l'instant présent. Et là le client peut prendre conscience du fait qu'il porte en lui quelque chose qui n'a pas été résolu dans le passé, et dont il peut se libérer maintenant.

QUAND CA NE MARCHE PAS

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 – Il y a surtout des thérapeutes qui ne se sentent pas capables (ou pas prêts) à mener ce travail. Pratiquez et développez vos compétences, c'est la première exigence. Et surtout, familiarisez-vous vous-mêmes avec ce travail intérieur. Vous saurez rassurer et guider efficacement, par petits pas. Cela dit, vous avez raison, certains clients auront du mal à s'approprier le processus.

Cette approche est la voie rapide vers la guérison. Et certains préfèrent un parcours plus lent ou différent. Les méthodes thérapeutiques sont multiples. A vous de choisir. A vous de vous adapter aux différents cas et besoins.

CRISE EMOTIONNELLE

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'effolement 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. Il est donc préférable d'avoir établi un contact clair et solide avec ce Parent intérieur avant d'aborder une exploration à risque... L'autre aspect de la question concerne le thérapeute : veillez autant que possible à ce que ce ne soit pas vous qui craigniez 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 du client 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 votre 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 blessé. Soyez bien clairs là-dessus. Votre présence confiante et sereine sera pour le client une précieuse ressource.

CRISE EMOTIONNELLE

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 schéma négatif ou 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. Il est totalement identifié. 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'identifier des ressources et d'aider le client à changer de perspective, à accéder à son Parent intérieur. J'ai indiqué

les outils. Utilisez-les au mieux que vous pouvez. 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.

TRAVAIL AVEC LES « BORDERLINE »

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'échapper. 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/ou psychiatrique. Il peut, en effet, y avoir des cas pour lesquels l'approche psychothérapeutique n'est pas indiquée. Si le client n'a pas un discours cohérent, si son rapport à la réalité est perturbé, l'approche ne lui conviendra pas. 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 étiquetés de schizophréniques, de maniaco-dépressifs, de paranoïaques, d'épileptiques, et bien entendu de dépressifs (en grand nombre) ; cela ne m'a jamais empêché de faire un travail qui leur a été bénéfique.

CLOTURE

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

R – La principale exigence est de s'assurer que le client a bien pu suivre dans les étapes de désidentification et de transmutation. Vérifiez et amenez le processus à son terme. Terminez toujours par ce petit exercice de respiration qui invite à expirer le passé et inspirer la liberté de l'instant présent, à relâcher tout ce qui a été contacté, et à s'ouvrir aux possibilités nouvelles... Accordez le temps nécessaire, et lorsqu'il émerge, demandez au client comment il se sent, ce qu'il retire comme enseignement de la séance. Assurez-vous en tout cas de clôturer vos séances sur une note positive. Au besoin, félicitez votre client pour le travail qui a été accompli. Si nécessaire, rappelez-lui que le relâchement d'énergie émotionnelle peut entraîner une sensation de fatigue. 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 si la séance a été très émotionnelle...

DOUTES

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. Appelons cet « enfant intérieur » notre « espace blessé », et cela devient peut-être plus clair. La puissance des schémas blessés est enracinée dans la peur. 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, qui a tendance à être égocentré et manipulateur. C'est le processus d'ancrage dans notre Moi Essentiel qui entraîne une transformation en profondeur. Ce que nous appelons notre enfant intérieur ne fait pas partie de notre identité profonde. Notre objectif est, non pas de le 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 (ou Moi Essentiel, comme vous voulez)... Quant à la respiration et la visualisation, il faut les replacer dans le contexte plus large des nombreux outils susceptibles de nous aider dans ce processus. C'est l'ensemble du travail intérieur qui représente une approche cohérente et efficace. Mais ne nous y trompons pas : les outils sont des outils. L'objectif recherché est l'ancrage dans le Parent intérieur. C'est ça qui entraîne une transformation personnelle, pas l'outil en lui-même. Peu importe les outils. 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.

COMMENT ALLER PLUS LOIN ?

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 – Pratiquez bien l'ensemble du protocole. Et 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.

QUID DES PROBLEMATIQUES DANS LA VIE REELLE ?

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 – Pas exactement. 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, 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. Cela peut 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.

LIEN AVEC LA VIE REELLE

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 – Une fois qu’un schéma blessé a été identifié et que l’énergie émotionnelle a été « transmutée », il y aura naturellement un recadrage des perspectives et des comportements du sujet. Les problèmes et symptômes seront nécessairement perçus différemment et/ou évolueront positivement. Normalement le client perçoit spontanément les liens qui s’imposent. Invitez-le à mettre des mots sur les questions qui le préoccupent. Quels choix nouveaux sont désormais accessibles ? 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.

Chapitre 4

La séance d'évaluation : dresser un tableau complet du client

Lorsqu'un client se présente pour la première fois dans mon cabinet, je l'invite toujours à parler d'abord : « *Que puis-je faire pour vous ?* » ou « *Quelle est la raison qui vous amène ?* » Ensuite, assez rapidement après avoir entendu le motif de la démarche, il me faut faire un choix : s'agit-il d'un problème « extérieur » ou s'agit-il d'un problème « intérieur » ? Si la demande du client concerne clairement une situation extérieure, sans indiquer un souci ou une remise en question personnelle, j'écoute. J'adopte alors une approche « centrée sur la solution » : clarifier la demande, les besoins, les objectifs et l'intention, identifier les solutions, soutenir dans la progression vers ces solutions... En revanche, s'il est clair que la difficulté du client est enracinée dans une problématique personnelle plus profonde, j'entame sans tarder la **procédure d'évaluation** que je vais détailler ci-dessous et dont l'objectif est de situer le client dans le contexte plus vaste de sa vie présente et passée. Bien entendu, je veille dans tous les cas à compléter quelques données pratiques concernant le client, mais seulement dans le second cas j'aborde des questions plus personnelles.

Avant d'entamer cette procédure proprement dite, je préviens mon client que je vais lui poser une série de questions dans le but de clarifier son contexte de vie, passé et présent. Ensuite, tout au long de cet entretien d'évaluation, je vais principalement être à l'affût de « signaux ». Y a-t-il des schémas traumatiques non résolus ? Y a-t-il des signes d'abus sexuels ou de maltraitance durant l'enfance ? Y a-t-il une blessure d'abandon, une blessure affective, un schéma d'angoisse, de violence, d'autodestruction... ? Si c'est le cas, quel est le contexte familial, l'historique personnelle ?...

Cette évaluation que je pratique depuis de longues années (toujours en face à face, verbalement, jamais par écrit !) s'est révélée fort utile non seulement comme fondement pour le travail thérapeutique qui s'en suivra, mais également pour le client. Celui-ci en effet se trouve généralement dans une position relativement inconfortable, face à quelqu'un qu'il ne connaît pas et dont il ne sait pas encore s'il pourra l'aider, dans l'angoisse de son problème et l'obligation de tout devoir « déballer ». Cette série de questions lui permettra de prendre

quelque distance par rapport aux idées qu'il se fait de son problème. Il se trouvera amené à explorer toutes sortes d'aspects de sa vie dont il n'avait pas idée qu'ils pussent être liés, et qu'il n'a souvent jamais eu l'occasion d'évoquer auparavant. Cette procédure offre donc une bonne base pour recadrer la perspective que le client a sur sa difficulté, voire sur l'ensemble de sa vie. En général elle amène une bouffée d'espoir. De plus, j'ai souvent observé qu'elle facilite l'établissement d'une relation de confiance entre le thérapeute et son client. Elle donne une image de sérieux et de professionnalisme. A ne négliger en aucun cas donc.

Puisqu'il sera question d'explorer des mémoires, rappelons de toujours garder à l'esprit qu'il y a une mémoire « consciente » et une mémoire « subconsciente ». Nos questions sont posées à la mémoire consciente, mais nous recherchons des signaux indiquant qu'il y a des contenus subconscients qui cherchent à être libérés ou élucidés. Certaines de ces mémoires subconscientes peuvent remonter jusqu'à la grossesse ou la naissance. Certains peuvent même remonter plus loin encore et être liées à des événements familiaux d'avant la naissance. De plus, nous ne pouvons jamais exclure qu'un événement traumatique vécu par le sujet ait été *amnésié* (ou « occulté ») soit totalement effacé de la mémoire consciente. Cette dernière, nous l'avons déjà dit, n'est pas fiable. Il faut donc toujours distinguer entre ce que le client dit se souvenir (la pointe de l'iceberg), et ce que disent les signaux dont il est porteur.

A quels types de signaux devons-nous prêter attention ? Ce que nous appelons *signaux* sont des indications de quelque chose de sous-jacent qui n'est pas résolu, des symptômes en quelque sorte. Il y a des signaux de nature émotionnelle, de nature mentale, de nature comportementale, de nature corporelle, et des signaux ou indications apparaissant dans les rêves. Les signaux émotionnels sont les schémas d'angoisse, de colère, de violence, de tristesse ou autres. Des tendances à réagir ou surréagir de manière typiquement dictée par une sensibilité exacerbée, et donc un problème (une blessure) non résolue. Les signaux mentaux sont les schémas de pensée, croyances négatives (*je suis nulle ; personne ne m'aime...*), schémas de victime, jugements, etc. Les signaux comportementaux sont, par exemple, les échecs répétitifs, les accidents à répétitions, les échecs relationnels répétitifs, etc. Les signaux corporels sont les maladies chroniques ou symptômes physiques divers, dès qu'on peut suspecter une cause psychosomatique. Et les signaux oniriques se retrouveront surtout dans les cauchemars ou rêves récurrents.

Chacune des vingt questions de cette évaluation est représentée par un simple mot-clé ou une abréviation sur une « feuille d'évaluation » (*voir page suivante*), qui restera dans le dossier du client comme un aide-mémoire utile pendant toute la durée du parcours thérapeutique, voire même après. Vous pouvez reproduire cette fiche et l'adapter à vos propres besoins si nécessaire. Le fait d'avoir toutes les informations importantes sur une seule feuille constitue un bon aide-mémoire pour les séances ultérieures, surtout lorsqu'elles sont espacées. Les mentions apportées sur cette feuille sont brèves. Si j'ai besoin de notes plus détaillées, je complète sur mes feuilles de notes, que je garde bien entendu toujours sous la main.

Nom
 origine langue.....
 adresse
 tel. Dom..... Bur.....
 GSM
 email

date/...../.....
 date naiss. age M / F
 état civil : C - UI - M () - V () - D () - Sep
 enfants/avort/FC
 occupation
 réf. par

Motif

 Psychoth. ant.
 Médicaments dép. alcool drogue
 VIS - AUD - KIN Angoisse Dépression Anémie

sommeil réveils rêves
 cauchemars

 I.A. / décisions : trav. fam. affect. sex. social

 Phobies

noir - orage - feu - claustro - foule - ponts - tunnel - eau - vertige - mort - sang - couteaux - auto -
 TOC
 amnésies.....
 évanouiss. somnamb.
 énurésie
 événements

 hist. médic.

 douleurs tête / dos / bassin
 schémas

VIE COUPLE

 SEX plais./org. hypersex / no sex / culp
 spasm douleurs tristesse colère Hé – Homo
 inflammations dégoût fantasme
 1^{ère} rel. Trace Virgo / pas Tr Virgo 1^{er} contact
 1^{er} orgasme 1^{ère} menstr. mast. enf./ado actuel.....

Père

Mère

fratrie

circ. naissance

.....

L'ensemble de cette évaluation ne me prend pas plus d'une heure environ, en moyenne. Néanmoins, si le client est très bavard et qu'on n'a pas terminé lorsque le temps disponible est écoulé, pas de problème : on poursuit la séance suivante. Dans ce cas je prends soin tout de même de clôturer la séance correctement, en donnant une conclusion au moins provisoire, en évoquant le type de travail possible et les conseils pratiques dont le client a besoin (*voir en fin de chapitre*).

1) Première question

La première question que je pose à un client qui vient pour la première fois est :
 - *Qu'est-ce que je peux faire pour vous ? Qu'est-ce qui vous amène ?*

L'objectif de cette question est d'identifier le motif principal du client, sa plainte ou son « problème ». S'il ne sait pas par où commencer, je lui précise :

- *Dites-moi simplement, en quelques mots, quelle est votre difficulté majeure ? Qu'est ce qui ne va pas comme vous le souhaiteriez ?*

Le but n'est pas nécessairement de laisser le client déballer toute son histoire, toute sa vie en long et en large. S'il le fait, je peux le laisser parler, tant que cela va dans le sens de mon évaluation, ou tant que cela sert effectivement à clarifier sa démarche. Si je pressens que ma procédure d'évaluation sera utile, je l'interromps et lui annonce que je mènerai l'échange, que j'ai une série de questions précises à lui poser.

Si le client fait d'emblée état d'une problématique personnelle pour laquelle le choix d'une évaluation s'impose, je lui dis :

- *Je vois. Il y a certainement des choses que nous pouvons faire afin de rencontrer et de guérir les blessures émotionnelles et les mémoires qui sont à l'origine de cette difficulté. Mais avant d'entamer ce travail, j'aurais besoin de vous poser quelques questions, afin de clarifier votre contexte actuel et vos antécédents.*

De cette manière le client est préparé tant au type d'échange qui va suivre qu'au fait que c'est le thérapeute qui prendra l'initiative dans cet échange. Le cadre est clairement établi, cela offre une sécurité qui n'est pas négligeable.

En général j'évite d'explorer d'emblée les ressentis profonds lors de la première séance. La première exigence est d'instaurer un rapport de confiance. Le client a besoin de se sentir en sécurité, et le thérapeute a besoin de prendre connaissance du contexte général avant d'explorer les blessures émotionnelles. Si le client se met spontanément dans des états émotionnels j'accueillerai cela, bien entendu. Je reconnaitrai les émotions qui sont là, j'accorderai le temps nécessaire afin de les accueillir. Mais je n'irai probablement pas plus loin, à moins que cela ne semble réellement indiqué. Je continuerai à préparer le terrain en disant : « *Nous reviendrons à ces ressentis afin de les explorer plus en profondeur. Le fait que ces émotions soient si accessibles nous facilitera grandement la tâche. Pour l'instant, laissez-les là, nous allons poursuivre notre petit parcours de questions concernant vos antécédents...* » Tout ceci sera évidemment adapté en fonction de la situation.

2) détails pratiques

Sur ma feuille d'évaluation, je note les coordonnées du client : nom, téléphone, adresse de résidence, email, date de naissance, âge, origine, état civil (célibataire, union libre, marié, séparé, divorcé, veuf... ainsi que les dates correspondantes). Je note également les enfants, leurs âges et prénoms, vérifiant à l'occasion s'il y a eu fausse couche, avortement ou décès d'enfant. Je m'enquiers de l'occupation professionnelle, ainsi que d'éventuels contacts de référence (médecin de famille, époux, parents...). Ces données-ci sont évidemment nécessaires pour tout client.

3) psychothérapie antérieure

- *Avez-vous déjà suivi une psychothérapie antérieure ?*
- *A quelle occasion ? Pendant quelle durée ?*
- *Qu'en avez-vous retiré ?*

4) Médicaments

- *Prenez-vous des médicaments ?*

Nous avons besoin de savoir si notre client est sous l'effet de calmants ou autre médicaments psychiatriques. Si c'est le cas, je vérifie depuis quand le médicament est pris, l'éventuelle accoutumance. Si cela semble indiqué je précise ma position sur cette question, qui est que certains médicaments peuvent effectivement être utiles pour stabiliser les émotions, mais qu'ils ne représentent jamais un outil de guérison proprement dit. Par ailleurs, le travail que je peux leur proposer nécessite de rentrer en contact avec les émotions et les ressentis dans le corps, afin de libérer et transmuter leur énergie. Si cela n'est pas *totalemment* incompatible avec une médication bien dosée, il est généralement préférable de ne pas être soumis à une médication qui atténue les sensations. Dans la mesure où celle-ci est réellement indispensable pour le maintien du confort dans la vie courante, je leur recommande de dire à leur médecin qu'ils suivent une psychothérapie et de demander que leur dosage soit réduit autant que possible.

5) Dépendances, addictions

- *Avez-vous l'un ou l'autre problème de dépendance ?*
- *Drogue, alcool, tabac, sucreries, autre ?...*

6) Sommeil

Jusqu'ici on était dans des questions plutôt factuelles, pas trop engageantes. Plus on avance, plus on va entrer dans la sphère intime du client. La question suivante est encore simple et facile à répondre :

- *Comment est votre sommeil ?*

Au besoin je poursuis :

- *Est-il difficile pour vous de vous mettre au lit ?*

- *Avez-vous un sommeil agité ?*
- *Avez-vous des périodes d'éveil la nuit ? de l'insomnie ?*
- *Comment était votre sommeil précédemment, durant votre enfance ?*
- *Depuis quand avez-vous un sommeil perturbé ?*

Le sommeil peut livrer des signaux. Je recherche en effet les signes de schémas d'angoisse ou d'instabilité émotionnelle. Les personnes anxieuses auront souvent du mal à se laisser aller au sommeil (qui implique un lâcher-prise, un relâchement de l'activité mentale), particulièrement le soir ou la nuit. L'état de veille permet au mental de garder sous contrôle les démons du subconscient. Le relâchement de ce contrôle livre la personne angoissée aux agitations de ses profondeurs. Il peut s'en suivre un sommeil agité, une impression d'avoir livré un combat toute la nuit, et le sentiment de n'être pas reposé. Mais le schéma inverse, la fuite dans le sommeil, est également possible lorsqu'une personne ne se sent pas la force d'affronter les défis de la vie à l'état d'éveil. Tout cela sera noté. L'objectif, ici comme pour la suite, est de noter les indices, non pas d'offrir des interprétations.

7) Rêves

- *Vous souvenez-vous de vos rêves ?*
- *Quelle est l'atmosphère habituelle dans vos rêves ?*
- *Avez-vous des rêves récurrents ?*
- *Avez-vous souvenir d'avoir fait des cauchemars ?*
- *Etiez-vous sujet(te) aux cauchemars dans votre enfance ?*

Que vous soyez ou non familiarisé au travail avec les rêves, cette question est utile. Le subconscient travaille durant le sommeil, et les rêves font partie de ce processus qui en même temps révèle les schémas blessés et cherche à les transformer, à les guérir. Les rêves participent à un processus de guérison. Ils indiquent aussi à quel point les problématiques subconscientes émergent dans le conscient du sujet. Un client qui a une bonne mémoire de ses rêves est plus proche des contenus de son subconscient ; le travail en sera facilité. Nous verrons dans le chapitre consacré à ce sujet que les rêves constituent un solide apport au travail thérapeutique, et offrent généralement des repères utiles quant à la progression du client.

Les cauchemars quant à eux sont évidemment l'expression de schémas d'angoisses. Quels que soient les images et les situations du rêve, ce seront les ressentis qui nous intéresseront principalement. Ceux-là sont réels. Même sans interpréter les situations, il est utile de retrouver et travailler les ressentis d'un cauchemar récent ou récurrent.

8) Schémas d'inhibition

L'inhibition de l'action a été reconnue comme un indicateur majeur de schémas d'angoisse* : lorsque le sujet ne peut ni fuir ni combattre face à un danger, il se fige. Un schéma d'inhibition est donc nécessairement lié à une expérience (ou

* Voir les travaux de Henri Laborit.

une mémoire) traumatique non-résolue. La capacité d'agir, de prendre des décisions, de se positionner avec clarté et fermeté face aux événements de la vie est une composante essentielle du bien-être psychologique. La question à poser sera :

- *Avez-vous des difficultés à prendre des décisions ?*
- *Si oui, dans quelle domaine de votre vie cela s'exprime-t-il surtout ?*

9) Phobies

- *Vous connaissez-vous l'une ou l'autre phobie ? Par phobie j'entends « une situation dans laquelle vous avez une réaction physique incontrôlable, comme un début de panique » ?*
- *Permettez-moi de vérifier plus spécifiquement : avez-vous des réactions d'angoisse face aux éléments suivants : le noir..., le feu..., l'eau..., les espaces fermés..., les espaces ouverts..., les endroits où il y a du monde..., la circulation routière..., les ponts..., les tunnels..., l'altitude..., le sang..., les couteaux..., les cadavres..., les chiens, les chats... ou autres animaux... Y a-t-il autre chose à laquelle vous pensez qui provoque chez vous une réaction de panique ?...*

Ce que nous recherchons ici sont les réelles phobies, pas simplement les « *je n'aime pas beaucoup* »... Les états de panique se manifestent par une sensation d'oppression, une difficulté de respirer, une transpiration abondante, une augmentation du rythme cardiaque, des tremblements, un vertige, un malaise, un évanouissement...

Conduire une voiture est symbolique de « conduire sa propre vie ». Une personne qui n'est pas en sécurité dans sa propre existence aura du mal à se sentir en sécurité au volant d'une voiture, a fortiori dans un trafic intense. Des conditions de route particulières peuvent éveiller des angoisses particulières, telles que les autoroutes où la liberté et la vitesse peuvent soudain venir titiller l'insécurité.

Les *tunnels* peuvent évoquer le traumatisme de la naissance, l'angoisse de rester coincé dans un passage étroit.

Les *couteaux* et les *serpents* (lorsqu'ils sont obsessionnels) peuvent être lié à une représentation subconsciente de l'organe sexuel male. L'angoisse qu'ils suscitent peut indiquer une blessure de nature sexuelle.

Les *animaux* sont souvent craints simplement parce qu'ils sont différents ou sauvages. Mais nous recherchons les projections. Les *chiens*, les *chats*, les *araignées*, les *serpents*... sont susceptibles d'éveiller des angoisses profondes qui n'ont rien à voir avec le danger réel qu'ils représentent. Les chiens représentent souvent la nature animale de l'homme, cette partie de nous qui a des besoins sexuels, pas toujours facile à maîtriser, instinctive, imprévisible, voire dangereuse. Les chats peuvent avoir le même sens, en général plus féminin. L'aragnophobie (phobie des araignées) peut être liée à la peur envers une mère envahissante ou surprotectrice, l'angoisse de la toile qui emprisonne.

L'objectif, en ce qui concerne ces phobies, n'est pas de livrer au client des interprétations toutes faites. Contentez-vous d'en prendre note. Elles sont pour vous des *indices*. En temps voulu vous pourrez peut-être les utiliser comme moyen pour faciliter l'accès aux sensations.

10) Amnésies

- *Avez-vous l'impression d'avoir une mémoire normale des événements de votre enfance (depuis l'âge de 5-6 ans), ou au contraire avez-vous l'impression qu'il y a des trous, des périodes où bizarrement vous n'avez aucun souvenir ?*

Des problèmes de mémoire surviennent lorsque des événements traumatiques ont été occultés durant l'enfance. Il ne s'agit pas ici de vérifier si les souvenirs d'enfance sont clairs ou non, mais de repérer d'éventuels troubles évidents de la mémoire, éventuellement durant l'adolescence ou même après. Ceux qui en sont affectés le sauront et le diront sans hésitation.

J'ai déjà indiqué que les enfants pouvaient facilement mettre en place un mécanisme d'occultation lorsqu'ils étaient impliqués dans des événements qu'ils ne parvenaient pas à intégrer, particulièrement des événements à caractère sexuel impliquant des membres de la famille. Cela représente une solution de survie pour eux dans l'immédiat, mais des schémas d'angoisse s'en suivront inévitablement. A l'âge adulte ces mémoires subconscientes et toute l'énergie émotionnelle auxquelles elles sont liées chercheront à réémerger dans le conscient afin d'être solutionnées. Ce phénomène est désormais relativement bien connu, et bien moins rare qu'on pourrait croire. Tout thérapeute se doit d'être attentif aux signes indiquant **un possible événement traumatique occulté**. Il n'est évidemment ni indiqué ni fiable de demander à ce stade au client s'il a été abusé sexuellement. Il (elle) pourrait être choqué(e) ou même répondre non de bonne foi, sans réellement savoir puisque l'événement peut avoir été occulté. Certes il *peut* y avoir un souvenir conscient d'abus sexuel, mais ce souvenir peut ne pas être complet. Une occultation est toujours possible, et les troubles de mémoire en seront un des indices.

11) Evanouissements, somnambulisme

- *Etes-vous sujet(te) aux évanouissement ?... Au somnambulisme ?...*

Certaines personnes le sont. Ce sont des indices imprécis, mais des indices tout de même, de fragilité, d'instabilité émotionnelle. L'évanouissement peut être un moyen d'échapper à la réalité, une fuite hors du corps. Il convient de vérifier les contextes dans lesquels cela se produit. Il est évidemment aussi possible de s'évanouir pour des raisons purement physiques. Le somnambulisme quant à lui indique plus sûrement un état émotionnel instable. Le sommeil n'est pas paisible. Il y a confusion entre le réel et l'imaginaire...

12) Enurésie

- *Avez-vous souffert d'enurésie ?*

Au besoin, précisez que *l'énurésie est un dysfonctionnement du contrôle de la vessie, en clair : faire pipi au lit à un âge où cela devrait être réglé* (parfois jusqu'à l'adolescence ou même après).

Ne pas être capable de contrôler ses « eaux » est un indice clair de perturbation émotionnelle liée à un sentiment d'insécurité, particulièrement en rapport avec le « territoire », le sentiment de ne pas être dans son *chez soi* habituel, ou de ne pas avoir de place à soi, d'espace à soi. Cela peut se produire jusqu'à un âge avancé, la nuit étant toujours un moment où le conscient perd le contrôle... J'ai même vu une gamine de dix ans souffrir d'énurésie par procuration pour sa mère, avec qui elle était très liée (en *symbiose*, comme on dit). La mère souffrait davantage de manque de territoire que la fille...

13) Événements particuliers

- *Y a-t-il eu dans votre vie des événements qui ont eu un impact important sur vous, et qui nécessitent d'être mentionnés ?... Abandons, ruptures, départs, accidents, décès, drames... ?*

Il n'est pas nécessaire d'explorer ces événements dans le détail. Mais il est bon de connaître les circonstances traumatiques qui ont pu affecter votre client. A-t-il été abandonné à la naissance, ou après ? A-t-il été élevé par d'autres personnes que ses parents naturels ? Y a-t-il eu des décès marquants ? Des ruptures, des déménagements ?...

14) Histoire médicale

- *Y a-t-il eu des événements particuliers dans votre histoire médicale qui nécessitent d'être mentionnées ? Maladies, accidents, opérations ?*

L'objectif ici est d'être à l'écoute de ces événements, de les voir comme de possibles « signaux » d'une difficulté sous-jacente. Une maladie ou un accident (surtout s'il y a un schéma récurrent) ne se présentent pas *par hasard*. Quel était leur message ? Voyez à ce sujet le chapitre sur les signes du corps.

15) Douleurs chroniques

- *Avez-vous des douleurs ou maladies chroniques ?*
- *Etes-vous sujet aux maux de têtes ? Aux maux de dos... ou autres ?*

Cette question est proche de la précédente, mais elle vise plus spécifiquement les problématiques chroniques toujours actives. Les douleurs le long de la colonne vertébrale indiquent une énergie figée, cristallisée. Elles ont par définition une composante psychique. Depuis quand sont-elles présentes ? Dans quelles conditions apparaissent-elles ? Peut-on les relier à l'un ou l'autre stress ?

Viennent alors les questions concernant l'environnement familial du client :

16) Père

- *Quel genre d'homme est/était votre père ?*
- *Quelle genre de relation aviez-vous avec lui ?*

- *Quelle relation avez-vous maintenant avec lui ?*
- *Quel savez-vous de son passé familial à lui ?*

L'objectif est d'identifier en gros ce dont le client a hérité comme schémas familiaux, ainsi que les modèles parentaux qu'il a *intégrés* au cours de son enfance et qui peut-être fonctionnent en lui comme des souspersonnalités contrôlantes et toxiques. Dans certains cas nous aurons à faire un travail spécifique sur ces modèles parentaux, lorsqu'ils ont un effet particulièrement envahissant. Il s'agira de les identifier, de les relâcher, de s'en libérer.

17) Mère

- *Quelle genre de personne est/était votre mère ?*
- *Quelle relation aviez-vous avec elle ?*
- *Quelle relation avez-vous maintenant avec elle ?*
- *Quel savez-vous de son passé familial ?*

Il est utile aussi de s'enquérir du type de relation existant entre les parents, un modèle que le client a également intégré. Qui était dominant ? Qui était fort, qui était faible ?...

Par ailleurs, les antécédents familiaux des parents eux-mêmes n'est pas anodin non plus. Quels sont les schémas familiaux, les croyances, les traumatismes ? Tout ceci ne doit pas être épluché en détail à ce stade, il se présentera probablement des occasions d'y revenir, si nécessaire. Mais il est utile de saisir les grandes lignes, et d'indiquer comment tout cela peut être lié à la problématique présentée. On entame ici le recadrage qui consiste à replacer le sujet et sa problématique dans le contexte de son « système » familial.

18) Fratrie

- *Avez-vous des frères et des sœurs ?*
- *Quelle place avez-vous dans votre fratrie ?*
- *Quelles relations avez-vous avec eux ? Comment vous perçoivent-ils ?*

19) Naissance

- *Que savez-vous des circonstances de votre naissance ?*
- *Y a-t-il eu, autour de votre vie fœtale et de votre naissance, des événements particuliers, des difficultés ?*
- *Quelle étaient les circonstances de votre mère durant la grossesse ? ...durant l'accouchement, et durant la première année ?*
- *Avez-vous été désiré, bien accueilli, rejeté ?...*
- *Y a-t-il eu des fausses couches ou décès d'enfants avant vous ?*
- *Vos parents ont-ils eu d'autres partenaires, d'autres mariages, avant de vous avoir ?*
- *Qui s'est occupé de vous durant vos premières années ?*

Il faut rappeler que les trois années autour de la naissance, de un an avant la conception à un an après la naissance, sont celles qui posent les fondements de l'enfant. Il intégrera tout ce que vivent les parents. Il est donc utile d'explorer ce

contexte. La naissance elle-même est évidemment aussi significative : la manière dont on naît laisse une empreinte profonde, qui n'est pas sans relation avec le projet de vie de l'être qui s'incarne. Quelle est la difficulté, quel est le message ?...

Les événements durant la première année de vie sont importants également. Particulièrement les possibles abandons ou ruptures. Tout enfant « adopté » portera une blessure d'abandon, à des degrés divers selon le contexte. Même si son mental n'est pas développé, les mémoires d'un bébé sont parfaitement précises et cohérentes. Il sait tout, intègre tout, ressent tout... Le travail en régression permet de le vérifier, et de transformer là aussi les schémas non désirés.

20) Relations amoureuses et vie sexuelle

La question suivante sera posée si des indications dans ce qui précède la rend pertinente, et au moment où elle vous semblera appropriée en fonction de l'état de confiance du client (ce qui peut ne pas être à la première séance).

- Avez-vous expérimenté des difficultés dans vos relations amoureuses ?

La manière dont le client vit ses relations amoureuses est très souvent révélatrice. Le partenaire en amour ou le compagnon recherché est par excellence la personne sur laquelle le parent du sexe opposé sera projeté. Que ce soit conscient ou non, il sera généralement un bon miroir.

La question suivante est facultative à ce stade. Je ne l'aborde que lorsqu'il y a d'évidentes raisons à le faire, et en prenant des précautions. Si je perçois des signes de traumatisme sexuel, je dirai : « *Je voudrais maintenant vous poser quelques questions plus intimes. Vous n'êtes pas obligé(e) d'y répondre, faites-le seulement dans la mesure où cela vous est confortable.* » Si le client annonce qu'il préfère ne pas en parler, vous pouvez être certain qu'il vous faudra y revenir. Vous pouvez répondre : « *Pas de problème, laissons cela pour plus tard, lorsque vous serez prêt(e)...* » De cette manière vous le préparez à y revenir ultérieurement. La question à poser est la suivante :

- Depuis que vous êtes sexuellement actif(ve), êtes-vous satisfait(e) de la manière dont vous fonctionnez dans ce domaine ?

Si la réponse est « non » :

- Quel est la difficulté rencontrée ?

Il y aura probablement lieu d'explorer davantage la vie sexuelle du client, à la recherche de signes d'un éventuel traumatisme sexuel, soyez prêt à le faire :

- Avez-vous expérimenté des émotions fortes (angoisse, colère, crise de panique) lors de l'acte sexuel ?

- Avez-vous des souvenirs de jeux sexuels durant l'enfance ? Avec qui, quand, comment cela s'est-il passé ?

- A quel âge avez-vous eu votre première expérience sexuelle complète (avec pénétration) ? Comment cela s'est-il passé ?

- (aux femmes qui pourraient bien avoir été abusées sexuellement) *Avez-vous remarqué à cette occasion une trace de sang ?*
- *Etes-vous sujette aux inflammations dans la région génitale ?*
- *Quel est votre phantasme sexuel favori ?...*

Encore une fois, il ne s'agit pas d'être curieux ; vos questions n'ont pour seul motif que la recherche de signaux indiquant la présence d'une blessure sexuelle, en tenant compte du fait que votre client peut ne pas avoir de mémoire consciente concernant un éventuel abus sexuel durant l'enfance. De plus, il n'est pas impossible que des schémas blessés soient hérités des parents... Toutefois, que des indices se précisent ou non, à ce stade vous récoltez des informations. Vous n'allez pas immédiatement creuser plus loin. Plus tard vous y reviendrez pour rencontrer ces ressentis et en libérer l'énergie.

Notez qu'une femme qui ne se souvient pas d'avoir observé une trace de sang lors de la première pénétration sexuelle n'a pas nécessairement été violée (dans le sens d'une pénétration vaginale). Mais une femme qui s'en souvient peut être certaine qu'elle ne l'a pas été. Ceci n'est qu'un indice qui peut se révéler utile lorsqu'il y a des suspicions de relations sexuelles occultées.

21) Autres questions

Avant de conclure cette évaluation je demande généralement :

- *Y a-t-il autre chose qui puisse être nécessaire de me communiquer à votre sujet ?*

Conclusion

Je conclus la séance d'évaluation en offrant quelques perspectives sur le type de travail que je propose et sur les éventuels résultats qu'on peut en escompter. Je précise, s'il y a lieu, que la problématique qui se présente est vraisemblablement ancrée dans des mémoires, dans des expériences passées non résolues, lesquelles alimentent des schémas négatifs, conscients et inconscients. J'explique que tout cela peut être identifié, rencontré et transformé, qu'il n'y aucune difficulté qui ne puisse être résolue. Je précise éventuellement que ma manière de travailler est simple et non analytique, qu'il s'agira principalement de rencontrer les sensations dans le corps, et d'en transformer l'énergie. Mais si j'ai l'occasion de démontrer cela de manière pratique, sur la base d'émotions émergeant dès la séance d'évaluation, brièvement, sans aller trop en profondeur dans une éventuelle régression, ce sera bien plus parlant encore.

Si possible, j'inviterai le client à voir l'« espace intérieur » dans lequel il porte ses blessures liées au passé comme une lourde valise qu'il traîne avec lui. Il lui faudra l'ouvrir et examiner ce qu'elle comporte, afin de pouvoir décider de larguer tout ce dont il n'a pas besoin. Je peux aussi introduire brièvement déjà le concept de l'enfant intérieur (ou espace blessé) et celui du Parent intérieur (ou espace ressource), mais de ceci sera bien plus efficace à l'occasion d'une expérience précise de travail intérieur.

Autant que possible je chercherai à installer l'espoir et la confiance. Toute guérison est possible. Tout schéma blessé peut être transformé... Combien de temps cela prendra-t-il ? Personne ne peut le dire. Chacun a son propre rythme. Mais cela ne doit pas nécessairement être long. Une thérapie peut être brève et efficace. On ne peut cependant espérer voir un changement durable en une ou deux séances. Il est donc toujours utile d'envisager de poursuivre durant une période de une, deux ou trois mois, parfois plus. Tout dépendra en fin de compte du client lui-même : quelle est sa motivation ? Que veut-il réellement ? Ces questions émergeront évidemment au cours du travail.

En aucun cas, je précise, je n'indiquerai au client un quelconque diagnostic de nature psychiatrique. D'abord ce n'est pas du ressort d'un psychothérapeute. Mais surtout, cela n'a aucun intérêt, et même je considère que les étiquettes psychiatriques vont à l'encontre du travail de guérison que nous souhaitons proposer. Les termes névrose, dépression, paranoïaque, schizophrène, maniaco-dépressif, psychotique ou autre de ce genre n'aident en rien une personne en demande d'aide de reprendre espoir de s'en sortir.

Détails pratiques : tenir un journal, rythmes et rendez-vous

A la fin de cette première séance j'invite toujours le nouveau client à tenir un journal, à y consigner les événements marquants du parcours thérapeutique, les observations utiles, les ressentis, expériences, souvenirs, schémas de pensées, rêves nocturnes, voire même les réflexions suite aux séances de thérapie et ses progrès.

Et enfin je clarifie toutes les questions liées aux horaires, tarifs et rendez-vous à venir, insistant sur l'importance d'honorer les rendez-vous pris. J'invite le client à me joindre par téléphone en cas de besoin, précisant les heures auxquelles je suis disponible par préférence.

DISCUSSION

REPORTER L'EVALUATION A PLUS TARD ?

Q – Si le client ne parvient pas à gérer son symptôme, ne faut-il pas accorder la priorité à la recherche de solutions. Par exemple, j'ai une cliente qui ne parvient pas à dormir la nuit et qui doit travailler le jour. L'urgence est de trouver une solution. Peut-on remettre l'évaluation à plus tard ?

R – Vous pouvez prendre le temps d'explorer des solutions dans les situations d'urgence ou de crise, certes. Mais, comme je l'ai dit, il y a un choix à faire : l'approche centrée sur la solution ou l'évaluation préparant au travail intérieur. Un traitement des symptômes ou un travail sur les causes profondes ?... Une évaluation en début de travail peut révéler des problématiques ou des

origines bien différentes que ce que le client croit identifier comme problème. Dans votre exemple, il y a très probablement des causes personnelles, des schémas d'angoisse, qu'il va falloir explorer. Les solutions de dépannage ne seront que des béquilles. Il va falloir faire le travail en profondeur, et ce ne sera généralement pas le client qui vous y poussera. Ne remettez pas à plus tard le vrai travail. Souvent le fait même d'aborder les questions de fond permet déjà de relâcher un stress intérieur. Le client « sent » intuitivement qu'il y a un réel espoir de guérison.

A LA SECONDE SEANCE ?

Q – Je me demande si cette évaluation ne serait pas plus à sa place à la seconde séance, car les clients ont généralement besoin de parler beaucoup la première fois qu'ils viennent.

R – C'est à vous de trouver le bon équilibre. J'observe souvent que les clients adoptent une position de victime, errant indéfiniment dans la description d'un problème. Cela ne les aide pas, et ce n'est pas utile pour le thérapeute. Généralement il ne nous faut pas longtemps pour prendre connaissance de leur plainte. Nous n'avons pas besoin de beaucoup d'information sur le symptôme. Par conséquent, lorsque cette procédure vous sera familière, vous verrez qu'il est préférable de l'utiliser sans trop de délai, tant pour vous que pour le client. Vous verrez qu'elle est un excellent instrument pour installer espoir et confiance. Elle vous pose en tant que professionnel, elle indique clairement qui mène les échanges, elle montre au client que vous savez où vous allez... Mais encore une fois, c'est à vous de veiller au bon équilibre entre écouter, faire miroir, identifier les solutions immédiates pour gérer un état de crise, et dresser un tableau plus complet des antécédents. Dans ma pratique je constate que je procède généralement à cette évaluation dès la première séance.

PAR ECRIT ?

Q – J'ai l'habitude de travailler avec des questionnaires. Je demande à mes clients de répondre par écrit à des questions similaires, avant même d'entamer la première séance. C'est un peu pareil.

R – Pas le moins du monde, cela n'a rien à voir. Personnellement j'évite d'imposer une approche écrite au client. La feuille de papier est une barrière impersonnelle, un accueil froid qui est à l'opposé d'une vraie qualité de présence. Par ailleurs, les réponses écrites n'ont pas la même valeur que l'échange en face-à-face. Il vous faut les messages non-verbaux pour apprécier correctement l'information. De plus, dans le face-à-face vous avez la possibilité d'accueillir et de déjà faire un travail sur les émotions. Vous avez la possibilité d'intervenir de toutes sortes de manières. La procédure verbale est une base solide pour la suite du travail.

ET APRES ?

Q – Une fois que l'évaluation est faite, quel est le pas suivant ? Faut-il explorer certaines de ces questions plus en profondeur, fixer des objectifs, ou laisser le client parler librement... ?

R – Le pas suivant sera le plus souvent la prochaine séance. Vous pouvez toujours commencer une séance en demandant au client comment il se sent, de façon à le laisser parler. Mais votre objectif est de saisir la bonne occasion pour le ramener à *l'ici et maintenant* : aux sensations dans son corps. C'est là que vous pouvez commencer à faire le vrai travail : accueillir et transformer l'énergie émotionnelle. Dans bien des cas, le bavardage ne fait que postposer le vrai travail. Vous n'avez en fait pas besoin de savoir grand-chose. Vous avez déjà identifié quelques schémas blessés, les thèmes susceptibles de remettre le client en contact avec des ressentis plus profonds. Votre objectif est de le mettre en contact avec tout cela. Faites-le parler, resserrez sur les questions sensibles, faites émerger l'émotion, et ensuite passez de la tête au corps... Bien entendu, il se peut qu'il faille explorer l'accès au Parent intérieur. Mais le passage de la tête au corps en fait partie. S'il y a lieu d'approfondir cet ancrage, vous pouvez offrir un exercice guidé, celui de l'arbre* par exemple, qui vous permettra de clarifier les notions d'enfant blessé et de Parent intérieur. L'étape suivante est là. Dès qu'il y a un schéma négatif bien identifié, veillez à ce qu'il soit perçu comme l'expression de l'enfant blessé et ramené dans l'énergie du Parent intérieur.

BIEN COMPRENDRE

Q – Cette évaluation livre une telle masse d'information... J'ai du mal à voir comment me faire une idée précise du cas de mon client ?

R – Mettons les choses bien au clair une fois encore : vous n'avez pas vraiment besoin de comprendre. Il n'y a rien à analyser, rien à expliquer, et donc pas à « se faire une idée précise ». Tout cela est de la pure perte de temps, tout comme une grande partie du bavardage qui se situe au niveau du mental. Ce n'est pas ça qui amènera le changement et la guérison souhaitée. Lorsque cela devient clair, vous pouvez vous détendre. Votre boulot devient soudain beaucoup plus simple. Vous n'avez besoin que d'être bien présent et de faire miroir, tout en notant les « signaux », comme on a dit. D'ailleurs, le client non plus n'a pas besoin de comprendre. Il a besoin de ressentir, d'entrer en contact avec les sensations dans son corps. Il a besoin de se désidentifier de cet espace blessé en lui, et de s'identifier à son Parent intérieur. Ne vous préoccupez donc pas d'analyser le problème, et ne vous inquiétez pas outre mesure des symptômes non plus. Ils disparaîtront d'eux-mêmes lorsque les causes profondes auront été transformées, lorsque l'énergie du passé aura été ramenée vers la conscience d'amour, l'accueil inconditionnel, l'espace de lumière. Votre principal souci sera donc de ramener le client vers un rapport différent à lui-même. Cela exigera de vous d'être bien enracinés, sûrs, confiants. Et vous le serez d'autant plus lorsque vous aurez pratiqué vous-mêmes les outils que vous allez proposer : respirer, ressentir, accueillir, transmuter...

* Voir en fin de volume.

Chapitre 5

Le travail du rêve

« La principale fonction des rêves est d'essayer de rétablir notre équilibre psychologique. » (Carl Gustav Jung)

Avec ce chapitre j'aborde un des outils plus spécifiques de la relation d'aide et du travail sur soi. Un outil qui me tient particulièrement à cœur, qui est trop souvent négligé, et qui cadre parfaitement dans le paradigme transpersonnel.

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, et ignorants de la manière dont on peut utiliser les rêves pour faciliter un processus de guérison. Je m'y suis intéressé depuis plus de quarante ans, j'anime des ateliers de rêves depuis une vingtaine d'années, et je veux démontrer ici comment cette fenêtre sur la vie intérieure 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 de très compliqué. C'est le plus souvent une simple question d'écoute et de bon sens.

Voyons d'emblée un exemple concret :

Une femme rapporte ce rêve : « je suis dans une bijouterie, observant une magnifique pierre précieuse. Elle me fascine et j'aimerais beaucoup l'acheter, mais son prix m'est inaccessible. À ce moment, j'aperçois une femme riche qui vient d'entrer dans la bijouterie. Elle est également attirée par cette même pierre et décide de l'acheter. Je me réveille. »

Sachant que tous les éléments du rêve sont en réalité des projections, des parties du rêveur lui-même, nous pouvons reformuler ce rêve ainsi : *« Je suis en contact avec la partie de mon être qui recèle mes richesses intérieures (la bijouterie). J'observe, fascinée, ma propre beauté, ma propre valeur (la pierre). Mais je ne parviens pas à m'y identifier : je ne pense pas pouvoir m'approprier cette valeur (trop chère). À ce moment, j'aperçois une autre partie de mon être, une partie bien plus assurée (la dame riche). Je peux la voir mais je ne m'y identifie pas. Cette partie-là de mon être est parfaitement capable de s'approprier ma beauté, ma pleine valeur. »*

À quoi ce rêve invite-t-il la rêveuse ? À renouer avec la partie « riche et confiante » de son être, et à guérir la partie « en doute de sa propre valeur », soit la partie « blessée » à laquelle elle tend à s'identifier. Comment peut-on utiliser ce rêve pour faciliter ce travail intérieur ? Très simplement : j'invite la personne à fermer les yeux et à retrouver l'atmosphère de ce rêve, à voir la femme riche, à sentir sa présence, cette impression de confiance et d'abondance... Ensuite je lui demande d'imaginer ETRE cette femme, de se glisser dans cette présence, dans ces ressentis. Je vérifie qu'elle peut le faire et l'aide à s'ancrer dans cette partie-là de son être, à la ressentir, à s'y identifier. Ensuite je peux l'inviter à voir devant elle cette autre partie d'elle-même, celle qui doute, et à lui parler, à lui dire « *je suis là, je suis avec toi, toujours. Ce qui m'appartient t'appartient. Viens dans ma présence, viens dans mon cœur...* »

Cet exemple illustre ce qu'on peut faire avec un très grand nombre de nos rêves : d'abord comprendre qu'ils ne parlent (généralement) que de nous-mêmes, mettant en scène certains de nos propres aspects ou « sous-personnalités ». Et ensuite utiliser ces images (et les ressentis qui y sont associés) pour accéder à nos espaces-ressource et guérir nos espaces blessés.

En leur accordant un peu d'attention, il s'avère que nos rêves jouent, dans notre vie, un rôle bien plus important qu'on ne l'imagine. Ils sont un miroir de notre état intérieur et contiennent le plus souvent une guidance précieuse et parfaitement fiable. Ils participent de manière importante, voire essentielle, à nos processus de guérison. Dans l'accompagnement thérapeutique, ils représentent un outil de prédilection pour accéder aux espaces intérieurs, clarifier les traumatismes non-résolus, indiquer les pistes de progression et faciliter le travail de guérison.

Les rêves peuvent offrir 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. Heureusement, ceux dont le sujet se souvient le mieux sont souvent ceux qui se révèlent être les plus intéressants.

Il existe pas mal de publications dans ce domaine passionnant, mais toutes ne sont pas du même intérêt. Beaucoup proposent des recettes toutes faites et pas nécessairement convaincantes. Il existe des dictionnaires des rêves, mais je les considère comme peu utiles, car le langage du rêve est 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 y percevoir des constantes. 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.

Certains clients affirmeront ne pas rêver, ou en tout cas ne jamais s'en souvenir. 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 mémoire 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 l'apport des rêves également. Mais en disposant de cet accès aux espaces intérieurs, c'est encore mieux. Par ailleurs, 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 vécu intérieur et les messages émanant de son Être Profond.

1 - Différents types de rêves

Les rêves jouent un rôle complexe dans notre nature humaine. Avant même de se poser la question sur leur éventuelle sens, il faut savoir qu'ils ont aussi une fonction purement « biologique » : ils sont comme un nettoyage mental qui permet au cerveau de gérer et réorganiser des informations qui ont besoin d'être intégrées ou harmonisées, un peu comme la « défragmentation » des données dans nos ordinateurs.

Dans ce processus, il faut cependant pouvoir distinguer entre différents types d'expériences oniriques. En réalité, dès l'instant où nous sombrons dans le sommeil jusqu'à ce que nous en émergions, nous sommes en permanence dans un état « rêveur » : des images, des impressions diverses flottent dans notre mental qui, tout en n'étant plus contrôlé par notre volonté ou présence consciente, n'est jamais totalement inactif pendant le sommeil. Ces atmosphères sont comparables aux « écrans de veille » de nos ordinateurs : des images qui se succèdent sans ordonnance précise, pendant que notre « moi conscient » s'en va vers d'autres plans d'expérience. Ces « **écrans de veille** » ont pour particularité qu'ils sont souvent plutôt incohérents, sans qu'on puisse en identifier une ligne d'action claire, un récit précis. Ils peuvent se maintenir pendant tout un temps, parfois tourner en rond de manière obsédante, parfois même nous empêcher de dormir. Généralement, au réveil, il est quasiment impossible d'en ramener un récit cohérent vers la mémoire consciente. Et si nous en ramenons quelques bribes, en les formulant verbalement nous nous rendons compte rapidement que ces impressions ne se prêtent pas facilement ou pas du tout à une description significative quelconque.

Il faut inclure dans ces « écrans de veille » l'activité mentale d'un état de demi-sommeil. En effet, nous pouvons avoir des périodes au cours desquelles nous ne dormons qu'à moitié (voir pas du tout) tandis que notre mental se laisse aller à des errances diverses. Il ne s'agit pas là de vrais rêves, même si nous ne les contrôlons pas de manière totalement lucide.

Ces « écrans de veille » ne constituent donc pas un matériau avec lequel nous pouvons travailler. Les rêves qui nous intéressent sont ceux qui nous impressionnent de façon plus marquante et dont nous pouvons ramener un déroulé précis. Ce sont ceux que nous expérimentons du sommeil dit

« paradoxal ». Car notre sommeil suit des cycles plus ou moins réguliers d'environ 90 minutes, qui vont d'un sommeil profond à un sommeil plus léger, avec des rythmes biologiques qui ralentissent puis se réactivent. Durant le sommeil plus « léger », les rythmes et fonctionnements du cerveau se rapprochent de ceux de l'éveil. Nous sommes davantage capables d'expérimenter des expériences structurées. Mais tous nos muscles se retrouvent soudain en état de catalepsie, ce qui nous empêche de pouvoir bouger. Il semblerait que ce mécanisme ait pour fonction de nous protéger de tout mouvement intempestif sous l'effet d'un rêve. C'est ce qu'on appelle le « sommeil paradoxal » : léger mais cataleptique. Il n'y a que les yeux qui bougent, et qui bougent rapidement. Durant cet état, qui ne dure qu'une dizaine de minutes à chaque cycle de sommeil (environ toutes les heures et demi donc), nous expérimentons ce type de rêve bien différent : plus vivace, plus intense, et surtout avec un récit clairement identifiable. Ces rêves nous parviennent comme un flash, comme si on téléchargeait un courriel électronique, et nous les « lisons » (les expérimentons, les vivons) en quelques secondes. Ce sont ces rêves-là que nous allons pouvoir ramener à notre conscience d'éveil et qui semblent vouloir nous adresser un message.

Il faut savoir cependant qu'un rêve « flash » peut aussi, après que nous l'ayons vécu, rester flotter dans notre mental et se transformer en « écran de veille ». Cette rallonge peut parfois rajouter quelques éléments moins clairs ou biaisés et nous induire en erreur. Soyons vigilants donc, mais laissons cette préoccupation de côté pour nous concentrer sur l'essentiel.

Ces rêves dits « flash » peuvent, eux aussi, être de différentes nature quant à leurs contenus. Certains sont l'expression de notre dimension physique, reflétant des besoins, des fantasmes ou des perceptions corporelles. Un intéressant exemple de ceci se trouve dans les rêves 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...* Ces rêves-là sont généralement liés à la perception du malaise provoqué par la présence de métaux dans les dents* ou à des sensations énergétiques perçues au niveau des dents, qui – on le sait – sont étroitement liées au système énergétique du corps tout entier.

Une importante 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 et notre désir (conscient ou inconscient) de les solutionner. Dans leur forme la plus intense, ce seront nos « cauchemars », reflétant ce qui en nous cherche à être entendu et transmuté.

D'autres rêves sont l'expression de notre dimension mentale : nos préoccupations du moment, nos questionnements, nos pensées obsessionnelles,

* 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).

nos schémas de croyances, ce qui nous rattache au passé ou ce que nous espérons du futur...

D'autres rêves encore sont l'expression de notre dimension spirituelle, 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, nous ouvre sur une compréhension plus vaste de qui nous sommes.

Certains rêves qu'on dira « prémonitoires » cherchent à nous avertir d'un danger potentiel imminent, nous invitant parfois à une action immédiate.

Certains rêves nous reviennent de manière « récurrente » car ils cherchent à nous dire quelque chose, à nous faire prendre conscience d'un message qui se répétera tant que le message n'aura pas été entendu et compris.

Tout ceci fait partie des rêves qui nous intéressent.

Mais il y a aussi, parfois, des expériences durant le sommeil qui ne sont pas du tout de la même nature et qui ne peuvent être comprises comme étant des messages métaphoriques reflétant notre univers intérieur. C'est le cas, par exemple, des perceptions extrasensorielles. Le dormeur peut entendre soudain, prononcée très clairement, une phrase qui le tire brusquement hors de son sommeil. Une sorte de « clairaudience » donc. Cela m'est arrivé à plusieurs reprises. Un message bref, précis, provenant d'une personne parfois identifiée, parfois pas, et sans autre contexte. Juste une phrase me disant quelque chose de parfaitement pertinent... Que l'origine de cette voix soit identifiée ou non, il ne s'agit clairement pas d'un « rêve ». Un autre exemple qu'il m'est arrivé de rencontrer 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 donnait l'impression d'être une personne « normale », presque adulte, quoique d'une image assez imprécise. Et la conversation était particulièrement pertinente pour la mère... C'était là aussi, sans doute, une communication réelle plutôt qu'un rêve.

Par ailleurs, il n'est pas rare que des personnes se réveillent avec le souvenir d'une rencontre avec une être cher décédé. Lorsque ces rencontres répondent à certaines caractéristiques (absence de contexte concret et détaillé, pas de personnages multiples, pas d'action...), lorsque l'expérience relève essentiellement d'une impression de contact, de retrouvailles heureuses, il me paraît plus intéressant de considérer ce type d'expériences comme de possibles rencontres « réelles » plutôt que comme des rêves symboliques. Un autre indice favorable est que ces expériences sont généralement libres d'émotion « négatives » (angoisse, colère), mais au contraire empreintes de légèreté, de joie, de lumière. 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.

2 - D'où proviennent nos rêves ?

Nous savons désormais que le cerveau fonctionne différemment dans sa partie droite que sa partie gauche. Le cerveau gauche est rationnel et « linéaire », analysant, expliquant, déchiffrant, jugeant... Le cerveau droit est intuitif, sensitif, percevant les choses dans leur globalité.

Pensez à une de nos anciennes machines à écrire mécaniques : chaque touche du clavier actionne une lettre qui va frapper le papier, tandis que le chariot fait avancer le papier à chaque frappe. Vous tapez une lettre, disons une lettre d'amour... Imaginez que le chariot se bloque : il n'avance plus, les lettres sont tapées l'une au-dessus de l'autre sur le papier. A la fin de la lettre, que voyez-vous ? Une grosse tâche. Impossible de déchiffrer la lettre que vous avez tapée. Pourtant, le message a bien été délivré, mais il réside dans cette tâche. Votre cerveau gauche est incapable de capter ce message, mais votre cerveau droit, lui, le peut, car il est non-linéaire. Votre cerveau droit capte d'un seul coup la lettre d'amour (ou quoi que ce soit d'autre). En un flash, le message est reçu. Non pas les différents mots, mais le message global et les concepts qu'il contient. Il en capte les images et les ressentis... Pas les lettres.

De la même manière, nous réceptionnons en permanence des messages provenant de cette partie de notre être qui est au-delà de notre dimension incarnée, au-delà de l'espace-temps. C'est une communication non-linéaire, instantanée, par images, par impressions. C'est une perception intuitive, comme l'impulsion créatrice qui par moments nous anime... Le rêve, c'est exactement pareil. Une tâche qui est reçue en un flash (comme l'ordinateur télécharge un email). Et ensuite elle est « lue » par le cerveau droit, qui en restitue les images et impressions, en quelques instants. C'est cette lecture par le cerveau droit qui constitue notre expérience onirique. Ensuite seulement, si le cerveau gauche ramène cet ensemble de données, il peut reconstituer les éléments du rêve en récit qu'il s'efforce d'analyser, de comprendre. Dans cette première lecture par le cerveau gauche, le langage métaphorique n'est généralement pas déchiffré. Le message est pris au premier degré. Ce n'est qu'après, lorsqu'il est bien réveillé, que le sujet peut s'interroger sur son expérience et s'approprier les métaphores.

La première évidence, c'est donc que le rêve est une activité du cerveau droit. Un langage métaphorique, fait d'images et de ressentis. Mais quelle est la partie de notre être qui est capable de « créer » ces expériences ? D'où proviennent ces « messages », si message il y a ?

Répondre à cette question n'est pas simple. Beaucoup pensent encore que le rêve est une création du cerveau, or rien ne le prouve, et tout indique au contraire que cela soit très peu vraisemblable. Tout comme le cerveau n'est vraisemblablement pas « créateur » de conscience, mais plutôt un interface entre la conscience et le corps, on peut parfaitement concevoir que les rêves (mis à part les « écrans de veille ») soient générés par cette dimension de notre être qui se situe au-delà de notre conscience de veille normale.

Ce qui est certain, lorsqu'on se penche sérieusement sur le décodage des messages métaphoriques de nos rêves, c'est qu'ils reflètent une connaissance de qui nous sommes réellement, de notre parcours de vie, des solutions à nos questionnements, qui dépasse largement ce dont nous pouvons être conscient à notre état de veille. La définition de Freud, qui considère nos rêves comme étant l'expression de nos désirs insatisfaits, nos pulsions ou instincts subconscients, ne tient pas. Ils sont manifestement bien davantage.

Pour comprendre d'où proviennent nos rêves, nous devons garder à l'esprit qu'ils émergent nécessairement de cette partie de notre conscience qui est non-linéaire, et qui se situe au-delà du temps et de l'espace. Ils viennent d'une perspective où « maintenant » et « tout le temps » sont la même chose, où « ici » et « partout » sont la même chose. Bien que reflétant une perspective d'*ici et maintenant*, nos rêves ne perçoivent cependant pas cet *ici et maintenant* de manière aussi restrictive que ce que nous avons tendance voir à notre niveau de perception habituelle. Ils incluent dans le présent les aspects du passé et du futur qui sont perçus comme faisant partie du présent. En tant que tels, beaucoup de nos rêves expriment des *potentialités* : ils offrent une expression symbolique (ou métaphorique) de ce qui se trouve juste devant nous, ou loin devant nous... Ne faisant aucune distinction entre tôt ou tard, le rêve indique simplement ce qui est perçu comme « potentiellement présent ». Le message est le suivant : « *étant ce que tu es maintenant, telle est la réalité qui vient vers toi* ». Ceci permet de comprendre comment nos rêves peuvent être parfois « prémonitoires », et pourquoi certains rêves prémonitoires peuvent être à la fois « vrais » et ne pas être confirmés par les faits lorsque nos choix et nos actes font évoluer les événements vers un cours différent.

Par conséquent, la seule réponse valable à la question de l'origine de nos rêves nous vient de la psychologie transpersonnelle : si on admet, comme nous l'avons vu au premier chapitre, que nous avons tous un « Centre », un Moi Essentiel qui est notre *alpha* et notre *oméga*, notre Source et notre destinée, on peut tout de même logiquement admettre que cette dimension « supérieure » cherche à rester en contact avec nous autant que possible, cherche à nous guider dans les épreuves de la vie, nous tende la main en permanence comme un parent d'amour le ferait.

On peut donc faire confiance en nos rêves. Ils représentent la meilleure passerelle dont dispose notre Moi Essentiel pour nous rapprocher de Lui, pour maintenir le lien et nous offrir sa guidance.

3 – Comment comprendre nos rêves ?

Précisons tout d'abord que les rêves qui sont susceptibles de nous adresser un message significatif sont ceux que nous avons identifiés comme étant vivaces et cohérents, ceux qui nous viennent durant le sommeil dit « paradoxal », dont le récit est identifiable et que nous pouvons assez facilement garder en mémoire.

Les rêves dits « écrans de veille » (qui forment la grande majorité de nos expériences oniriques), soit les images – plus ou moins incohérentes – qui peuplent notre sommeil, souvent en rapport avec ce qui nous a « impressionné » dans les heures précédant le sommeil et qui continuent à nous « hanter », parfois de manière obsessionnelle, qui sont difficiles à ramener à notre conscience d'éveil et ne constituent pas un récit cohérent, ces rêves-là n'en font pas partie. Nous considérons donc uniquement les rêves dont nous sommes capables de cerner les contours, que nous sommes capables de décrire, ce qui constitue déjà un premier critère qui nous permet d'y attribuer un « sens ».

Ensuite, pour comprendre correctement le message que nous adresse le rêve, il faut pouvoir identifier s'il me parle d'une **réalité extérieure** ou d'une **réalité intérieure**. S'agit-il d'une perspective objective, à prendre littéralement donc (je rêve que mon enfant est malade : il m'indique que je dois me préoccuper de la santé de mon enfant réel) ou subjective et métaphorique (je rêve que mon enfant est malade : il faut que je m'occupe de mon propre *enfant intérieur*, la partie de mon être qui est fragile, immature, qui a besoin de mon attention et qui se sent mal). Cette distinction est fondamentale, évidemment.

Or on s'aperçoit que dans la très grande majorité de nos rêves il s'agit d'une perspective *subjective*.

Nos rêves nous parlent de nous

Nos rêves nous parlent de NOUS, et de nous uniquement, fut-ce par le biais de la manière dont *nous* percevons notre réalité extérieure. Certes, il y a des exceptions à cette règle – nous allons voir quand et comment. Mais par principe nous devrions toujours commencer par considérer qu'un rêve est l'expression de notre réalité intérieure. 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 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 « souspersonnalités », celles auxquelles précisément on ne s'identifie pas et que par conséquent on place à l'extérieur de nous-mêmes. Tant le « *je* » que « *les autres* » dans le rêve sont les acteurs de notre « théâtre intérieur » : la partie de moi qui ressemble à ceci, voit, pense, ressent, agit comme ceci, et celle qui ressemble à cela, voit, pense agit comme cela...

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 son trousseau de clés et il lui suggère de voir s'il y en a une qui pourrait fonctionner. Le rêveur remonte, essaye la clé, et – surprise – cela fonctionne !

Lorsqu'on traduit les métaphores, le nouveau récit devient : *je veux rentrer « chez moi »* (mon espace intérieur de sécurité, l'appartement. Cela représente

son espace-ressource). *Je ne trouve pas la « clé », l'outil qui me permet l'accès à cet espace intérieur. En cherchant une solution, je prends conscience de ma dimension « ancien prof » qui, elle, dispose de la clé d'accès qu'il me faut.*

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 Essentiel. 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 que 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.

Dès lors, qu'y a-t-il moyen de faire ? L'invitation du rêve est de changer de perspective et de se mettre dans la peau de la présence-ressource. Faire un jeu de rôle du professeur et accéder à la sensation de ses qualités de cœur, voilà ce qui permettra au rêveur de renouer avec son espace-ressource.

Ce rêve est-il significatif pour le rêveur ? Au moment du rêve, il expérimentait un conflit relationnel et aspirait à renouer avec un espace de paix. Le rêve ne pouvait être plus clair et plus significatif.

Pour comprendre un rêve il nous faut donc bien comprendre que les différentes perspectives et les différents rôles sont tous les nôtres. La perspective à laquelle je m'identifie, et celles auxquelles je ne m'identifie pas mais qui font partie de mon être également. 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.

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 sont présentes dans l'espace intérieur du rêveur, qu'il en soit conscient ou non. Des qualités avec lesquelles il peut entrer en contact, qu'il peut reconnaître, ressentir, voire transformer ou guérir, s'il choisit de le faire.

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 », soit cette partie de nous-même qui détient nos ressources de cœur, d'amour et d'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 souspersonnalité 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, ainsi que nos conjoints ou partenaires, intimes ou non, représenteront nos dimensions masculine et féminine, avec les qualités spécifiques que nous leur prêtons ou projetons sur eux. 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 !...* » Nos 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, comment il est « ressenti », quelle qualité le rêveur projette sur lui.

Exemple : « *Je rencontre un ancien copain qui est désormais marié, rayonnant de bonheur, et qui est l'heureux père d'un jeune enfant qu'il tient dans ses bras.* » La question à explorer est : « *Comment percevez-vous cette personne, ce copain ? Quelles sont les principales qualités que vous lui voyez ?* » La réponse du rêveur est : « *il est paternel, papa, et en est tout content. Je suis un peu jaloux de lui* ». Ce rêve indique donc que le rêveur rencontre la partie de lui-même qui est père : il découvre son rôle de papa, sans toutefois s'y identifier à ce stade. Le rêveur pensait que ce rêve exprimait simplement sa jalousie, car il enviait réellement ce copain, heureux jeune père, alors que lui-même n'a pas encore pu expérimenter ce bonheur et y aspire grandement. Cependant, je lui indique qu'il rencontre là vraisemblablement une dimension de lui-même, le père en lui. Cette expérience est donc déjà potentiellement présente... Et effectivement, dans les mois qui ont suivi, sa petite amie s'est trouvée enceinte. Ils se sont mariés et 10 mois plus tard il avait un bébé sur les bras !

Un conflit entre différents personnages du rêve indiquera un conflit intérieur entre les différentes souspersonnalités 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 souspersonnalité gênante, indésirée. Cela peut révéler aussi un désir de changement, dans la mesure où différents aspects de la personnalité cherchent 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 l'aspect représenté ou modifier l'état de cet aspect. 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. Un défaut que le rêveur se reconnaît lui-même, 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 souspersonnalité 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.

Une cliente me 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 souspersonnalités, harmoniser les rapports entre les différents espaces intérieurs.

Quand le rêve reflète la réalité extérieure

Voir le rêve comme l'expression du « *théâtre intérieur* » du rêveur, révélant son univers personnel, est généralement porteur de sens. Cependant, le rêve peut également nous parler de nos relations avec les autres et avec notre environnement extérieur. Il s'agira encore de nous-mêmes, mais dans nos rapports avec ce monde extérieur. Dans ces cas-là le rêve se situera dans un contexte « extérieur » (par opposition à une scène se déroulant à « l'intérieur » d'un bâtiment), ou donnera un indice indiquant l'aspect « extérieur » de l'élément concerné. Il s'agira alors de quelqu'un ou quelque chose venant de l'extérieur, ou se tenant à l'extérieur (de l'autre côté d'une fenêtre par exemple).

Exemple : une jeune femme mariée rêve « *je 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.* » Nous savons que les chats (et les chiens) sont liés à notre dimension « animale », domestiquée, soit généralement à notre dimension sexuelle. Ici, les chats, venant de l'extérieur, représentent une menace sexuelle extérieure, invasive. La mère en revanche, se situant « à l'intérieur », représente son « Parent intérieur ». Dans le cas présent il s'avère que l'angoisse et la détresse ressenties sont liées à la relation sexuelle qu'a cette jeune femme avec son mari : il lui met une pression dont elle s'accommode mal et qui la met dans un état de détresse. Cependant, elle trouve en elle des ressources qui parviennent à la ramener vers un certain apaisement.

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.

D'autres indices encore peuvent indiquer l'aspect extérieur d'un élément du rêve. Il peut y avoir une conversation téléphonique, par exemple, ou une lettre, un message provenant de l'extérieur. Dans ce cas la qualité de la communication peut révéler celle que le rêveur a réellement avec la personne en question (du moins dans sa perception des choses).

Cependant, il y a des cas où la distinction entre l'intérieur et l'extérieur n'est pas si claire. 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 rêveur perçoit sa relation de couple. La femme qu'il traîne derrière lui, péniblement, représente sa femme, sans doute. Du moins le ressenti qu'il en a. 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 ?... C'est à vérifier, mais ce n'est pas certain. Il s'agit d'un contexte en *extérieur*, pas à l'*intérieur* d'un bâtiment. Par conséquent la relation avec la réalité extérieure du rêveur est probable. Dans ce genre de cas je recommande toujours d'envisager le message du rêve sous les deux angles possibles, 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.

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 découvrir une violence en nous 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.

Un langage métaphorique

La métaphore, comme chacun sait, est un message exprimé par une image ou une histoire. Exemple: *une tempête dans un verre d'eau*. La *tempête* est une métaphore pour une grande intensité émotionnelle. Le *verre d'eau* pour quelque chose de minuscule par rapport à l'idée d'une tempête. D'où le sens métaphorique : beaucoup d'intensité et d'émotion pour peu de chose.

Nos rêves s'expriment essentiellement par des images, par un langage métaphorique. Il y a certes des exceptions, mais elle sont rares. Pour comprendre le langage métaphorique d'un rêve, il faut pouvoir transposer les images en langage « démétaphorisé », remplacer l'image par le sens réel qu'elle représente. En général, cela se fait surtout en se « réappropriant » l'élément métaphorique, soit *la partie de moi qui ressemble à ...ceci ou cela, qui fait ...ceci ou cela, qui ressent ou perçoit les choses ...comme ceci ou cela...*

Il s'agira toujours d'identifier la signification extrapolée, le sens élargi de l'image en présence. Il s'agira de ne pas prendre les choses littéralement, mais de percevoir ce qu'elles représentent. Ainsi, l'image « *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 fort risquée et complexe, à moins qu'on ne chute, auquel cas cela indique qu'on joue avec le feu et que le résultat potentiel est qu'on pourrait bien se casser la figure...

Le sens métaphorique des éléments oniriques est généralement logique et simple ; c'est une affaire de « bon sens ». Un chemin ou une route indiquera

logiquement la perception 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 représentera 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 l'espace intérieur où on se nettoie, où on travaille ses schémas blessés. Si au contraire il se passe dans une cuisine, cela indique un espace où on se *nourrit*, où on prend soin de ses besoins de développement personnel... 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 assez facilement.

Nous n'avons pas besoin de rechercher des explications sophistiquées. 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... ?

Nous allons donc *reformuler* le récit du rêve, presque mot à mot, phrase par phrase, en traduisant les images en langage démétaphorisé. Reformuler le rêve avec des mots différents, décodés, est une étape essentielle. C'est dans et par cette reformulation qu'émerge une perception du message. Il faudra se laisser pénétrer du nouveau récit reprenant l'ensemble de ces éléments transposés, décodés. Le message du rêve se révélera alors plus clairement, sans qu'on ait besoin de faire des interprétations hasardeuses.

REFORMULER le récit du rêve,
phrase par phrase
en se réappropriant
ses éléments

Pour explorer le message d'un rêve, commencez donc par faire la liste de tous ses « *éléments* », en ordre chronologique. Par « élément » j'entends : le cadre (lieu), les acteurs du rêve, les actions successives, 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 : *mon ... intérieur*, ou, selon ce qui fait le plus de sens :

- *la partie de mon être (ma vie) qui correspond à... (tel ou tel cadre) ;*
- *la partie de mon être qui ressemble à... (tel ou tel personnage) ;*
- *la partie de mon être qui fait ceci, cela...*

- *la partie de mon être qui ressent ceci, cela...*

Pour identifier la valeur métaphorique des éléments du rêve, on peut également explorer l'une ou l'autre de ces questions : *Quelle est la fonction de cet élément ? Quelles sont les qualités que je vois en cette personne ? Quelles associations me viennent par rapport à cet élément ? Quelle impression cet élément me donne-t-il ? Quelle est sa forme, quel son, quelle couleur, quelle odeur ?...*

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, en relation avec mon contexte de vie (*en extérieur*), dans un état émotionnel très instable, déprimé, inconfortable (*pluie battante, mouillé*). Je parviens à voir cet espace de sécurité et de puissance intérieure à laquelle j'aspire (*ma maison*), mais je ne parviens pas à renouer avec cet espace en moi (*peux pas bouger*). Je perçois l'appel de mon Parent intérieur (*ma mère*), mais je me sens totalement coincé dans mon espace d'impuissance (*désespéré*). Cependant, je découvre soudain une capacité nouvelle (*réalise que je m'élève*). Je parviens à prendre un peu de recul, une certaine distance par rapport aux choses de ce monde (*je m'élève*), je parviens à accéder à un espace plus léger (*je vole, me sens 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 (*mère*) ».

2) (Homme, 41 ans) « *Juste devant moi s'étend un vaste parterre de buissons serrés m'arrivant jusqu'à la taille, sur une profondeur de cent mètres environ. 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. Au-delà de ce parterre je vois, juste devant moi, que commence une large route. Elle mène tout droit vers une colline au loin. Et j'aperçois 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 (*parterre touffu, difficilement pénétrable*). Mais je vois que ce défi ne sera que de courte durée (*une centaine de mètres*). Au-delà de ce passage difficile ma vie se déroule de façon bien plus claire et plus paisible (*large route dégagée*), suivant une ascension progressive (*droit vers la colline au 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 (*de l'autre côté des buissons*)... »

3) (Homme, 48 ans) « *Je suis avec un homme aveugle et une femme. La femme et moi prenons soin de cet homme aveugle (entre nous deux) et le menons vers sa maison, qui en fait me semble être notre maison à tous les trois. Cette maison, que je connais, 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 (*une femme*) je parviens à mener cette partie plus limitée de ma personnalité vers mon « *Moi Essentiel* » (*la maison*), cet espace intérieur où je me sens « chez moi ». J'en perçois la proximité (*pas loin*). »

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 « un long moment », 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 lendemain ou surlendemain, lorsque les conditions intérieures (et 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'entière réalité 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*.

Bien entendu, lorsqu'il se rapporte à des situations qui surviendront durant la journée ou les jours qui suivent, le rêve paraîtra énigmatique jusqu'après l'événement en question.

Exemple : « *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 tends 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.

Rêves prémonitoires

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, nos perceptions du temps et de l'espace sont des valeurs totalement relatives. Il est facile de concevoir qu'un insecte perçoit le temps et l'espace de façon bien différente que nous. En faisant un petit effort d'imagination supplémentaire, nous pouvons comprendre qu'il existe un plan de conscience (celui de notre Moi Essentiel) où « *maintenant* » et « *tout le temps* » sont une seule et même chose... 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.*

Pour autant, 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 cet exemple :

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. C'est là l'objectif du rêve : nous alerter, nous inviter à une prise de conscience et une action immédiate.

Des rêves tels que celui-ci sont peu fréquents, et il faudra se garder de prendre pour prémonitoires tous ceux qui représentent une catastrophe. Mais il est toujours utile de se poser la question : à quoi ce rêve m'invite-t-il ? Que m'annonce-t-il concernant réalité présente ou une probabilité future ?

Identifier l'élément ressource

Un grand nombre de rêves contiennent en même temps des éléments limités, blessés, en souffrance, et des éléments ressources, qui ne sont pas dans la perspective de la souffrance. Il est évidemment essentiel de comprendre que les uns comme les autres font partie de notre être : le rêve nous invite à prendre conscience de nos espaces blessés, et à nous rapprocher de notre espace ressource afin d'harmoniser notre espace intérieur. C'est exactement ce que la TME permet de faire ! Nous allons donc utiliser les éléments du rêve pour accéder à nos espace intérieurs et les réharmoniser en utilisant la méthode du protocole TME.

Gérer l'énergie émotionnelle du rêve

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 imaginaires, l'émotion est toujours bien réelle. L'énergie émotionnelle est présente dans le corps émotionnel du rêveur : elle 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, de respirer vers ce ressenti, d'accueillir cette émotion comme étant l'expression de l'espace blessé. Si vous avez bien intégré les étapes du protocole TME, vous pouvez vous désidentifier de cet espace blessé, accéder à votre Présence-ressource et transmuter cette énergie en l'amenant vers votre cœur, avec les affirmations « *je suis là...* », « *je suis*

avec toi... », « je respire avec toi... », « viens dans mon cœur... » etc. La clé, comme nous l'avons vu, réside dans la désidentification et le recentrage vers votre être profond, le Moi Essentiel. La « respiration consciente » vous y aidera considérablement.

Améliorer la mémoire du rêve

Pour stimuler la mémoire de vos 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 (même si c'est en milieu de nuit), prenez l'habitude de laisser revenir les rêves : avant tout mouvement, récapitulez-en les détails, y compris la fin du rêve, toujours très importante. Puis notez-les immédiatement dans un carnet de rêves que vous tiendrez à portée de main. 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. Datedez vos rêves dans votre carnet. Il vous sera utile de les relire et de vérifier leur message, parfois plusieurs mois ou plusieurs années plus tard.

En conclusion

Si le rêve est une fenêtre magique sur notre univers intérieur, il ne révèle néanmoins que des images, des énergies, parfois un potentiel ou un reflet de notre expérience de vie. Certes il nous parle, mais rien de tout cela ne fait partie de ce que nous sommes réellement, de ce Moi Essentiel, immuable, éternel qui est notre vraie nature. Ne nous identifions donc pas à nos rêves ! Écoutons-les et laissons-les nous inspirer à d'éventuelles transformations intérieures ou changements de directions. Si parfois ils nous déconcertent et semblent ne faire aucun sens, notons-les et laissons-les reposer. Peut-être qu'un jour ils livreront quelque chose de significatif, peut-être pas. De toute manière, les rêves participent à un travail de réajustement énergétique, de remise en ordre de toutes ces données qui sont emmagasinées dans nos mémoires.

Certains rêves cependant resteront pour longtemps des compagnons utiles. Ils nous rappellent les ressources profondes dont nous disposons et auxquelles nous pourrions toujours accéder.

RAPPEL en bref – le travail du rêve

1. Tenez un carnet de rêves à portée de main.
2. Notez vos rêves, dans tous ses détails. Faites le immédiatement.
3. Prenez le temps, si c'est nécessaire, pour ressentir, accueillir et transmuter l'énergie émotionnelle.
4. Faites la liste des « éléments » du rêve.
5. Traduisez chacun de ces éléments en langage « décodé », en vous réappropriant cet élément : *la partie de moi qui...*
6. Réécrivez l'histoire du rêve en utilisant le langage décodé et prenez le temps de ressentir ce qu'il cherche à vous dire.
7. Identifiez à quoi le rêve vous invite, de quelle réalité intérieure (et/ou extérieure) il vous invite à prendre conscience, quelle transformation, quelle action... ?
8. Identifiez la perspective-ressource, s'il y en a une. Explorez la par un jeu-de-rôle. Accédez à son ressenti et procédez à un dialogue intérieur avec la partie blessée ou limitée de votre être.
9. Vérifiez à quel aspect de votre vie « réelle » le rêve fait référence, et si le rêve vous invite à un ajustement ou une action précise.
10. Remerciez votre être profond, remerciez le rêve.

4 - Le travail du rêve 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 ensuite 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.

Introduire le travail du rêve 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, ce n'est pas un problème, on fera sans.

- 1) Dites-leur que 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 demande la guidance de mon intelligence supérieure. Je veux me réveiller avec une claire mémoire des rêves qui sont significatifs pour moi et mon chemin de guérison. »*
- 2) Invitez-les à préparer du papier et un crayon à portée de main, de manière à pouvoir écrire le rêve avant toute chose au réveil.
- 3) Invitez-les à prendre 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) Invitez-les à noter le rêve avec le plus de détails possibles. Même si c'est en plein milieu de la nuit.
- 5) Invitez-les également à noter les circonstances autour du rêve (le jour précédant et le jour suivant) et à le dater.

Le récit du rêve

A chaque début de séance 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 (mais ce n'est pas toujours prioritaire), je leur demande de m'en faire le récit. Je précise généralement qu'il n'est *pas nécessaire de mêler au récit du rêve des informations complémentaires*, que ce soit concernant le lieu, les personnages, les faits du passé ou le contexte de vie réelle. Cela viendra après. Je préfère entendre d'abord 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, la chute... Ce dont je prends note, bien entendu. S'il nous faut des précisions pour comprendre tel ou tel élément, cela viendra après le récit.

* Voir le chapitre sur l'évaluation (ou anamnèse), une procédure qui consiste à faire le tour des questions permettant de clarifier la situation générale du client et ses antécédents.

Je prends toujours soin de bien identifier la manière exacte dont le rêve se termine, car cette « chute » représente souvent le moment précis 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 ?

Les notes me permettent de disposer d'un aide-mémoire et de souligner rapidement les éléments-clés du rêve. Elles m'aident aussi à noter les reformulations et précisions indiquées.

Exemple : « *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 à haute voix pour vérifier que j'ai bien saisi le récit, en invitant le client à préciser là où c'est nécessaire. C'est un premier reflet qui lui permet déjà réentendre, voire de compléter l'histoire. 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.

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.

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 d'emblée un discours interprétatif expliquant au client 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 du rêve (indiquant de quel partie de sa vie il s'agit, intérieur ou extérieur), les acteurs (les différentes perspectives), 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 pour « ressentir » le rêve, j'ai besoin de m'en imprégner, de l'appréhender dans son ensemble. Je suggère les significations métaphoriques 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 (ou défaut) cette personne représente-t-elle à vos yeux ? Que projetez-vous sur elle ?... etc.*

Ensuite, élément 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 à 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 resurgissent. 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 ou situations de vie. Un langage 100% miroir, simplifié, dépouillé de ces images et métaphores. 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.

Notre exemple, nous 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 (pour moi, en ce moment). Cela change tout le temps de direction. Je me sens balancée et impuissante. Je n'ose pas regarder, je ne parviens pas à voir clairement où j'en suis. A un certain 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, où je n'ai qu'à me laisser emporter (le train). »

A ce stade, il est utile d'explorer trois questions importantes : « *Quel est le message que ce rêve vous adresse ?* », « *A quoi vous invite-t-il ?* » et « *Y a-t-il des éléments-ressource dans le rêve ?* ».

Notre exemple :

- *A votre avis, 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.*
- *Quel était le ressenti à la fin du rêve ?*
- *Je ressentais encore l'angoisse de la situation incontrôlée, mais la perspective ou l'idée de prendre un train la prochaine fois me paraissait être une bonne idée, plutôt rassurante.*

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 souspersonnalité 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 ?

Le cas échéant, si une perspective-ressource s'avère évidente, un jeu de rôle peut être proposé pour permettre au client de s'y identifier et s'y ancrer, après quoi un dialogue intérieur peut être proposé avec la partie en souffrance, afin de la ramener dans l'harmonie, la paix et la confiance de la perspective ressource (voir l'exemple décrit en début de chapitre).

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. C'est à lui que le rêve adresse un message, pas à d'autres.

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'était 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. Dans notre exemple, la cliente décide de prendre le train la prochaine fois, donc d'opter pour une solution à moindre risque. En discutant avec elle, il s'est avéré qu'elle avait exploré des pistes d'activité professionnelle plutôt à risque, des initiatives fantasmées mais difficiles à mettre en place. Elle balançait entre l'enthousiasme

et l'angoisse face à l'ampleur de la tâche... Le rêve lui indiquait qu'il valait mieux ne s'engager que dans une voie bien tracée, ce qui signifiait pour elle : postuler dans une grande entreprise.

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 quelques clés faciliteront le processus et permettront au sens d'émerger.

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 message. Dans ce cas, nous pouvons toujours accueillir les ressentis et l'émotion, s'il y en a.

Explorer les ressentis

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 nécessitent d'être décodées, autant les ressentis, eux, sont à prendre littéralement. Ils sont réels. Et il est essentiel de s'y intéresser. Par ressentis j'entends 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 de rééquilibrage. Si en plus on peut les reconnaître et les accueillir consciemment, on active grandement le réajustement énergétique et on ancre le changement.

Souvent le rêve fait état d'espaces intérieurs différents et donc également ressentis différents. 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 la perspective à laquelle nous pouvons nous intéresser en premier, dans le but de lui offrir une occasion d'accueillir cet espace blessé et de s'en désidentifier. Ensuite nous pouvons explorer les autres perspectives et accéder aux espaces intérieurs dont le rêveur n'a peut-être pas encore pleinement pris conscience.

Il s'agira de guider le client vers son corps après l'avoir invité à retrouver l'atmosphère du rêve. 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. Voir plus haut, le protocole TME.

Nous pouvons nous glisser dans la peau des autres acteurs du rêve et explorer leurs ressentis ainsi que leur perspective sur la situation.

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 souspersonnalités susceptibles d'avoir des ressentis qui n'ont pas été reconnus 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 souspersonnalité 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 rot, et voilà qu'il dégorge le tout sur l'épaule de sa mère ! Elle se réveille avec une impression de gâchis.*

Nous identiâmes 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... En revenant à la présence d'amour qu'elle était, tenant son enfant dans ses bras, elle parvint à respirer et transformer ces sensations, à installer la paix dans son être... et à sourire de son rêve.

Éléments-ressource et jeux-de-rôle

La plupart des rêves comportent des éléments-ressources, et il est essentiel de pouvoir les identifier. Il y a souvent moyen de trouver une perspective positive, quelqu'un ou quelque chose qui indique un élément de solution. Il est évidemment nécessaire d'amener le client à accéder à cette perspective-ressource, de l'inviter à s'y identifier le plus pleinement possible.

Par ailleurs, même s'il n'y a pas d'élément-ressource explicite dans le rêve, on peut toujours trouver un autre moyen d'amener le client à accéder à son Parent intérieur et à faire un travail de guérison sur ses espaces blessés. Parfois il s'agira d'imaginer une suite positive du rêve, ou tout simplement de revenir à son espace de compassion.

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 n'êtes pas obligée de faire toute cette route inconfortable... Il y a une solution qui vous attend quelque part...*

Lorsqu'un personnage dans le rêve représente clairement un espace-ressource, assurez-vous d'inviter le client à se glisser dans cette perspective. Généralement cela n'est pas difficile, car le personnage-ressource représente un espace intérieur qui est actif et accessible, sinon il n'en rêverait pas. En faisant un jeu de rôle vous pourrez l'y ancrer davantage.

Les étapes de ce jeu de rôle sont :

- 1) Après avoir renoué avec le rêve, son atmosphère, invitez le client à *voir* l'élément ressource, à *ressentir* sa présence. Vérifiez qu'il puisse faire cela.
- 2) Invitez-le ensuite à *imaginer être* cette présence-ressource, de se glisser dans cette perspective, dans ces qualités... Demandez de vous indiquer quand il pourra faire cela.
- 3) Ancrage : invitez ensuite le client à bien ressentir cette perspective, ces qualités, cet état. Respirer dans ces sensations, se les accaparer pleinement...
- 4) Invitez ensuite à voir l'autre personnage, la partie limitée de l'être. Invitez à lui parler : *je suis avec toi... je respire avec toi... je ressens ce que tu ressens... Nous sommes UN : viens dans ma présence... Viens dans mon cœur... etc.*

Autre exemple : une jeune femme fit le rêve suivant : « *Je dois monter sur une échelle assez raide et assez haute, de façon à accéder à une pièce (où je sais que je dois aller). 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 alors 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 (l'échelle). Il faut que j'arrive à le surmonter afin d'atteindre l'objectif que je me suis fixée (la pièce en haut). J'ai déjà progressé quelque peu (environ la moitié des échelons), mais je me sens saisie par l'angoisse. Je ne parviens plus à poursuivre. La peur me paralyse. Cependant, je découvre soudain que je dispose d'une nouvelle ressource en moi : une partie de mon être se trouve déjà au-delà de cette difficulté (la femme en haut) et parvient à me transmettre sa force et sa confiance (saisir ma main). Je parviens dès lors à poursuivre et à vaincre mon défi. »*

Nous eûmes alors un échange, au cours duquel il fut aisé pour elle d'identifier le défi auquel elle était confrontée et qui effectivement la paralysait. Je lui fis ensuite retrouver l'atmosphère du rêve, les ressentis d'angoisse et d'impuissance sur l'échelle... Puis je l'invitai à voir la femme en haut de l'échelle, à se glisser dans la perspective de cette femme et à s'imprégner de ses ressentis à elle. Elle put ensuite 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**. Il s'agit d'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-là 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 possibilités nouvelles. Mais il apparaît que cette dimension tendre et attentionnée n'a pas les moyens de communiquer, pas d'outil de communication (*perdu son téléphone*), et qu'elle n'a en outre pas non plus une identité claire (*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 (*un téléphone tout neuf, un outil magnifique*). 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 ressent 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 d'intégration dans le corps et la conscience, bien plus qu'un travail mental. N'hésitez pas à inviter le client à retrouver cet espace intérieur, à pratiquer cet exercice d'identification.

Dessiner les éléments du rêve peut également faciliter une reconnexion avec les différentes perspectives, blessées et ressources, 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 trouvait dans un environnement très émotionnel (*l'eau*) et menaçant (*sombre*), qu'elle y percevait des présences menaçantes (*les requins*) émergeant du noir (*son subconscient*), le rêve indique des ressources : l'enfant parvient à se réfugier *sous un rocher* (ce qui indique un espace intérieur qui lui sert de refuge provisoire) et il y a un élément sauveteur (*le dauphin*) qui lui permet de sortir de cet espace négatif : tout finit bien, sur une plage où elle retrouve un sentiment de sécurité.

Je lui ai fait dessiner son rêve et ensuite s'identifier à divers éléments représentés : la petite fille angoissée cachée sous le rocher, le requin, et surtout le dauphin fort et confiant... On peut considérer que ce qui émerge du noir représente des contenus du subconscient. Cela fait partie de ses bagages personnels. Nous portons tous des mémoires diverses, individuelles et collectives, dont l'origine n'est pas nécessairement claire, mais qui maintiennent dans notre subconscient des schémas d'angoisse, des schémas sensibles et réactifs. Les enfants, plus proches de leur subconscient que bien des adultes, sont souvent sujets aux cauchemars. Le fait que cette jeune cliente soit déjà capable de trouver des solutions à ce qui l'encombre dans les profondeurs de son être est fort positif. Cela indique qu'elle est en contact avec ses ressources intérieures.

A défaut d'éléments-ressource dans un cauchemar, on peut aussi inviter le client à imaginer une issue positive, une suite menant à une situation dans laquelle le client retrouve une totale sécurité. Ce travail imaginaire doit permettre de renouer avec un espace de puissance et de s'y ancrer en se l'appropriant le mieux possible.

A quelle situation de vie le rêve fait-il 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, pensez-vous, l'aspect de votre vie réelle auquel ce rêve fait référence ?* » Dans certains cas il faudra explorer les circonstances précédant le rêve ou celles qui se sont produites juste après.

Dans **notre exemple** exploré plus haut (le rêve de la voiture penchée dangereusement), la cliente avait facilement fait le lien :

- *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 !*

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 (surtout lorsqu'il se produit au petit matin, juste avant l'heure du réveil). Mais il n'y a pas de règle absolue. 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.

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, clarifier l'intention du client, ainsi que les pas concrets à poser dans l'immédiat. Bien souvent le rêve nous indiquera des pistes précises qui se révéleront être une guidance fiable : « *Très concrètement, à quoi le rêve vous invite-t-il ?* »

Les signes de progression du client

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 » peut faire référence au thérapeute, mais il peut surtout représenter son « thérapeute intérieur », la partie d'elle-même 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.

« *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 souspersonnalité 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'attends, 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 censée régler les problèmes d'eau. Cela peut être soit le thérapeute (s'il y a une indication qu'il vient de ou se trouve à l'extérieur), soit la partie ressource du sujet lui-même. Ici, 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). Il révèle également que la cause exacte du problème n'a pas encore été identifiée et que la cliente n'est pas sûre que le travail nécessaire ait été fait. Cette indication me parut importante, car elle confirmait mon sentiment qu'il y avait chez cette cliente un contenu traumatique occulté, qui n'avait pas encore été identifié. Il allait falloir faire davantage de régression afin de désocculter cette information et de désamorcer la « fuite d'eau »... Tout ceci n'avait pas lieu d'être discuté avec la cliente. Ce fut surtout pour moi un indice qui me conforta dans la nécessité de la poursuite du travail. Par ailleurs, le rêve permit de voir le plombier comme un élément-ressource. En accédant à cette perspective, la cliente put s'investir de sa confiance et son savoir-faire face au problème non-

résolu. 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 ?...* »

Conclusion : faire confiance au rêve

Il peut parfois y avoir des doutes quant à la fiabilité d'un rêve. Beaucoup voient les rêves comme d'énigmatiques expressions de fantasmes, sans grande vraisemblance. Il est 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. Tout comme un miroir, nos rêves ne trichent jamais : ils sont l'expression de ce qui est présent dans notre réalité intérieure. A moins qu'il ne se trompe sur le récit du rêve, le rêveur n'est pas en mesure de cacher ou de travestir des éléments de sa réalité intérieure. 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. C'est la raison pour laquelle nous évitons d'*interpréter* le rêve, nous bornant seulement à le *reformuler*, dans un souci permanent de coller au plus près à son déroulé original.

Cela dit, le rêve en lui-même représente déjà un travail intérieur utile. Il participe à un rééquilibrage énergétique, libère une énergie émotionnelle et mentale, établit de nouvelles connexions au niveau du cerveau et impacte l'état général du sujet. 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, une passerelle s'installe entre le conscient et le subconscient. 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 et en s'ouvrant aux messages de leurs rêves. Ils se révèlent dans toute leur beauté et leur transparence. Ils révèlent la puissance qui agit en eux, à travers eux.

5 – Guide de reformulation

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,

* Voir Jacques MONTANGERO, *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître*. Odile Jacob, 2007.

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, même s'il est vrai que certains éléments doivent être compris en fonction de l'expérience du sujet. Quelqu'un qui n'a jamais vu une voiture, par exemple, 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, ce qui peut être un vélo, 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 en revanche aura un sens commun à tous, même si on vérifiera toujours avec le rêveur. De même 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 à la manière dont est perçue *l'habitat* individualisé, intérieur, dans lequel le sujet expérimente son existence, soit l'espace intérieur de l'être. Il me paraît par conséquent utile de parcourir quelques-uns des éléments oniriques les plus classiques.

L'objectif de ce petit guide de reformulation n'est pas de fournir un outil complet ou définitif. Il est évidemment incomplet et uniquement indicatif des choix de reformulation les plus probables. L'objectif est de vous proposer des exemples de comment on peut percevoir la valeur métaphorique d'une image ou d'un élément, en espérant que cela vous aidera à développer votre propre compétence à déchiffrer intuitivement ce langage. C'est la raison pour laquelle je vous invite à lire cette partie en intégralité et à vous en imprégner, plutôt que de la consulter comme un dictionnaire.

Les différents éléments sont classés par catégories, par ordre alphabétique le plus souvent, sauf ce qui concerne les éléments naturels, que je classe dans un ordre logique, en regroupant les éléments d'une même « famille », si on peut dire.

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 comme une scène de théâtre dont les acteurs sont nos propres sous-personnalités. Comment comprendre ces différents acteurs ? Comment percevoir leur signification par rapport à nos espaces intérieurs ? Voici quelques pistes.

Le « je » dans le rêve 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 et qui donc ne sont pas cachés à votre conscience : vous êtes capable de les identifier. Ce sont des aspects de vous-même, auxquels peut-être à d'autres moments vous êtes en mesure de vous identifier.

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 acteurs du rêve (autres que le « je ») empruntent des visages comme s'ils portaient des masques. Le rêve va trouver dans notre 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 sont davantage « ce qu'ils représentent pour nous », ou « tels que nous les percevons », que ce qu'ils sont objectivement. Il s'agit là évidemment de ce que nous projetons sur eux. Leurs traits peuvent d'ailleurs ne pas correspondre exactement à ce qu'ils sont ou furent réellement, que ce soit dans le présent ou dans le passé. Il s'agira donc, pour comprendre la métaphore, d'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 ou flous, tout en sachant 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 aussi qu'un personnage confonde ou mélange deux personnes connues différentes, ou qu'il ait les traits de l'un et l'attitude de l'autre. Tout cela doit être noté afin de nous permettre d'identifier correctement ce que nous projetons, de quelle partie de nous-même il s'agit.

Les personnages du rêve peuvent nous être connus, mais parfois également inconnus. Si nous les reconnaissons, cela indique que nous pouvons « identifier » ces qualités en nous : il s'agit d'une souspersonnalité bien identifiée. Si une telle souspersonnalité apparaît dans nos rêves, c'est que 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'elle existe, nous nous connaissons ces aspects, 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 souspersonnalité, 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 nous adresser certaines

paroles... Tout cela procède de notre théâtre intérieur et nous invite à en prendre conscience.

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 ami inconnu... 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 (voir plus loin le point 3).

Voyons ce que certains parmi les personnages et les rôles les plus fréquents peuvent indiquer :

Ami(e) : *une souspersonnalité amicale, une présence rassurante.*

Être en présence d'un ami ou d'une amie peut indiquer d'une part la présence de la qualité que cet(te) ami(e) représente, d'autre part que le sujet se sent soutenu par une présence rassurante. Il n'est pas seul. Il perçoit en lui les ressources complémentaires et le soutien que cela représente.

Amoureux : *mon amoureux intérieur ; ma partie féminine/masculine.*

Le partenaire amoureux représente l'acceptation de soi, l'estime de soi, la reconnaissance de sa propre valeur.

Ange : *mon ange intérieur, mon guide intérieur.*

L'ange représente la pureté, la douceur, le réconfort, la protection divine. Accordez toute votre attention au message que l'ange apporte. Il peut vous guider vers les objectifs que vous cherchez à atteindre.

Architecte : *mon moi créatif, mon bâtisseur intérieur.*

L'architecte est celui qui dessine les plans de la nouvelle demeure. C'est donc la partie de votre être qui conçoit vos objectifs intérieurs.

Artiste : *mon artiste intérieur.*

L'artiste en vous, le créateur de beauté, d'harmonie. Si vous rêvez d'un artiste créant une œuvre, il s'agira vraisemblablement de votre propre processus créatif, de l'œuvre que vous êtes en train de créer.

Avocat : *mon avocat intérieur ; le conseiller en moi.*

L'avocat est le conseiller. Il est celui qui connaît la loi et indique la ligne à suivre. Sa présence dans un rêve peut indiquer qu'une guidance utile est disponible dans l'environnement du sujet.

Banquier : *mon pourvoyeur intérieur.*

Le banquier est soit celui qui détient les ressources de richesse, soit le gestionnaire de ces ressources.

Bébé, nouveau-né : *ma nouvelle identité ; mon nouveau moi.*

Un bébé dans un rêve indique une nouvelle vie, un nouveau potentiel, une nouvelle identité. Il reflète la part du sujet qui émerge comme quelqu'un de neuf. Même s'il n'est pas encore né, il indique déjà que la transformation est en cours, qu'un nouvel « accouchement » se profile. L'aspect du bébé sera évidemment révélateur du degré de confiance que le sujet nourrit envers son processus de transformation. Occasionnellement, un bébé peut également faire référence à un processus créatif, ce dont on a accouché dans la vie. Voir aussi **être enceinte**.

Chef, patron, supérieur : *mon chef intérieur.*

La partie de votre être qui dirige, qui prend les initiatives... ou qui domine, abusant éventuellement de son pouvoir. Il faudra vérifier les qualités projetées sur un personnage connu.

Clown : *mon clown intérieur.*

Le clown représente généralement l'humour, la drôlerie, la légèreté d'être, voire l'innocence de l'enfant. Qu'il soit drôle, mélancolique ou pathétique, le clown de vos rêves fera référence à votre « clown intérieur ». Ses pitreries ou acrobaties peuvent représenter une invitation à prendre davantage de risques, à sortir de vos inhibitions, à moins qu'il ne vous mette en garde. Si l'accent est mis sur son déguisement, le clown peut représenter une partie de votre être qui se cache derrière des apparences. Voir **vêtements, déguisement**.

Collègues, camarades : *mes souspersonnalités qui ressemblent à... (tel ou tel).*

Ils représentent ce que vous projetez sur ces personnes, c'est-à-dire ce que vous voyez en l'autre qui en réalité est une caractéristique de vous-même. Identifiez les caractéristiques principales que vous leur voyez.

Comptable : *mon comptable intérieur.*

Le comptable représente la capacité du sujet à gérer ses ressources de manière bien contrôlée et efficace. Il sait ce qui est dépensé, il sait ce qui est disponible. Il joue un rôle utile dans la progression vers les objectifs définis.

Conducteur, chauffeur : *mon conducteur intérieur ; la partie de mon être qui conduit mon existence.*

Le conducteur (ou le pilote) est celui qui gère, qui contrôle la situation, et donc votre vie. Voir aussi **conduire**.

Cuisinier : *la partie de mon être qui veille à me « nourrir ».*

La partie de notre être qui nourrit, qui prend soin des besoins de croissance, qui accommode les ressources afin de répondre aux besoins.

Détective : *mon détective intérieur.*

Le détective cherche à élucider une question, à résoudre un problème. Il recherche la vérité. Il y a peut-être quelque « crime » ou délit à mettre au clair...

Diable, démon : *mon démon intérieur.*

Le diable représente le côté « négatif » du sujet, ce qu'il juge comme étant « mal ». Il représente la partie de l'être qui peut avoir des tentations à commettre des actes répréhensibles, illicites.

Docteur, médecin : *mon guérisseur intérieur.*

Le médecin est le guérisseur. Il représente soit une dimension intérieure du sujet, ses propres ressources de guérison, soit un personnage extérieur qui joue un rôle important dans son processus de guérison (et qui d'ailleurs n'est pas nécessairement médecin).

Enfant : *mon enfant intérieur.*

Tout enfant dans un rêve, qu'il soit le vôtre ou non, qu'il vous soit connu ou inconnu, représentera votre « enfant intérieur », cette partie de votre être qui est en train de grandir, qui a besoin de votre attention et de vos soins. L'enfant intérieur représente généralement l'« espace blessé » ou limité, mais il peut aussi représenter des qualités non encore développées, un potentiel en devenir. Parfois aussi un enfant pourra représenter un aspect de liberté et d'insouciance, d'innocence ou de joie de vivre. Dans ce cas il indique un espace-ressource. Là comme ailleurs, il faudra rester attentif aux qualités spécifiques que cet enfant exprime. Voir aussi **bébé**.

Ennemi : *mon ennemi intérieur.*

L'ennemi dans vos rêves représente ce que vous combattez, ce que vous rejetez ou niez. Ceci peut faire référence à un conflit intérieur ou extérieur (ou les deux).

Époux, épouse (mari, femme) : *mon époux intérieur ; ma partie masculine (ou féminine).*

Dans nos rêves, nos partenaires de couple représentent souvent la polarité intérieure liée à leur sexe, soit notre dimension féminine (sensible, réceptive, maternante), soit notre dimension masculine (rationnelle, entreprenante, structurante). Mais, dans la mesure où nous les identifions clairement, ils reflètent également les qualités que nous projetons sur eux, voire la relation que nous avons avec eux. Voir également **homme, femme, mari, mariage**.

Étrangers, inconnus : *une partie de mon être qui m'est inconnue.*

Un étranger représentera généralement une partie inconnue (mais perçue) de votre être, une dimension ou une qualité nouvellement découverte.

Facteur : *mon messager intérieur.*

Le facteur apporte les messages, établit un contact avec le monde extérieur.

Famille : *ma famille intérieure, mes souspersonnalités.*

Les différents membres de la famille représentent généralement les modèles que nous avons intégrés des personnes de notre entourage familial. Là aussi, il faudra voir ce que nous projetons sur eux. Ils peuvent éventuellement représenter notre « famille intérieure », nos diverses souspersonnalités.

Fantôme : *mon fantôme intérieur.*

En général, le fantôme représente un aspect de soi-même qui est craint, quelque chose qui vient s'agiter pour faire peur. Il peut s'agir de mémoires traumatiques ou de problèmes passés plus ou moins résolus, mais toujours susceptibles de réapparaître. Parfois ce sont simplement quelques pensées négatives. La caractéristique du fantôme implique que le sujet sait (ou peut comprendre) qu'il n'y a pas de réelle consistance derrière l'apparence.

Femme (épouse) : *ma femme intérieure, ma partie féminine ; le modèle intégré de ma compagne.*

Toute présence féminine dans un rêve fera référence à une souspersonnalité de nature féminine. L'**épouse** quant à elle peut soit indiquer votre partie féminine (sensible, réceptive, maternante), soit représenter le modèle que vous avez intégré de votre compagne, ce que vous voyez en elle, ce que vous projetez sur elle (voir également **homme, femme, mari, mariage**).

Frère (sœur) : *mon frère intérieur.*

Votre frère ou votre sœur représentera généralement l'image que vous en avez intégrée, ce que vous voyez en lui ou en elle. Il (ou elle) peut faire référence aux qualités (ou défauts) que vous voyez en lui/elle mais que vous ne voyez pas clairement en vous-même. Si vous rêvez d'un frère ou d'une sœur alors que vous n'en avez pas dans la vie réelle, il s'agit très probablement d'une souspersonnalité dont vous vous sentez proche, qui vous est très familière. Quelle est sa qualité spécifique ?

Gens : *mes souspersonnalités.*

Les « gens » dans le sens de « beaucoup de monde » représentent soit les nombreuses souspersonnalités qui peuplent notre univers intérieur, soit l'impression d'être trop envahi par de multiples présences extérieures. Ils peuvent indiquer une difficulté à trouver sa juste place, voire un espace de sérénité. Ils peuvent refléter un sentiment que l'environnement vécu est compliqué ou confus.

Grands-parents : *mon parent intérieur ; mes héritages familiaux, mes gènes.*

Les grands-parents dans un rêve représentent souvent l'amour inconditionnel, la sagesse, la protection. En tant que tels, ils sont l'expression de votre parent intérieur. Mais ils peuvent également faire référence aux héritages subtils transmis par leur intermédiaire, les schémas et mémoires liés à la lignée des ancêtres.

Handicapé, paralysé : *une partie handicapée de mon être.*

Nous avons tous un handicap quelque part, une faiblesse, un côté moins performant. Il peut s'agir d'un schéma d'inhibition ou d'une souspersonnalité qui se sent niée, réprimée. La partie du corps éventuellement handicapée ou paralysée sera également significative (voir la section sur les parties du corps).

Homme : *mon homme intérieur.*

Tout homme dans un rêve sera l'expression d'une qualité masculine du rêveur (à moins qu'il ne s'agisse d'un homme exprimant clairement des qualités féminines). S'il s'agit d'une personne connue, il faudra évidemment identifier la qualité spécifique perçue en elle. Voir également **mari, amoureux, femme.**

Ingénieur, électricien, technicien : *mon technicien intérieur.*

C'est le spécialiste du « système ». Il est sensé remettre en ordre la machine. Il peut représenter une ressource intérieure fort utile.

Invité, visiteur : *une nouvelle souspersonnalité.*

L'arrivée d'un inconnu dans le cercle familial indiquera probablement qu'une nouvelle qualité s'est développée dans la personnalité du sujet. Si le rêveur se trouve lui-même être un invité quelque part, cela peut indiquer qu'il se trouve provisoirement dans un environnement moins familier, quelque chose de neuf pour lui. Voir aussi **étrangers, inconnus.**

Juge, arbitre : *mon juge intérieur.*

Le juge est celui qui a la capacité de prendre la bonne décision, de maintenir l'ordre, de faire respecter la règle du jeu, de rester dans la ligne juste.

Jumeaux : *ma dualité intérieure ; ma double nature.*

Des jumeaux dans un rêve font référence à une dualité, une double nature. Il peut s'agir d'une contradiction intérieure (montrant une double face), ou d'une complémentarité. Le contexte du rêve devrait éclaircir le sens de la gémellité.

Mari (compagnon) : *le modèle intégré de mon mari ; ma partie masculine.*

Le mari dans un rêve représentera soit la relation et les sentiments éprouvés à son égard, soit la partie masculine, la dimension intérieure qui représente les qualités projetées sur l'homme en général, les qualités de rationalité, d'action, de prise de décision. Mais il faudra alors qu'il soit confirmé que le compagnon représente bien ces qualités-là, à moins qu'il ne s'agisse dans le rêve d'un mari qui n'a pas les traits du mari réel. Voir **époux.**

Mère : *ma mère intérieure ; amour, acceptation, communauté.*

La mère peut représenter la dimension maternante d'amour et d'acceptation inconditionnelle du sujet. Cependant, si votre mère dans le rêve a les traits de votre mère réelle et exprime des attitudes négatives, elle représente le modèle que vous en avez intégré et qui vit en vous comme une souspersonnalité. Il vous faudra dans ce cas relâcher ce modèle et vous ouvrir à la mère d'amour qui réside en vous, le parent intérieur. Symboliquement, la mère peut aussi

représenter la communauté, la fertilité, la matrice, l'inconscient... Voir aussi **parent, père**.

Moine : *mon moine intérieur*.

Le moine représente normalement le religieux, celui qui est en quête de son être profond, de sa dimension spirituelle.

Monstre : *mon monstre intérieur ; mes peurs*.

Les monstres sont l'expression des angoisses profondes du sujet. Ce qui est perçu est généralement fort surdimensionné, le sujet déformant la réalité par la projection de ses propres peurs. Recadrer la perspective permet toujours de transformer l'expérience. Quelle qu'en soit l'origine, il est utile de voir le monstre comme une énergie émotionnelle qui trouble l'environnement intérieur du sujet. Dans certains cas, le monstre peut représenter une dimension de la personnalité que le sujet craint ou rejette. Il peut être utile de le regarder bien en face et de lui demander ce qu'il cherche à dire. Voir aussi **vampires**.

Nain, personne de petite taille : *mon nain intérieur*.

Un nain (ou une personne sous-dimensionnée) peut indiquer un aspect de votre vie qui n'est pas totalement développé, qui reste « atrophié » ou réprimé. Il peut représenter un sentiment d'infériorité ou de dévalorisation. Le nain mythologique (petit bonhomme rouge portant un haut bonnet) quant à lui peut éventuellement suggérer un contact plus étroit avec la terre, avec la nature.

Ouvrier : *une partie de moi qui travaille*.

En fonction de l'attitude spécifique de l'ouvrier, il s'agira soit du « travailleur » intérieur, celui qui construit, qui œuvre à l'amélioration de l'habitat, soit de toute autre référence propre au sujet.

Paralysé : voir handicapé.

Parent : *mon parent intérieur ; le modèle intégré de mes parents réels*.

- s'il exprime une ressource **positive** : le parent intérieur, la dimension d'amour et d'accueil inconditionnel du sujet.
- s'il exprime une attitude **négative** : le modèle intégré (ou l'image négative) de nos parents.

Cette distinction est évidemment importante à faire. Dans tous les cas, il s'agit d'une dimension intérieure. Celle-ci est soit positive soit négative. Soit il faut chercher à s'y identifier, soit il faut s'en désidentifier et relâcher. Voir aussi **père, mère**.

Patient, malade : *la partie de mon être qui suit un processus de guérison*.

Le patient dans vos rêves représente la partie de vous qui se fait soigner, qui suit un processus de guérison (voir **docteur, hôpital**).

Père : *mon père intérieur ; l'autorité, l'ordre établi*.

Le père représente idéalement l'autorité, la structure, la sécurité, la sagesse, l'action juste. Mais il vous faudra identifier ce que vous projetez sur votre père,

quel modèle vous en avez intégré. Par extension, le père peut également faire référence à l'ordre établi, l'État. Enfin le père de votre rêve peut aussi représenter votre propre Parent intérieur, dans l'expression de sa puissance masculine ou de sa présence sécurisante. Si le modèle que vous avez intégré de votre père est un modèle négatif, il vous faudra travailler à le relâcher et vous ancrer dans votre « père idéal », votre propre Parent intérieur. Voir **parent, mère**.

Plombier : *mon plombier intérieur*.

Le plombier répare les problèmes d'eau, donc d'émotions.

Police : *mon gardien de la loi, mon agent de sécurité ; l'autorité en moi*.

Les policiers sont les « gardiens de l'ordre ». Ils représentent l'autorité, vraisemblablement « intérieure ». Mais la police peut aussi représenter une menace, la peur d'être « saisi », « démasqué ». Être traqué par la police indique qu'il y a quelque part une culpabilité (un jugement négatif), quelque chose à cacher, une angoisse d'être puni.

Professeur, enseignant : *mon enseignant intérieur*.

Le professeur détient le savoir. Il représente la souspersonnalité qui « sait », qui enseigne, qui est dans la confiance. C'est généralement une dimension pleine de ressources.

Roi, président : *mon roi intérieur ; mon autorité intérieure*.

Le roi ou le président représente l'autorité, le pouvoir, le contrôle, voire le père. À moins qu'il ne représente autre chose pour le rêveur, il symbolisera son autorité intérieure, celui qui gère les affaires de ce monde. Si le personnage du rêve a un visage connu, il représentera ce qui est projeté sur le personnage en question.

Soldat : *mes angoisses, mon insécurité ; mon guerrier intérieur, le combattant*.

Si les soldats sont perçus comme des tueurs, menaçants, violents, ils reflètent les angoisses du sujet, les peurs profondes liées à sa survie. Ces peurs font partie de l'inconscient collectif de l'humanité depuis ses origines. Tout le monde peut se laisser prendre par ces énergies, pour peu qu'on soit porteur d'un schéma d'insécurité. Étant plus vulnérables, les enfants y sont particulièrement sensibles. Comme toujours, lorsqu'on se trouve pris par des énergies émotionnelles, il faudra les rencontrer et les « transmuter ».

Mais un soldat dans un rêve peut également représenter l'ordre et la discipline, voire un élément totalement soumis au « système » en place.

Si le rêveur se trouve lui-même être un soldat ou un guerrier, il faudra voir ce que cela représente pour lui. Il sera dans ce cas identifié à la partie « combattante » de sa personnalité, une tendance qui peut être constructive ou destructive. Vérifiez le contexte du rêve. Voir aussi **guerre, champ de bataille**.

Technicien de téléphone : *mon expert en communication*.

Une souspersonnalité qui détient vos compétences en matière de communication, ou qui peut réparer les défaillances.

Touriste : *le touriste en moi.*

Le touriste voyage, explore de nouveaux horizons, découvre de nouveaux mondes. Il fait référence à la partie exploratrice de la personnalité du rêveur, éventuellement à ses projets de changement de décor. Il faudra voir si le touriste du rêve n'a pas aussi un côté 'déraciné' ou qui a du mal à se stabiliser quelque part, à s'engager clairement dans une situation donnée.

Vampires : *ce qui me vampirise, mes obsessions.*

Les vampires combinent des qualités de séduction avec un aspect prédateur, morbide. Les dépendances, les obsessions font preuve des mêmes qualités. Certaines relations amoureuses également peuvent se révéler destructrices, lorsque les limites ne sont pas claires et qu'un des partenaires abuse de l'autre. Il peut également y avoir chez le sujet quelque chose qui lui pompe son énergie depuis l'intérieur de son être. Dans certains cas, le vampire est à comprendre comme un **monstre**, il peut représenter une dimension de la personnalité que le sujet craint ou rejette. Il peut être utile de le regarder bien en face et de lui demander ce qu'il cherche à dire.

Veuve (veuf) : *ma veuve intérieure.*

Un veuf ou une veuve peut représenter une dimension solitaire, triste, abandonnée. Il manque une moitié, ce qui peut faire référence à une dimension masculine ou féminine (la partie manquante) insuffisamment développée.

Victime : *la victime en moi.*

Si vous êtes victime d'une agression ou d'un accident dans votre rêve, vous sentant impuissant(e) et désespéré(e), cela peut tout autant faire référence à quelque situation inconfortable qu'à votre propre tendance à vous identifier à votre espace d'impuissance. Cherchez la présence-ressource et identifiez-vous-y. Explorez des rôles différents... Si, dans le rêve, vous observez une victime, identifiez la partie de votre personnalité qui a tendance à victimiser.

Vieux, vieilles personnes : *mon espace de sagesse et d'expérience.*

Les vieux représenteront généralement cet espace intérieur ancré dans le passé, riche d'expérience et de sagesse. Cependant, il n'est pas exclu qu'ils représentent autre chose, ce que le vieil âge signifie pour le rêveur, soit la dégradation physique, la faiblesse, l'approche de la mort, le passé...

Voleur, cambrioleur : *mes tendances intrusives, cleptomanes ; mon angoisse d'être dépouillé, envahi...*

Le **voleur** est une souspersonnalité plutôt immature, qui s'approprie le bien des autres parce qu'il se sent impuissant à créer l'abondance à laquelle il aspire par ses propres moyens. Il transgresse les limites et est irrespectueux du territoire des autres. Cela peut être l'expression d'une blessure non résolue. Cette souspersonnalité a un grand besoin de la présence du parent intérieur. Mais le sujet peut également être porteur de mémoires d'agression, particulièrement si

le rêve est un cauchemar. Lorsque l'angoisse domine face au voleur, celui-ci peut être vu comme un monstre menaçant. Voir **monstre**.

Zombie, dormeur : *mon zombie intérieur ; ce qui (en moi) n'est pas pleinement présent ou conscient.*

Le zombie indique une partie du rêveur qui n'est pas pleinement consciente, pas pleinement présente dans la vie. Un personnage somnolent ou dormant peut faire référence à une partie du sujet qui est « ailleurs », insuffisamment attentive à ce qui se passe, voire totalement inactive.

2) Les éléments naturels (en ordre thématique)

Eau : *mes émotions, ma vie émotionnelle - mes émotions négatives, mes émotions positives...*

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 liquide 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. Des **eaux d'égouts** ou eaux sales représentent des émotions « négatives », ce qui en nous véhicule de mauvaises odeurs et qu'on a besoin d'éliminer (comme l'urine également).

Mer (océan) : *ma dimension émotionnelle, ma mère.*

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...

Océan : voir **Mer**

Île : ***un espace-refuge où je peux me mettre à l'abri de mes émotions.***
Entourée d'eau (d'émotions), l'île offre un refuge, un espace au sec. Mais cet espace est isolé, éloigné du « continent » qui possède davantage de ressources et de possibilités. L'espace et les perspectives sur l'île sont limités. Apercevoir une île à l'horizon alors qu'on se trouve en mer indique probablement qu'il y a des perspectives d'espoir, la terre ferme (stabilité, ressources) après une navigation plus ou moins instable. Si la terre aperçue est un continent plutôt qu'une île, c'est évidemment encore mieux.

Glace, Neige : ***un espace intérieur qui manque d'amour ; ce qui en moi est froid, glacé.***

Elles représentent des éléments émotionnels figés dans le froid d'un manque affectif, d'un environnement qui manque de chaleur.

Neige : voir **Glace**

Froid : ***un sentiment de manque d'amour.***

Représente 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.

Chaleur : ***un espace intérieur d'amour et de confort affectif.***

Les élans d'amour s'exprimeront par une sensation de chaleur agréable, de confort, de luminosité. En revanche, si la sensation éprouvée est étouffante et inconfortable, elle peut soit faire référence à une interférence physique (trop de couvertures, une température trop élevée), soit symboliquement représenter une atmosphère affective étouffante.

Hiver : ***des conditions intérieures peu agréables ; un temps de repli, de préparation, d'ensemencement.***

A l'inverse de l'été, l'hiver, lorsqu'il est accompagné de grisaille et de froid, représente un moment dépourvu de la chaleur et de vie, ce qui indique généralement un vide affectif. On peut éprouver des sentiments de solitude, de tristesse. L'hiver est aussi un temps propice à l'introspection, au travail intérieur. On sème les graines qui fleuriront au printemps.

Été : ***des conditions intérieures agréables, joyeuses.***

L'été indique un temps de gaieté et de légèreté. A moins que la chaleur ne soit étouffante, il représente un climat de confort et de vie affective satisfaisante. C'est aussi un temps de croissance et d'intense activité créative.

Printemps : ***une période de vitalité renouvelée ; de nouveaux projets créatifs.***

Le printemps est l'époque où la vie bat son plein, où tout bourgeonne et fleurit. Une nouvelle vie émerge, un nouveau cycle.

Automne : le temps de la récolte.

L'automne est la fin du cycle, le temps de la récolte. C'est une période d'abondance, de maturité.

Obscurité : mon subconscient ; mon espace intérieur dans le noir.

Tout comme **la nuit** ou **l'ombre**, indique un espace intérieur de moindre visibilité, donc auquel la conscience n'a pas (ou moins facilement) accès, dans lequel on ne voit pas clair (ou moins clair). Cela sera généralement le « subconscient », ou parfois simplement ce dont on est moins conscient. De même également le « **sous-sol** », la **cave**, ou ce qui se trouve **sous la surface de la terre**, indiquent le subconscient, par opposition au **grand jour**, en pleine lumière.

Lumière : ma claire conscience.

La lumière, au contraire, indique ce qui est dans l'espace de la conscience, ce qui est clair. S'il fait beau soleil, lumineux, l'espace intérieur est gai, léger, clair. Une lumière peut aussi représenter une « présence » supérieure, une présence belle et positive, bienveillante. A l'inverse, les présences négatives, menaçantes, laides, seront perçues sans lumière, comme des **ombres**.

Matin, aurore : ce qui vient, les nouvelles perspectives qui s'ouvrent à moi.

Le lever du jour indique le début d'un nouveau cycle de vie. Il porte la promesse d'une clarté retrouvée.

Soir, crépuscule : ce qui s'en va, ce qui se clôture pour moi ; ce qu'il me faut relâcher.

La tombée du jour est la fin d'un passage clair, le début d'un passage sombre. C'est l'heure où on fait le bilan, on clôture les comptes, on se repose. Mais la luminosité du soir dans un rêve peut davantage faire référence à une atmosphère intérieure mi-claire, mi-obscur plutôt qu'à une fin de journée.

Ciel : le divin ; l'état de ma lumière intérieure.

Symboliquement, le ciel est le lieu où réside le divin. Le Ciel est généralement de nature masculine (yang) ; tandis que la Terre est de nature féminine (yin) : le ciel féconde la terre. Le ciel représente aussi la transcendance, le sacré, ce qui est élevé, ce vers quoi notre quête spirituelle est sensée nous mener, ou ce à quoi nous accéderons après avoir laissé derrière nous notre enveloppe charnelle. Météorologiquement, le ciel de nos rêves sera évidemment le reflet de nos états intérieurs (couvert, sombre ou lumineux). Voir **temps, lumière**.

Temps : mon atmosphère intérieure.

Le temps qu'il fait aura toujours une signification particulière. Prêtez attention à la météo de vos rêves : fait-il **soleil** ? Fait-il **nuageux** ? **Pluvieux** ? S'il y a un épais **brouillard** le rêveur n'aura que peu de visibilité par rapport au thème du rêve... **Été** 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...

Vent : *mon énergie mentale.*

Le vent est lié aux pensées, à l'énergie mentale. Là où il y a du vent il y a de l'activité mentale, des croyances, des obsessions. Si le vent vous emporte, cela peut indiquer que vous êtes sous l'emprise d'une grande activité mentale, de vos obsessions.

Tempête : *une expérience houleuse, un conflit ; un environnement intérieur passagèrement perturbé.*

La tempête indique 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** indiquent seulement de légères petites frictions. Plus le ciel sera chargé, lourd, gris, plus le climat intérieur sera pareil, et il se peut que le climat extérieur, les relations, reflètent la même chose. Une **tornade** indique ou annonce une tempête de courte durée, mais potentiellement ravageuse.

Brouillard : *ma vision brouillée.*

Un environnement brumeux indique que la vision du sujet n'est pas claire, que sa perspective est limitée. Il se peut qu'il manque d'information. Il se trouve dans une conscience limitée des choses et a du mal à s'orienter.

Feu : *une expérience de purification ; mon feu créateur ; ma puissance de destruction.*

La signification symbolique du feu sera en fonction de la nature du feu qui est observé. Fondamentalement, le **feu** représente une force capable de transformer la nature de ce qu'il touche, d'en élever la vibration en l'amenant à un état différent. Songez aux feux du purgatoire ou de l'enfer, mais aussi aux sabres de feu des anges (St Michel) ou des bodhisattvas (Manjushri dans le bouddhisme tibétain). Le feu est donc considéré comme un élément de purification. Ce qui brûle est transformé. Il peut également être associé à l'énergie sexuelle, voire au feu de la passion, du désir. Il faudra vérifier si le feu observé est contenu ou non, s'il se consume doucement ou s'il fait rage. Dans ce dernier cas, il n'est pas exclu que le feu puisse aussi être lié à la colère ou la haine. Enfin, on pourra explorer les associations du sujet liées au feu ou à la sonorité du mot.

Terre, sol : *ma terre intérieure, mon sol.*

La terre (élément yin, féminin) est un élément maternel, nourricier. Elle peut être un élément qui nourrit (si elle est fertile), ou un espace d'abandon si elle est **désertique**. Elle représente notre ancrage. S'il s'agit d'un sol arable, la terre indique la fertilité, l'environnement dans lequel poussent les **graines** qu'on y sème. Une **terre labourée** représentera un espace intérieur transformé, bien préparé pour un nouveau cycle d'apprentissage, de nouvelles graines, une nouvelle **moisson**. S'il s'agit de la **planète Terre**, elle représente l'aspect féminin de la vie, la matrice (froide, humide) qui nous enfante et nous nourrit (par opposition au soleil, aspect masculin, chaud et sec, qui fertilise). La Terre aussi est notre mère, notre ancrage.

Tremblement de terre : *ma vie très remuée.*

Un tremblement de terre est généralement annonciateur d'un changement profond et radical. Voir **Terre**.

Paysage : *mon environnement extérieur tel que je le perçois.*

Élément « extérieur », par opposition aux bâtiments, maisons ou autre, qui indiquent plutôt l'espace « intérieur », le paysage indique la manière dont on perçoit l'environnement extérieur de l'existence. Est-il ouvert ou fermé, paisible ou agité, harmonieux ou chaotique, dégagé ou encombré, plat et sans obstacles ou accidenté, avec des **collines**, des **pent**es et des **virages**... ?

Forêt : *mon paysage fermé, rempli de présences.*

Tout comme le paysage, la forêt indique un espace « extérieur ». Mais contrairement au paysage ouvert, la forêt est un espace plus ou moins fermé, peut-être agréable, peut-être sombre et menaçant. La perspective et la sécurité y sont a priori moindres, car on ne voit pas loin et chaque arbre peut cacher une embûche. Plus la forêt sera dense et sombre, plus ce sera vrai. Comme toujours, il faudra vérifier le ressenti du rêveur.

Arbres, verdure : *des présences vivantes.*

Arbres et buissons indiquent la vitalité, ce qui pousse et grandit. Ce sont des présences vivantes, mais non identifiées comme humaines. L'arbre fruitier, quant à lui, est porteur de « fruits », de résultats. L'arbre épineux, touffu, ombrageant, protecteur... indique un aspect spécifique d'un élément dans le paysage du sujet.

Champs : *mes cultures intérieures ; mon travail.*

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...) ?

Fruits : *les fruits de mes efforts.*

Indiquent les résultats de ce qui a été produit comme travail, les fruits du travail intérieur (ou extérieur).

Montagnes : *mes objectifs élevés ; mes obstacles.*

Éléments yang, masculins, les montagnes peuvent représenter des objectifs élevés à atteindre, ou (selon les ressentis) un obstacle à conquérir, ou à contourner... Plus la **pen**te sera raide, plus l'effort requis pour la gravir sera grand. Les **sommets** sont plus généralement indicatifs d'un objectif à atteindre, éventuellement un objectif intérieur, soit l'espace sacré d'où on a une vue plus vaste sur les choses de la vie. Le sommet est-il accessible ou non ? Visible ou non ? Proche ou lointain, invitant ou menaçant ?...

Ravins, les précipices : *mes écueils, les dangers qu'il me faut éviter.*

Selon le ressenti qui les accompagne, ravins et précipices peuvent indiquer un danger, l'endroit dans lequel il ne faut pas chuter.

Vallées : *mon paysage aux perspectives limitées.*

Lorsqu'elles paraissent douces et fertiles, elles sont des lieux de bien-être, mais où les perspectives restent étroites si elles sont coincées entre des parois montagneuses...

Haut, ce qui est élevé, en haut : *mes espaces supérieurs.*

Ce qui est « élevé » indique généralement la légèreté, l'élévation spirituelle, la joie, la sagesse, le côté lumineux de la vie, le côté plus évolué des choses.

Bas, ce qui est en bas : *mes espaces inférieurs.*

Ce qui est « bas » (cf. *coup bas, bassesses*) indique plutôt ce qui paraît lourd, moins confortable, voire agressif, plus émotionnel aussi, moins libre.

Falaise : *mes défis effrayants ; un grand danger devant moi.*

Se trouver en haut d'une falaise et se sentir en pleine confiance peut indiquer qu'on accède à un état de conscience offrant une perspective vaste et dégagée. Il ne faut cependant pas faire de faux pas. Si l'expérience est angoissante, elle peut refléter un état critique, une crainte ou une sensation de perdre le contrôle de la situation. Si vous chutez d'une falaise, cela indique que vous tombez soudain d'une position élevée vers le néant. L'angoisse et la perte de repères peuvent faire partie de votre expérience. Voir également **ravin, tomber.**

Grotte, mine, souterrain, sous-sol : *où j'explore mon subconscient.*

La grotte, comme tout ce qui se trouve sous terre, indique que le sujet est en contact avec son subconscient (par opposition à ce qui se trouve « à *la lumière du jour* »). Il y trouvera éventuellement des éléments liés à des « contenus » inconscients qui cherchent à se révéler à sa conscience. Une porte dans un souterrain peut indiquer un accès possible, s'il y a moyen de l'ouvrir.

Gauche : *mon côté féminin, inconscient.*

Le côté gauche de notre corps est lié à notre cerveau droit. Il représente donc notre dimension féminine, réceptive, irrationnelle. C'est aussi ce qui est lié au passé, à l'inconscient. Aller vers la gauche indique une direction vers le féminin réceptif.

Droite : *mon côté masculin, conscient.*

Le côté droit de notre corps est lié à notre cerveau gauche. Il représente donc notre dimension masculine, rationnelle, consciente, axée sur l'action, sur l'avenir. Se situer sur la droite ou aller vers la droite indique une direction vers l'action consciente, le masculin, le rationnel.

Devant : *ce qui se trouve devant moi ; mon avenir.*

Derrière : *ce qui se trouve derrière moi ; mon passé.*

À l'envers, marche arrière : *mes mécanismes inversés ; je fais les choses de travers.*

Tout ce qui est observé « à l'envers », « de travers » ou en marche arrière indique que quelque chose est fait de manière opposée à ce qui serait « normal ». Selon les circonstances du rêve, cet aspect peut aussi bien indiquer

ce qu'on fait « *de travers* » qu'un choix créatif de *faire marche arrière*, d'aller à contresens, ou de retourner sur ses pas. Dans le cas d'un véhicule faisant marche arrière de manière incontrôlée, il faudra examiner les mécanismes d'autosabotage, ce qu'on appelle les inversions psychologiques.

Cercle : *harmonieux, féminin.*

Le cercle est un symbole d'harmonie et de fluidité. Le cercle est le fondement de l'ordre du monde : tout dans l'univers est circulaire.

Carré : *tendu, masculin, rationnel.*

Le carré est lié à une approche logique et rationnelle des choses. Fait de bords droits et reposant sur ses quatre coins, il peut être synonyme d'enracinement, de stabilité. Le carré peut aussi indiquer des tensions, des oppositions, un conflit, car tout dans le carré fait face à un opposé.

Triangle : *harmonie.*

Le triangle est une figure stable et harmonieuse. Un triangle pointé vers le bas (la base au ciel) est masculin, un triangle pointé vers le haut (la base dans la terre) est féminin. Ensemble ils forment l'étoile de David, l'étoile à six pointes, symbolisant l'union de l'esprit et de la matière, soit l'Homme : Dieu manifesté dans la matière.

3) L'action

Acheter, faire des achats : *je suis en quête de nouvelles ressources intérieures.*

Dans un rêve, on peut acheter toutes sortes de choses. Si vous achetez de nouveaux **vêtements**, cela indiquera votre désir de changement, de transformation intérieure. Si vous cherchez un **miroir**, vous cherchez à mieux vous voir, à mieux vous comprendre. Si vous vous trouvez dans un magasin d'**alimentation**, vous avez une abondance de ressources « alimentaires » à votre disposition, de quoi alimenter votre développement personnel. Voir **magasin, supermarché...**

Aller aux toilettes : *je me débarrasse de mes émotions négatives, de mes schémas encombrants.*

Le thème de l'élimination suggère que le sujet a un besoin de se libérer de ce qui l'encombre : les résidus du passé, ses « déchets » intérieurs, les « bagages » encombrants.

Le besoin d'**uriner** est plus spécifiquement lié aux *eaux* intérieures, les émotions négatives. Cependant, comme chez tous les mammifères, l'urine est aussi un moyen pour marquer son territoire. La recherche d'un endroit approprié pour uriner peut indiquer un besoin de trouver un territoire sécurisé. L'impossibilité d'uriner par manque d'endroit suffisamment privé ou propre peut indiquer un sentiment de grande vulnérabilité. Le sujet se sent trop exposé, il n'a pas la possibilité de s'exprimer. Il peut avoir le sentiment de ne pas être respecté.

Rêver de **matière fécale** ou d'odeurs fécales indique qu'il y a des émotions négatives (peurs, colères, voire haines, schémas encombrants) qui cherchent à être éliminées.

Anniversaire – fêter : *je fête ma naissance, mon identité.*

Un anniversaire est une occasion de fêter son existence, de célébrer son identité. L'anniversaire dans un rêve indique qu'il y a un espace de reconnaissance de sa propre valeur.

Brûler : *je transforme.*

Le fait de brûler se rapporte à l'action du **feu**, qui permet de transformer, de transmuter d'un état à un autre état, plus subtil. Brûler désintègre, permet de faire disparaître ce qui doit l'être. (*voir feu*)

Cacher, se cacher : *j'ai quelque chose à cacher ; je me sens menacé.*

Le fait de se cacher dans un rêve peut indiquer qu'on est porteur de quelque secret honteux. Il y a soit une culpabilité, soit un sentiment d'être poursuivi et d'être menacé. Voir aussi **courir, être pourchassé.**

Champ de bataille : *mon champ de bataille intérieur.*

La guerre a fait partie de l'histoire humaine depuis ses origines. Nous en portons tous des traces et des mémoires (*voir guerre*). Cependant, les champs de bataille de nos rêves peuvent être un reflet de nos propres désordres intérieurs, nos violences, nos conflits non résolus.

Chevaucher (un animal) : *je suis aux commandes.*

Se trouver à dos de cheval, d'éléphant ou de tout autre animal indique qu'on en maîtrise la puissance (à moins que les conditions du rêve n'indiquent le contraire). Tout animal chevauché aura une valeur similaire au « véhicule », le prolongement de son corps, en quelque sorte. Voir aussi **conduire, véhicule, cheval.**

Chuter, tomber peut être lié à un ressenti de « chute » (au figuré), soit l'impression de passer brutalement d'un état élevé, libre et heureux à un état bas, coincé, douloureux. A moins qu'il ne s'agisse d'une impression de « chute libre », 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 sont généralement liées à un manque de repères intérieurs, un manque de sécurité, d'enracinement. Voir également **voler.**

Conduire, piloter : *je conduis ma vie.*

La manière dont est conduit un véhicule dans un rêve reflète la manière dont on conduit son existence, du moins au moment du rêve. Il peut s'agir de sa vie intérieure comme de sa vie extérieure. Êtes-vous au volant ? Qui, quelle sous-personnalité est aux commandes de votre vie ? Êtes-vous bien en contrôle de votre véhicule ? Où allez-vous ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ?... Tous ces aspects doivent être examinés pour bien saisir le message métaphorique.

Courir – Être poursuivi : *je cherche à échapper à quelque chose ; je vais trop vite...*

Les rêves de poursuites sont généralement l'expression d'une angoisse. Le sujet cherche à éviter un problème face auquel il se sent impuissant, quelque chose qu'il perçoit comme une menace. Il peut s'agir d'une « présence » gênante dans son espace intérieur, comme il peut s'agir d'un défi extérieur. La fuite est une réponse instinctive face à ce qui est perçu comme menaçant. Cependant, il peut être utile de faire face à l'objet de sa peur : est-ce réel ou imaginaire ? Comment affronter le défi ? Généralement, c'est la peur qui donne au défi l'apparence d'un **monstre**. Clairement identifié, le monstre se révèle souvent plus imaginaire que réel. Face à un rêve de poursuite, il s'agira évidemment de parvenir à identifier ce qui est perçu comme une menace. Il peut s'agir de mémoires ou d'émotions soigneusement enfouies dans le subconscient et perçues comme monstrueuses.

Cuisiner, préparer à manger : *je nourris mon être intérieur ; je prends soin de mes besoins.*

Cuisiner c'est prendre soin de ses besoins. Le sujet (ou une de ses souspersonnalités) a les ressources nécessaires pour pourvoir à son propre équilibre, pour « alimenter » sa progression, son développement personnel et spirituel. (Voir aussi **manger**).

Découvrir un trésor : *je découvre mes richesses intérieures.*

La découverte d'un trésor (d'argent, de bijoux ou de quoi que ce soit de valeur) est un thème relativement fréquent dans les rêves. Et pour cause, puisque nous possédons tous des ressources illimitées, généralement méconnues. Ces rêves indiquent que le sujet s'ouvre à la conscience de sa valeur profonde. Il découvre ses « pépites » intérieures. Il accède à un sens de puissance et d'abondance. Voir aussi **argent, cristaux, bijoux**.

Déménager : *je change, je me transforme.*

Thème très récurrent, déménager, vider une maison, se débarrasser d'objets anciens devenus inutiles... indique un processus de transformation intérieure.

Douche, bain, se laver : *je me purifie.*

Tout processus de nettoyage utilisant une eau propre indiquera que le sujet se purifie par l'effet de l'énergie du cœur (voir **eau**). Cela fait référence à un travail d'alignement intérieur, de relâchement de schémas négatifs ou encombrants.

Enceinte (être) : *je porte en moi un nouveau projet.*

Rêver d'être enceinte indique que vous êtes porteuse d'une nouvelle vie, d'un nouveau projet. Cela peut faire référence à une nouvelle direction dans votre vie, de nouveaux objectifs, ou simplement à un processus de changement intérieur. Une nouvelle naissance se prépare. Si le bébé que vous portez se meurt, c'est que vous n'êtes pas suffisamment attentive à faire avancer votre processus.

Faire des choses à l'envers, en marche arrière : *je fais marche arrière ; je fais les choses de travers.*

Tout ce qui est observé « à l'envers », « de travers » ou en marche arrière indique que quelque chose est fait de manière opposée à ce qui serait « normal ». Selon les circonstances du rêve, cet aspect peut aussi bien indiquer ce qu'on fait « *de travers* » qu'un choix créatif de « *faire marche arrière* », d'aller à contresens, ou de retourner sur nos pas. Dans le cas d'un véhicule faisant marche arrière de manière incontrôlée, il faudra examiner les mécanismes d'autosabotage, ce qu'on appelle les inversions psychologiques.

Grimper, ascensionner, monter : *mes efforts pour progresser.*

Le fait de monter reflète les efforts qu'il nous faut faire pour progresser vers un objectif donné ou pour vaincre un défi. Plus l'ascension est ardue, plus le défi sera important pour le sujet.

Guerre : *mon espace d'insécurité ; ma guerre intérieure.*

La guerre dans un rêve peut faire référence à des mémoires personnelles ou collectives. Ces images sont généralement liées à des sensations d'angoisse, d'insécurité. Des scènes de guerre ou de violence peuvent également être le reflet d'intenses traumatismes ou de conflits intérieurs. Si la guerre apparaît comme un « jeu », sans émotions, elle reflètera peut-être le côté froidement compétitif du sujet, voire son attirance pour les jeux électroniques. Voir également **champ de bataille, cadavres.**

Incapacité de bouger, de parler : *je suis inhibé(e) ; je me sens impuissant(e).*

L'incapacité de bouger ou de proférer un son exprime un sentiment d'impuissance ou d'inhibition, ce qui généralement reflète un schéma d'angoisse. Il peut y avoir une situation (intérieure ou extérieure) dans laquelle le sujet se sent coincé, non-reconnu, incapable de s'exprimer. L'inhibition peut aussi être liée à un traumatisme non résolu... Si toutefois cette incapacité de bouger est dépourvue d'angoisse, il n'est pas exclu qu'il s'agisse d'une sensation liée à la relaxation profonde du corps physique. La sensation de perte de contrôle du corps (fréquente durant le sommeil) peut interférer avec le rêve.

Jouer aux cartes : *le jeu de ma vie, mes atouts ; je cherche à gagner de l'argent.*

Selon les circonstances du rêve, il pourra s'agir d'une tendance au jeu, de l'appât du gain, au plus symboliquement des cartes qu'on se trouve avoir dans la vie, les atouts qu'on tient en main. Les cartes ne sont en tout état de cause qu'un jeu ; elles reflèteront des croyances plus que des réalités.

Manger : *je nourris mon être intérieur.*

Symboliquement, manger est une manière d'intégrer des ressources. Ce qui est à l'extérieur est intériorisé. L'*avoir* est transformé en *être*. Le fait d'avaler ou d'ingérer peut aussi représenter une capacité à intégrer une expérience. Le plus souvent, on rêve de cuisiner ou d'être à table plutôt que d'ingérer des aliments à proprement parler. Voyez donc aussi les termes **alimentation, cuisine, cuisiner**. Occasionnellement manger peut aussi être lié à l'expérience alimentaire dont le sujet porte les traces récentes ou dont il se préoccupe. Si vous rêvez que vous mangez à en être malade, il sera bon d'examiner comment vous vous alimentez.

Mariage, se marier : *mon mariage intérieur ; harmonie et union de mes souspersonnalités.*

Le mariage est un thème fréquent dans les rêves, que le sujet soit marié ou non. Symboliquement, le mariage fait référence à l'union harmonieuse entre sa partie féminine et sa partie masculine, ce qu'on appelle le « mariage intérieur ». Le processus d'harmonisation intérieure peut aussi inclure une réconciliation entre l'« enfant intérieur » (l'espace blessé) et le « Parent intérieur » (l'espace ressource). Le mariage est un moment de célébration de notre union intérieure, un « retour à la maison ». Cela dit, un rêve de mariage peut aussi faire référence à notre relation de couple ou à nos désirs d'union harmonieuse sur le plan extérieur.

Mourir : *ce qui meurt en moi, ce que je relâche.*

La mort dans un rêve doit être comprise comme une expérience de transformation, de transition vers autre chose. Quiconque meurt dans un rêve fait référence à une dimension du rêveur qui se transforme, qui « quitte la scène ». Un défaut disparaît, une souspersonnalité se transforme. Un **animal**, un **arbre** ou une **plante** qui se meurt peut également faire référence à une partie du sujet qui est en perte de vitalité, qui a d'urgence besoin d'attention. Les **cadavres** quant à eux indiquent un traumatisme non résolu, des mémoires qui encombrant le subconscient. Voir également **mort, cadavres**.

Nager : *je parviens à gérer mes émotions.*

Nager (à l'inverse de **se noyer**) indique que le sujet est en mesure de gérer ses émotions, capable de s'y mouvoir, plus ou moins en sécurité. Du moins, si les conditions du rêve confirment une sensation de confort et de contrôle. Si le nageur se débat dans l'eau, se sent en difficulté, cela indique qu'il se débat dans ses émotions. Notons qu'en général, sous l'eau, le rêveur constate (éventuellement avec surprise) qu'il respire facilement. Cela, bien entendu, peut être lié à la sensation de sa respiration réelle, dans son sommeil. Voir **eau, plonger, (se) noyer**.

Nettoyer : *je nettoie mon environnement intérieur.*

Tout travail de ménage, de mise en ordre, de remise à neuf, reflètera nos efforts pour améliorer ou prendre soin de notre environnement intérieur. La **saleté**, le **désordre** ou les **mauvaises odeurs** indiqueront l'ampleur de la tâche qu'il reste à faire.

Noyer (se) : *je suis submergé(e) par mes émotions.*

Se noyer (à l'inverse de **nager**) indique que le sujet est totalement submergé par ses émotions, au point d'avoir l'impression de suffoquer, d'y laisser sa peau. Voir **eau**.

Nu (être) : *je me sens vulnérable ; je suis exposé(e) au regard des autres.*

Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se

cachez, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est.

Passer un examen, retourner à l'école : *je me sens sous pression ; je doute de mes capacités.*

Se trouver face à une feuille d'examen indique que le sujet se sent mis sous pression, éventuellement dépassé par l'exigence. Ce genre de situation révèle un manque de confiance, ou un état d'anxiété, de stress. Il faudra être attentif à la présence d'autres éléments dans le rêve (professeur, autres élèves), permettant au sujet d'explorer une autre perspective que celle de l'impuissance. Voir **école**.

Peindre, décorer : *je rénove mon espace intérieur.*

Les rêves font très souvent référence au changement. Faire des travaux, réaménager notre espace intérieur, le rafraîchir, le rénover, le nettoyer, tout cela relève d'un processus de transformation intérieure.

Pleurer : *je relâche une énergie émotionnelle.*

Le fait de pleurer dans un rêve indique qu'il y a relâchement d'énergie émotionnelle. En général, cela signifie qu'il y a relâchement d'une tension, ce qui est bénéfique. S'il s'agit d'un personnage du rêve qui pleure, cela indique qu'une des sous-personnalités du sujet est dans un état de tristesse, peut-être d'abandon, de manque d'attention. Il s'agira d'identifier cet espace de tristesse et de pleinement le rencontrer.

Plonger : *j'explore mes profondeurs émotionnelles.*

Nager sous l'eau indique qu'on explore son espace émotionnel, plus ou moins profondément, avec plus ou moins de visibilité. Voir également **nager**.

Poursuivi (être) : *je me sens menacé.*

Être poursuivi indique qu'on se sent menacé, pas nécessairement par une menace extérieure, souvent par quelque **monstre** intérieur, parfois des mémoires traumatiques profondément enfouies dans le subconscient. L'élément essentiel de cette situation est la peur. Voir **courir**.

Prendre un train ou un avion : *j'ai une opportunité à saisir ; je passe à l'action.*

Exprime un désir ou un besoin de saisir une opportunité, de passer à l'action, éventuellement par rapport à un travail intérieur. Il peut y avoir un sentiment d'urgence, une course contre la montre. Le rêve dans ce cas nous rappelle peut-être que nous avons un rendez-vous à ne pas manquer, une destination à rejoindre, un engagement à honorer envers notre être profond. Il s'agit bien souvent de nos objectifs d'évolution personnelle, parfois aussi professionnelle.

Sexe (avoir des rapports sexuels) : *je fais une expérience d'intimité, d'union.*

Les rêves sexuels sont souvent une expression de nos besoins et désirs physiologiques. Cependant, ils peuvent également exprimer notre désir d'union à un niveau plus affectif. L'intimité sexuelle symbolise notre aspiration vers l'unité fondamentale, la fusion dans l'UN, l'état de grâce. En fonction du partenaire avec lequel nous expérimentons cette fusion dans un rêve, l'expérience peut indiquer une union intérieure entre différentes parties de notre être, un état d'harmonie intérieure.

Tomber, chuter : *je perds pied, je perds mes repères.*

Tomber dans le vide (et l'anxiété qui s'y rapporte) peut indiquer une perte de contrôle de la situation, particulièrement si ce type de rêve se produit de façon récurrente. Le sujet peut avoir, quelque part en lui, le sentiment que le sol se dérobe sous ses pieds. Il peut s'agir de mémoires inconscientes, mais actives et bien présentes. Il y a un manque de sécurité, un ancrage défaillant. **Chuter sur un sol dur** peut indiquer que le sujet fait (ou va faire) une expérience d'échec, une expérience difficile dont il va devoir se « relever »... Cependant, lorsqu'il n'y a pas de réelle angoisse, la sensation de tomber dans un rêve peut également provenir d'une expérience incluant un passage d'une dimension à une autre. Le sujet peut avoir la sensation de passer dans un tourbillon d'énergie et d'atterrir ailleurs. Enfin, cette sensation de chuter peut également être liée au retour dans le corps physique, lorsque ce retour se fait un peu brutalement, de manière précipitée. Dans ce cas, bien entendu, il n'y a aucune valeur métaphorique à cette sensation.

Tuer : *ma violence intérieure ; je me débarrasse d'un défaut que je ne supporte plus.*

S'il s'agit d'une action dont le rêveur est l'auteur, tuer peut être l'expression d'une violence intérieure dont l'origine est une blessure. C'est alors la violence de l'enfant blessé qui ne se sent pas reconnu, pas aimé, voire qui a été abusé. Cependant, l'action de tuer dans un rêve peut être l'expression d'un désir de changement. Le sujet cherche à se débarrasser d'un défaut ou de quelque chose d'encombrant dans son univers intérieur. Il peut y avoir un conflit intérieur, un combat, un rejet violent. Quel est ce conflit non reconnu ? Qu'elle est la partie du sujet qui est ainsi rejetée avec violence ? En revanche, s'il s'agit d'être tué, ou de voir quelqu'un tuer quelqu'un d'autre, il faudra identifier si l'acte est commis par un élément extérieur ou intérieur.

Uriner : voir *Aller aux toilettes, toilettes.*

Voler : *je m'élève, je prends du recul ; je suis dans ma tête, dans mon mental.*

Voler (dans les airs) indique 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...**

Voler en avion a une signification semblable à conduire un véhicule, sauf qu'on est plus libre de ses mouvements, en altitude, avec une vue plus vaste. Il s'agit

là aussi de la manière dont on « conduit sa vie ». Est-on aux commandes ou non ? L'avion vole-t-il sans problème ou au contraire se comporte-t-il bizarrement ? Les particularités du vol seront à examiner de près. Le **décollage** indique qu'on prend un envol, qu'on se libère. L'**atterrissage** indique qu'on reprend contact avec la dure réalité des choses. À moins qu'il ne s'agisse d'arriver à destination. Le **crash** n'indique rien de bon, évidemment. Il peut y avoir un sentiment d'échec total, une déconfiture, une chute de haut...

Voyager : je suis de passage ; j'explore la vie en toute liberté, en dehors des contraintes habituelles.

Le fait de voyager indique qu'on explore de nouveaux horizons, de nouveaux aspects de sa vie. On se sent libre et ouvert. Être « en voyage » ou « à l'hôtel » peut indiquer une situation transitoire, une étape passagère. Voir **hôtel**.

4) Maisons, bâtiments et autres lieux

Les rêves qui se déroulent à l'intérieur d'un bâtiment, quel qu'il soit, représentent généralement des aspects du vécu « intérieur » du sujet, soit son environnement intérieur. Tout bâtiment vu de l'extérieur se rapportera également à la personnalité du sujet, mais depuis une perspective offrant du recul. Chaque pièce de la maison représente un aspect différent de la personnalité ou du vécu intérieur. Sa signification sera celle qui correspond à sa fonction. En cherchant à comprendre la signification d'un bâtiment, il faudra évidemment tenir compte de son état et de l'atmosphère qu'il dégage.

Aéroport : le lieu d'un nouveau départ.

L'aéroport est un lieu de départ. On s'y prépare à prendre son envol. Voir également **avion, prendre un train ou un avion, gare**.

Appartement : mon environnement intérieur.

Tout comme la maison, l'appartement indique l'espace où on vit, intérieurement. Cet espace sera souvent très différent de l'habitat réellement occupé dans la vie au moment du rêve. Il reflètera symboliquement l'univers intérieur du sujet dans ses différents aspects : spacieux ou étriqué, en ordre ou en désordre, sombre ou lumineux... Tout sera reflet de l'état intérieur du sujet au moment du rêve.

Atelier : mon espace de travail intérieur.

L'atelier est l'endroit où on travaille, où on réalise des projets. Qu'y fait-on exactement ? Quel est l'outillage disponible ? L'endroit est-il en activité ou à l'abandon ?

Barrière, clôture : mes barrières intérieures.

Voir **clôture**.

Bâtiments détruits, effondrés : ma personnalité détruite ou effondrée; ce qui est détruit en moi.

Un bâtiment détruit ou en démolition représente soit un processus normal de transformation intérieure, soit une déstructuration de la personnalité suite à un choc émotionnel. Tout dépendra de la manière dont le bâtiment a été détruit et des ressentis accompagnant le rêve. Dans la plupart des cas (relativement courants), il s'agit d'un processus de transformation qui n'a rien de traumatique. Les vieilles constructions s'écroulent pour faire place aux nouvelles constructions, plus claires, plus vastes.

Bureau : *mon espace de travail intérieur.*

Le bureau est le lieu de travail. Il indique donc logiquement la dimension intérieure qui s'active, soit dans la vie professionnelle du sujet, soit dans son travail de développement personnel. Le « bureau » peut aussi faire référence à un projet en élaboration.

Caves, sous-sol : *mon subconscient.*

Ce qui se trouve sous le sol, et donc dans une relative obscurité, est généralement lié au subconscient, parfois aux choses qu'on cherche à cacher. Nettoyer ses caves implique qu'on fait un travail d'épuration et de transmutation de ses mémoires toxiques, ses schémas négatifs, ses croyances limitatives. Voir **sous-sol**.

Chambre à coucher : *mon espace intime.*

La chambre à coucher est l'espace le plus personnel, le plus privé dont on dispose. A fortiori le lit, lieu de nos ébats intimes (nos expériences sexuelles) ou de notre abandon au sommeil. Elle représente par conséquent notre territoire privé.

Château, manoir, maison riche : *mon environnement intérieur riche et puissant.*

Apercevoir une demeure somptueuse indique que le rêveur est conscient (ou découvre) l'ampleur de sa richesse intérieure, de son potentiel personnel. Il n'est pas rare qu'il ne s'en sente pas lui-même propriétaire, mais cela ne change rien au fait qu'il s'agisse bien de quelque chose qui fait référence à lui et à personne d'autre.

Chez soi : *mon espace intérieur de sécurité ; mon Moi Supérieur.*

Le « chez soi »* dans le rêve fait très souvent référence à cet espace intérieur qui représente « le vrai Moi », soit la dimension de notre être qui se situe au-delà de nos identifications habituelles, temporelles (le nom, le corps, nos rôles, nos compétences, nos mémoires, nos pensées, nos émotions, nos espaces blessés...), c'est-à-dire notre nature permanente, notre Moi Essentiel. C'est à cet espace qu'il nous faut apprendre à accéder pour trouver le bien-être que nous recherchons. Ceci sera surtout vrai lorsqu'il s'agit de se rendre « chez soi », de « rentrer à la maison ». Dans ce sens, se trouver « chez soi » dans le rêve, avec une sensation de bien-être, peut indiquer que le sujet est en contact avec ses ressources profondes ou son espace intérieur de sécurité. Mais « **la maison** »

* « home » en anglais.

peut parfois aussi être le domicile familial ou conjugal, et, en tant que tel, faire référence à la relation conjugale ou aux relations familiales.

Cimetière, tombe : *mon passé enterré.*

Le cimetière est l'endroit où est enterré ce qui appartient au passé. Voir ou visiter un cimetière dans un rêve peut signifier qu'on visite d'anciennes mémoires, désactivées mais pas encore totalement insignifiantes. Il reste quelques résidus dont le sujet n'est pas totalement libre. S'il s'agit de la tombe de parents ou d'ancêtres, le rêveur pourrait se trouver en contact avec des mémoires liées à ces personnes, éventuellement des héritages psychiques, des schémas non résolus.

Classe : voir école.

Clé : *mes ressources ; ce qui me permet d'accéder aux espaces intérieurs souhaités.*

La clé offre un accès. Elle représente donc la ressource nécessaire pour accéder à l'espace intérieur désiré. Une clé perdue ou introuvable indique qu'on ne dispose pas (présentement) des moyens d'accès nécessaires ou souhaités.

Clôtures, barrières : *mes barrières intérieures.*

Toute barrière indiquera une limite ou un obstacle, quelque chose qui limite les possibilités d'expression personnelle. Elle peut être intérieure comme elle peut être extérieure. Notez-en l'aspect. Plus une barrière sera facile à franchir, moins elle sera contraignante. Si elle est transparente (un grillage, par exemple), elle ne limite pas la perspective...

Coin : *là où je me sens coincé(e) ; mon impuissance, mon indécision.*

Le coin exprime généralement un sentiment de non-liberté, une situation sans issue. Il peut y avoir une impression d'impuissance, une incapacité à prendre des décisions. Voir éventuellement les références d'enfance liées à la punition : être mis « *dans le coin* ».

Construire, reconstruire, rénover : *ma transformation intérieure.*

Faire des travaux d'amélioration indique que le sujet se livre à un processus de transformation intérieure. Il peut s'agir d'une rénovation profonde, impliquant d'abattre des murs (se débarrasser de schémas limitatifs), de percer des fenêtres (ouvrir les perspectives), comme il peut s'agir d'une couche de peinture (éclaircir l'atmosphère).

Corridor : *le passage qui mène vers autre chose.*

Le corridor est généralement un lieu de passage. Traverser un corridor indique qu'on passe à autre chose, qu'on est en « transition ». Le corridor mène « quelque part », vers une nouvelle destination, qui n'est peut-être pas encore en vue. À moins que vous ne vous trouviez coincé dans un long corridor sans issue. Cela indiquerait que vous cherchez désespérément à échapper à une situation qui vous emprisonne, peut-être un schéma intérieur auquel vous ne voyez pas d'issue.

Cuisine : là où je me nourris.

La cuisine est l'endroit où on prépare à manger, où on prend soin de ses besoins alimentaires, de ce qu'il nous faut pour vivre et « grandir ». Elle fait donc référence à un espace intérieur indiquant notre rapport aux ressources intérieures qui nous « nourrissent » et nous maintiennent en vie. L'**alimentation** est un thème important et récurrent dans les rêves. C'est ce qui répond à nos besoins physiques, psychologiques, sociaux et aussi spirituels (voir **alimentation**). Voir aussi **cuisiner**.

Déménager : ma transformation intérieure.

Le déménagement indique que le sujet est prêt pour une transformation importante de son espace intérieur. Il se débarrasse des objets dont il n'a plus besoin et fait peau neuve.

École, classe, université : mon espace d'apprentissage.

Ce sont des lieux où on apprend. Ils font référence à cette partie de nous qui est en apprentissage. Ils peuvent aussi représenter des réminiscences de mémoires liées à nos efforts d'apprentissage du passé (et ses possibles frustrations, doutes, manques de confiance). Voir également **passer un examen**.

Église, temple : mon sanctuaire intérieur.

Selon les croyances et ressentis du sujet, un temple ou une église peut représenter soit un lieu sacré, soit un lieu de religiosité stérile, soit autre chose encore (un site touristique par exemple). Il n'est pas rare qu'un tel lieu fasse référence au « sanctuaire intérieur ».

Escaliers : ce qui me permet de passer d'un niveau à un autre de ma réalité intérieure.

Monter ou descendre des escaliers indique que le sujet change de niveau d'expérience, se rend vers une dimension différente de son vécu (plus élevé ou moins élevé).

Étages, étages supérieurs : la partie plus élevée de mon être, mes aspirations.

Ce qui est plus haut est généralement plus lumineux. La vue y est plus vaste. On s'y sent plus léger. Les étages supérieurs indiquent parfois nos espaces-ressource, nos aspirations spirituelles. Dans d'autres cas l'étage d'en haut peut faire référence au passé, alors que le **rez-de-chaussée** indique plutôt le présent. Le « **grenier** » quant à lui représentera plutôt le lieu où on accumule des affaires liées au passé. Voir aussi **sous-sol, cave**.

Fenêtres : mes perspectives, mes ouvertures sur l'extérieur.

Les fenêtres sont des ouvertures vers l'extérieur. Elles permettent de voir (ou parfois d'être vu). Elles laissent pénétrer la lumière. Soyez attentifs à ce qui est observé à travers la fenêtre. Si vous regardez vers l'intérieur, cela peut indiquer que vous vous livrez à un travail d'introspection, en recherche de qui vous êtes.

Des fenêtres brisées peuvent être révélatrices d'un état de misère et d'abandon, éventuellement d'une agression qui a perturbé la lucidité du sujet.

Gare, station, aéroport : *le lieu d'un nouveau départ.*

La gare est généralement un lieu de départ (plus rarement un lieu d'arrivée). Elle peut faire référence à une opportunité à saisir (le train, l'avion), un nouveau départ à prendre. Une grande gare est aussi un lieu de synchronisation des activités (les trains faisant référence aux différents objectifs poursuivis par le sujet). Voir également **prendre un train, train, aéroport.**

Grille, portail, porche : *mon accès, mon passage.*

Tout comme les portes, les grilles et les portails nous permettent d'accéder à certains espaces ou à une nouvelle étape dans notre vie. Ils peuvent présenter une difficulté de passage, une condition précise qui nous permet de traverser cet endroit particulier.

Hôpital : *mon espace de guérison.*

L'hôpital est un lieu où on se fait soigner. On y reçoit les soins et traitements dont on a besoin pour guérir ses blessures. Cela fait référence aux efforts du sujet pour sortir de ses blessures, pour progresser sur sa voie de guérison, son parcours de transformation intérieure. Les aspects particuliers de cet hôpital indiqueront, le cas échéant, les ressources disponibles dans cette démarche. La vue d'un hôpital dans un rêve peut être une invitation à utiliser les ressources de guérison qui se présentent.

Hôtel : *ma résidence temporaire, un lieu de transition.*

L'hôtel est un lieu de passage. Il indique une expérience transitoire. Celle-ci peut se révéler agréable ou non, selon les conditions du lieu où l'expérience qu'on y fait. L'hôtel peut également faire référence au sentiment de liberté qu'on éprouve lorsqu'on est « **en vacances** ».

Jardin : *mon jardin intérieur.*

Un jardin peut représenter la partie de la maison (la personnalité) qui est ouverte sur l'extérieur, au grand jour. On y est plus en liberté qu'à l'intérieur, la perspective y est plus ouverte (à moins qu'il ne soit entouré de hauts murs). Il faudra bien entendu vérifier les particularités de ce jardin. S'il est infesté de mauvaises herbes, il indiquera qu'il y a du nettoyage à faire ; si le sol est trempé, il indiquera que votre espace intérieur est très émotif.

Lieux sacrés : *mon espace sacré intérieur.*

Les lieux sacrés dégagent une atmosphère de sérénité et de joie. Ils indiquent un contact avec cet espace intérieur dans lequel le sujet trouve (ou se rapproche de) sa paix et son ancrage profond. C'est la « *présence sacrée* » qui se révèle. Voir également **église, temple.**

Magasin : *mon espace intérieur plein de ressources.*

Le magasin est un lieu où on trouve ce dont on a besoin. Il indique que le sujet possède les ressources intérieures qui sont nécessaires pour faire face au défi

qu'il rencontre. L'abondance de ces ressources sera probablement indiquée par la taille du magasin : s'agit-il d'une toute petite échoppe ou d'un **supermarché** ?

Maison : *mon espace intérieur.*

Tout espace que nous avons le sentiment d'habiter (et qui souvent ne ressemble pas au lieu que nous habitons réellement) représente notre habitat « intérieur », l'espace dans lequel se déroule notre expérience de la vie. Différent du sentiment d'appartenance qu'on a pour le « **chez soi** » ou le sentiment d'être « à la maison », notre habitat du rêve, dans ses aspects concrets, reflète davantage notre « personnalité », soit toutes les dimensions temporelles de notre être auxquelles nous nous identifions. Ainsi, les aspects de cette maison seront révélateurs de la manière dont nous percevons notre scène intérieure et ses différents décors. Est-elle vaste ou petite, en ordre ou en désordre, riche au pauvre, claire ou sombre... ? Chaque pièce de la maison a la signification qui correspond à sa fonction. Cependant, la « **maison** » peut parfois aussi être le domicile familial ou conjugal, et en tant que tel, faire référence à la relation conjugale ou aux relations familiales. Voir aussi les autres entrées de cette même section.

Maison d'enfance : *mon espace intérieur lié à mes mémoires d'enfance.*

Les lieux de notre enfance se rapportent aux mémoires qui y sont liées. Lorsque nous les retrouvons dans nos rêves, cela indique généralement que nous sommes en contact avec des énergies émotionnelles non résolues qui ont leurs origines dans ces mémoires.

Maison des parents : *ma relation avec mes parents ; mes mémoires d'enfance.*

La maison des parents indique généralement que le rêveur est en contact avec sa relation aux parents. S'il s'agit de la maison de son enfance, le thème du rêve se rapportera à des mémoires d'enfance. S'il s'agit d'un lieu où vivent des parents d'amour, le lieu se référera à l'espace du parent intérieur.

Maison hantée : *ce qui me hante, mes difficultés non résolues.*

Les maisons hantées et les fantômes font référence à des contenus émotionnels (généralement inconscients) qui viennent hanter votre vie consciente. Ils ont besoin d'être identifiés et relâchés.

Maison pauvre : *mon environnement intérieur qui me paraît pauvre.*

Un endroit dont l'aspect paraît pauvre indique que le sujet se sent dépourvu de ressources, coupé de ses ressources intérieures.

Maison riche, manoir : *mon environnement intérieur riche*

Apercevoir une demeure somptueuse indique que le rêveur découvre l'ampleur de ses richesses intérieures. Il n'est pas rare qu'il ne s'en sente pas lui-même propriétaire. Cela ne changera rien au fait qu'il s'agisse bien de quelque chose qui fait référence à lui et à personne d'autre.

Murs, parois : *ce qui me limite ; ce qui me protège*

Les murs sont rigides et difficiles à abattre. Ils coupent notre perspective et limitent notre possibilité de mouvement. Ils représentent ce qui délimite, parfois ce qui sécurise, souvent ce qui représente un obstacle. Les murs de la maison représentent la structure de notre personnalité. Ils sont certes utiles, délimitant le territoire et l'identité propre, mais ils ont souvent besoin d'être modifiés afin de libérer davantage d'espace. Des murs hauts (en extérieur) coupent toute perspective. Se retrouver coincé entre des murs dans un couloir étroit indique qu'on est confronté à une expérience dans laquelle on n'a aucune liberté d'action. **Abattre un mur** indique en revanche qu'on se libère d'un obstacle. **Construire un mur** suggère au contraire qu'on s'enferme dans des protections rigides, à moins qu'il ne s'agisse de repères nécessaires pour assurer sa sécurité. **Traverser un mur** indique qu'on n'est pas emprisonné ou limité par la structure existante.

Musée : *mes anciennes collections, mon passé*

Le musée est l'endroit où on conserve (expose, garde à disposition) des « collections », des affaires liées au passé, retirées de la vie courante. Cela fait référence à nos mémoires devenues inutiles, mais néanmoins conservées et entretenues. Elles ne sont plus « actives » mais on peut y retourner et les contempler. Elles sont là comme des témoins du passé. Le musée représente donc notre histoire, notre passé. Tout dépendra évidemment de ce que le musée de notre rêve nous fait découvrir... Est-il encombré d'objets poussiéreux, ou nous fait-il découvrir un trésor ignoré ?

Nettoyage : *mon nettoyage intérieur*

Tout travail ménager, de nettoyage ou d'entretien, se rapportera à nos efforts pour améliorer notre espace intérieur, soit notre travail de développement personnel, de relâchement de nos schémas limités, nos pensées négatives, mauvaises habitudes, pesanteurs émotionnelles.

Nouvelle maison : *mon nouvel espace intérieur.*

Un nouvel habitat révèle, généralement mieux que le précédent, les aspects d'une nouvelle personnalité, ses nouvelles ressources intérieures.

Pays étranger : *là où j'explore l'inconnu.*

Se rendre à l'étranger indiquera généralement qu'on se lance dans de nouvelles expériences, soit avec enthousiasme et confiance, soit avec angoisse et appréhension. Mais si le nom d'un pays particulier (ou d'une région, ou d'une ville) émerge dans le rêve, ce nom aura une signification précise en rapport avec les associations du sujet. Ainsi, un client rêvait qu'il se rendait en *Malaisie*. Cela indiquait clairement l'espace intérieur dans lequel il était en contact avec son *malaise*.

Placards : *mes affaires bien mises de côté.*

Un placard dans un rêve peut faire référence à ce que nous gardons soigneusement rangé dans notre structure psychologique (nos **murs**). Il peut y avoir des contenus dérangeants et leur découverte peut nous effrayer (« un

cadavre dans le placard »). Souvenez-vous toutefois que vos peurs ne sont que le reflet de votre propre regard, votre jugement.

Port : *mon espace de sécurité.*

Le port peut faire référence au « port d'attache » (là où on a son ancrage, ses ressources profondes), à un espace de sécurité (là où le navire peut trouver refuge), ou encore à la destination, l'objectif à atteindre.

Portes : *mes passages, mes ouvertures/fermetures.*

Une porte nous permet de passer d'un espace à un autre, d'une perspective à une autre. Est-elle ouverte ou fermée ? Peut-on l'ouvrir ? Est-elle barricadée, murée, cadénassée ?... Une porte ouverte sur l'extérieur indique une perspective intérieure ouverte sur l'extérieur. Une porte ouverte sur l'intérieur indique une ouverture vers l'espace intérieur du sujet. Une porte ouverte indique une disponibilité, un état psychologique d'ouverture. Quelqu'un entrant par la porte ouverte de votre maison peut représenter une nouvelle relation qui se profile dans votre vie intime. A l'inverse, une porte verrouillée indiquera une rigidité, une non-disponibilité, voire une résistance.

Poubelles, détrit, déchets : *mes détrit intérieurs.*

Les poubelles font référence à nos « déchets intérieurs », ce que nous traînons d'encombrant dans nos schémas de croyance ou nos schémas comportementaux. Nous y trouvons les choses dont nous cherchons à nous débarrasser, nos peurs, nos jugements, nos colères, nos instabilités émotionnelles.

Prison : *ma prison intérieure.*

La prison est évidemment un lieu où on est privé de liberté. Elle fait référence à ce qui maintient le sujet dans une impossibilité de s'exprimer, à ce qui l'empêche de rejoindre son espace de liberté. Elle peut faire référence à des conditions extérieures perçues comme telles, mais elle fera le plus souvent référence aux conditions intérieures qui font que le sujet reste sous l'emprise de ces conditions extérieures.

Restaurant : *mon espace-ressource ; là où je me nourris, intérieurement.*

Le restaurant est un lieu où on se nourrit. On y trouve une grande abondance de ressources (plats différents). Il indique que le rêveur est en contact avec cet espace intérieur qui le nourrit. Cependant, il faudra prêter attention aux particularités du rêve, à ce que le sujet trouve et expérimente dans ce restaurant.

Rez-de-chaussée : *le présent, terre-à-terre.*

Le rez-de-chaussée d'une maison indique parfois le présent (terre-à-terre), alors que l'étage d'en haut peut faire référence au passé. Mais les **étages** supérieurs peuvent aussi indiquer nos espaces-ressource, nos aspirations spirituelles. Voir aussi **étages, sous-sol, cave.**

Ruines : *des résidus de mon passé.*

Des ruines représentent des traces du passé, soit des résidus pas encore totalement évacués. Si les ruines indiquent que le lieu a été dévasté par quelque événement tragique, elles peuvent être liées à un traumatisme non résolu. Il peut, dans ce cas, y avoir une perte du sens d'identité (si le sujet confirme le sentiment de détresse face à ces ruines).

Saleté, mauvaises odeurs : *mes schémas négatifs.*

Les mauvaises odeurs et la saleté indiquent l'ampleur du travail intérieur dont le rêveur prend conscience. Voir également **nettoyer, déchets, poubelles, égouts.**

Salle de bain, douche : *mon espace d'épuration intérieure.*

La salle de bain est l'endroit où nous nous nettoyons. Utilisant de l'eau propre, nous nous débarrassons de nos souillures, ce qui fait référence aux schémas négatifs et encombrants dont nous sommes porteurs. La salle d'eau et la douche indiquent donc un travail intérieur d'épuration. Ce sont aussi des lieux d'intimité, des lieux où nous nous mettons « à nu », où nous livrons notre vérité intérieure dans toute sa transparence.

Sol : *mes repères, mes acquis, mon passé.*

Le sol représente ce sur quoi vous vous tenez, vous marchez, vous avancez. Il peut représenter vos acquis, vos repères, votre passé. Cet élément sera significatif en fonction de ses caractéristiques précises. Si vous marchez sur des dalles d'église, cela indiquera que vous vous appuyez sur des repères auxquelles ces dalles font référence. Si vous avancez sur un sol dont la caractéristique vous paraît être une qualité antidérapante, vous vous appuyez sur quelque chose de stable. A l'inverse, un sol glissant ou sablonneux indique une instabilité ou une difficulté de progression.

Sous-sol, cave : *mon subconscient.*

Les caves sont les parties de la maison qui se trouvent *sous* le sol, soit ce qui se situe dans l'obscurité, généralement moins agréable, moins accessible, plus froid. Cela fait donc référence à nos propres affaires « souterraines », soit notre subconscient. On y trouve des mémoires et des résidus émotionnels liés au passé, voire hérités de nos ancêtres. On y trouve des schémas d'angoisse et des croyances. Il est généralement utile de mettre de l'ordre dans ses caves. Si on y trouve des portes verrouillées, elles indiqueront vraisemblablement des contenus plus difficilement accessibles, mais qui auraient bien besoin d'être visités. Le fait de rêver de ses caves indique qu'on explore ses bas-fonds, son passé, ses peurs.

Supermarché : *mon espace intérieur disposant d'abondantes ressources.*

Tout comme le **magasin**, mais indiquant une grande abondance de ressources.

Temple : *mon temple intérieur.*

Voir **église**.

Toilettes : *là où je peux me débarrasser de ce qui m'encombre.*

Les toilettes sont liées à l'intimité, à la nudité. C'est le lieu où on se débarrasse de ses **déchets** intérieurs. Les **matières fécales** représentent nos mauvaises habitudes, nos schémas négatifs divers. L'**urine** (nos **eaux** à éliminer) représente nos émotions « négatives » (peurs, colères). Le besoin d'uriner peut également être lié au besoin de « marquer son territoire » (comme tous les mammifères), de délimiter un espace de sécurité dans un environnement relationnel insécurisant. L'**impossibilité** de trouver des toilettes et de pouvoir « faire ses besoins » (thème classique dans les rêves) indique une difficulté à trouver un espace de sécurité dans son environnement extérieur, ou intérieur (lorsque les modèles parentaux par exemple sont trop envahissants et négatifs) pour parvenir à réaliser la transformation intérieure nécessaire.

Toit : mes protections, mes limites ; mes perspectives.

Le toit représente la frontière entre l'intérieur et l'extérieur. Il protège l'intérieur. Lorsqu'on se tient sur le toit, on se tient « au-dessus » de l'intérieur et on a une perspective ouverte sur l'extérieur. Cela peut être une position solide (dans la mesure où les sensations du sujet le confirment). Si au contraire cette position semble périlleuse, elle peut indiquer une difficulté à établir des relations harmonieuses avec l'environnement extérieur. Le sujet peut avoir besoin d'un meilleur enracinement. Si la maison n'a pas de toit, elle manque de protection, elle est ouverte à toutes les intempéries. Il peut y avoir un manque de repères, des limites relationnelles mal définies. Cela bien entendu ne s'applique pas dans le cas d'une terrasse ou d'un patio, un espace privatif ouvert sur le ciel, relié au ciel...

Tombe (voir cimetière).

Tour : mes aspirations élevées.

Les tours sont des constructions qui permettent de s'élever, de monter plus haut, voire de se rapprocher du « **ciel** ». Elles peuvent représenter nos constructions mentales, nos aspirations profondes, nos ambitions ou encore nos efforts de progression spirituelle. Mais les tours sont également des symboles phalliques, surtout lorsqu'elles apparaissent dans leur forme complète, dressées vers le ciel. Elles peuvent alors exprimer le désir de puissance, voire le désir sexuel.

Tribunal : mon tribunal intérieur.

À moins qu'il ne soit lié à des circonstances ou des mémoires précises, le tribunal dans un rêve peut faire référence à cet espace intérieur où le sujet est rappelé à une justice intérieure (voir **juge**). Il peut y avoir un conflit entre différentes sous-personnalités et un juge qui prend position. Si, dans le rêve, vous vous trouvez à la barre des accusés, cela peut faire référence à une culpabilité, à l'angoisse du jugement, voire de votre propre jugement.

Vieille maison : mon environnement intérieur ancien, en besoin de rénovation.

Les bâtiments anciens sont révélateurs du passé, de l'expérience accumulée, éventuellement d'une grande sagesse, ou de richesse. Mais les vieux bâtiments, lorsqu'ils sont en mauvais état, peuvent aussi refléter un urgent besoin

d'entretien ou de rénovation. Parfois même ils sont prêts à être carrément abandonnés au profit d'une résidence bien plus confortable. Tout cela bien entendu est à prendre au sens métaphorique : il s'agira, encore et toujours, de transformation intérieure.

5) Véhicules, routes et chemins

Accident : *un accident de parcours dans ma vie.*

Un accident représente une expérience douloureuse. Le « **véhicule** » est endommagé. Soit l'accident de parcours en question a déjà eu lieu (ou est en cours) et sera facilement identifiable par le rêveur, soit le rêve est annonciateur d'une mauvaise expérience. Dans ce cas, il conviendra de redoubler de vigilance dans la manière dont on conduit son existence.

Auto, véhicule : *ce dans quoi je me trouve embarqué(e) ; mon corps, ma vie.*

Tout véhicule, qu'il soit grand ou petit, en bon ou en mauvais état, représente « ce dans quoi le sujet est embarqué », ce dans quoi il avance (ou n'avance pas). En général, cela fait référence à sa vie dans ses aspects concrets et pratiques : ce qu'il conduit (ou ne conduit pas). Le véhicule peut également représenter le corps physique, ou d'une manière plus large l'ensemble de la personnalité du sujet, le « moi » incarné. Il faudra en identifier les particularités, l'état de fonctionnement, l'état de la route, ainsi que le conducteur. Si le véhicule est immobilisé, s'il est en panne de carburant ou embourbé dans un chemin peu praticable... cela fera clairement référence à l'un ou l'autre aspect de la vie du sujet au moment du rêve. Voir également **conduire, camion**.

Avion : *mon véhicule volant.*

L'avion (tout comme la **montgolfière**) nous permet de prendre un **envol**, de prendre de la hauteur, de nous élever au-dessus des petits problèmes « terre à terre » de la vie. Il nous amène vers une destination importante. Il offre un sentiment de liberté... (voir **voler**). **Piloter** un avion est semblable à la conduite d'une voiture, mis à part une plus grande liberté de mouvement. La manière dont on « pilote » fait référence à la manière dont on conduit sa vie. Sommes-nous aux commandes ? L'avion se comporte-t-il bien ? Le **décollage** implique qu'on prend un envol, qu'on accède à un état de liberté intérieure. L'**atterrissage** peut impliquer qu'on reprend contact avec la dure réalité de la vie, ou qu'on atteint une destination. L'atterrissage forcé ou le **crash** suggèrent évidemment qu'on rencontre un accident de parcours plus ou moins sérieux (voir **accident**). On peut « tomber de haut » et « se casser la figure ».

Bateau : *mon véhicule qui me permet de naviguer en sécurité dans mon espace émotionnel.*

Tout ce qui flotte et permet de naviguer représente un **véhicule** adapté aux conditions de l'espace émotionnel (l'**eau**). L'objet flottant indique que le sujet est capable de gérer son espace émotionnel, dans la mesure toutefois où il offre un

sentiment de sécurité. Il faudra également vérifier le type d'eau sur lequel le bateau navigue. S'agit-il d'une mer calme ou d'un torrent agité ?...

Camion, bus : *mon grand véhicule, ma vie.*

Votre véhicule peut être grand, parfois même énorme. Il peut être chargé de beaucoup de monde (tout votre petit monde intérieur) ou d'un grand nombre d'affaires (un appartement, un lit, un téléphone pour communiquer...). Vous pouvez vous sentir très en confiance au volant, ou au contraire impressionnés par l'ampleur de vos responsabilités... Avoir un bus à prendre sera du même ordre qu'un train : saisir une opportunité, prendre un départ, monter à bord. Voir également **auto, conduire, route**.

Carburant, essence, gaz : *mon énergie physique.*

Le carburant fait référence à l'énergie qui permet de faire tourner la machine et d'avancer. Il peut s'agir de motivation ou de simple force physique.

Carrefour : *le choix que j'ai à faire.*

Un carrefour indique qu'il y a un choix à faire. Le sujet se trouve confronté à différentes directions possibles dans sa vie. Généralement, le rêve donnera l'un ou l'autre indice supplémentaire quant au choix le plus indiqué.

Chemin : voir **route.**

Conduire, piloter : *la manière dont je conduis ma vie.*

La manière dont est conduit un véhicule dans un rêve reflète la manière dont on conduit son existence, du moins au moment du rêve. Il peut s'agir de sa vie intérieure comme de sa vie extérieure. Êtes-vous au volant ? Qui, quelle sous-personnalité est aux commandes de votre vie ? Êtes-vous bien en contrôle de votre véhicule ? Où allez-vous ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ?... Tous ces aspects doivent être examinés pour bien saisir le message métaphorique.

Gare, station : *mon nouveau départ.*

La gare est généralement un lieu de départ (plus rarement un lieu d'arrivée). Elle peut faire référence à une opportunité à saisir (le **train**), un nouveau départ à prendre. Une grande gare est aussi un lieu de synchronisation des activités (les trains faisant référence aux différents objectifs poursuivis par le sujet). Voir également **prendre un train, train, aéroport**.

Moto : *mon deux-roues ; mon véhicule léger...*

A priori, la moto est un véhicule comme un autre, sauf qu'elle a des caractéristiques propres, telles que (si le rêveur confirme) légèreté, puissance, plus libre dans les bouchons... Cependant, pour un homme, la moto peut également avoir un aspect sexuel : le « deux-roues » qu'on a entre les jambes est un puissant substitut phallique ! Le vrombissement du moteur peut être parfois comprise comme une « poussée phallique », qu'il s'agira de bien garder sous contrôle pour ne pas risquer de dérapage.

Pont : *une transition vers une nouvelle situation ; un lien entre deux espaces différents ; un moyen d'accès.*

Le pont offre un passage entre deux rives, entre deux états différents. Il peut faire référence à une transition, ou aux capacités du sujet à accéder à un objectif. Il faudra évidemment prêter attention à l'état de ce pont, à la sécurité qu'il offre ou au danger qu'il représente.

Prendre un train ou un avion : *mon nouveau départ ; une occasion à ne pas manquer.*

Un train ou un avion à prendre peut indiquer que la vie nous présente une opportunité à saisir, ou qu'il est temps de nous embarquer dans une démarche importante (éventuellement un travail intérieur). Il peut y avoir un stress lié au temps, une course aux obstacles. Ce type d'état d'urgence peut faire référence à une urgence d'évolution intérieure, plutôt qu'à un stress dans la vie active. Nos rêves nous rappellent constamment nos engagements profonds, nos objectifs d'incarnation.

Rails : *mes voies toutes tracées ; mes pensées rigides.*

Des rails représentent une ligne de progression dont on ne peut dévier. Symboliquement, cela peut faire référence soit à une étroitesse d'esprit (des croyances rigides), soit à une voie très traditionnelle, une ligne claire et toute tracée qui n'autorise pas la créativité personnelle. Voir également **trains**.

Route, chemin, rue : *mon chemin de vie présent.*

Toute route observée dans un rêve fera référence à notre propre chemin de vie. Quel est son aspect ? S'agit-il d'une voie large et dégagée, ou d'un sentier sinueux et difficile ? Y a-t-il une pente ascendante, ou descendante ? Un virage à négocier ? Quelles sont les perspectives ? Fait-il sombre ou lumineux ? Quelle est la destination ? Quels sont les obstacles éventuels ?...

Train : *mon train-train confortable ; ma voie toute tracée ; une opportunité présente à saisir.*

Les trains sont des véhicules qui suivent des rails, des voies toutes tracées. La destination est fixée et connue dès le départ. Nous ne sommes généralement que passagers : aucun souci de conduite. Tout cela indique que le train représente généralement une voie plutôt traditionnelle, sécurisante, confortable, sans grande possibilité d'aventure. Si le sentiment est positif, le train peut indiquer une option confortable et sans risque pour atteindre l'objectif souhaité. Si le sentiment est négatif, le train peut représenter la voie de facilité, trop limitative, trop conventionnelle. Voir **rail, prendre un train, gare**.

Véhicule : *ce dans quoi je me trouve embarqué ;*

Voir **auto, camion, vélo, bateau, avion, train...**

Vélo : *mon véhicule simple.*

Le vélo est un véhicule comme un autre, faisant référence à votre existence dans ses aspects concrets, pratiques. À la différence des autres véhicules, le vélo est plus simple, plus léger, d'un confort minimal. Il nécessite davantage d'effort

musculaire pour le faire avancer... Tout dépendra de la manière dont le rêveur voit sa bicyclette, ce qu'il projette sur elle. Les détails particuliers seront évidemment révélateurs. Si la chaîne « déraille », si la pédale ou la fourche se brise, si vous transportez quelqu'un sur le porte-bagages... il faudra là aussi identifier la métaphore.

6) Objets divers

Alimentation, aliments : *ce qui me nourrit.*

L'alimentation est un thème récurrent dans les rêves. Elle représente ce qui nous permet de croître et grandir, ce qui nous nourrit dans tous les sens du terme. Perpétuant le cordon ombilical et le sein maternel, l'alimentation nous relie à la mère, soit à notre Essence, au Parent intérieur. Le besoin de manger représente fondamentalement le besoin de nous remplir de cette Présence dont nous nous sentons séparés... Quant aux différents types d'aliments, ils peuvent symboliser toutes sortes de choses. L'attraction pour telle ou telle nourriture est très liée à nos mémoires d'enfance, à l'affectivité éventuelle qui s'y trouve liée. De manière générale, on peut dire que les **fruits** représentent les résultats de nos efforts. Les **sucrieries**, le miel, le chocolat sont des douceurs qui font généralement référence à la tendresse, l'affection. Le **lait** fait plutôt référence à l'amour maternel. Les aliments surgelés suggèrent plutôt quelque chose d'indigeste, de froid, de mort. Voir également **cuisiner, manger**.

Anniversaire : *je reconnais qui je suis.*

L'anniversaire est la célébration d'une existence, d'une identité. Il y a reconnaissance de « qui on est ». Voir également **célébration**.

Antenne : *ma réceptivité ; ce qui me permet de « capter ».*

L'antenne est un outil de communication permettant de capter des messages ou d'en émettre. Elle représente la capacité du sujet à être « connecté », à recevoir le message. Encore faudra-t-il qu'il soit sur la bonne longueur d'ondes...

Arbres : (voir « éléments naturels »)

Arc et flèches : *ma volonté et mon action.*

L'arc et la flèche représentent les moyens dont dispose le sujet pour atteindre sa cible (ses objectifs). La manière dont ils sont utilisés sera révélatrice de la façon dont le sujet utilise son propre pouvoir créateur, sa force d'imagination et d'action. L'**arc** peut être associé à l'intention ou la volonté, ce qui propulse la **flèche** (l'action). Cette dernière représente ce qui est propulsé vers l'objectif, ce qui pénètre dans la matière, soit les pensées et l'action. La **cible** est évidemment l'objectif, ce qu'on vise.

Argent : *mon énergie, mon abondance.*

L'argent est de l'énergie. Il permet d'accéder à l'abondance. Il peut faire référence à notre sens de valeur intérieure, comme il peut indiquer l'ampleur des

efforts que nous sommes prêts à fournir pour atteindre nos objectifs (le **prix** à payer). Voir également **prix, portefeuille**.

Armure & bouclier : *mes protections.*

Porter une armure et/ou un bouclier indique que vous vous protégez de quelque chose qui pourrait vous agresser ou vous blesser. Ce sont vos mécanismes de défense.

Ascenseur : *ma capacité à accéder aux différents niveaux de mon être.*

L'ascenseur permet de changer facilement de niveau. Il fait référence à la capacité du sujet à accéder aussi bien à ses **étages supérieurs** (sa dimension spirituelle, ses pensées, ses perspectives plus vastes...) qu'à ses **étages inférieurs** (ses émotions, ses peurs, ses mémoires inconscientes). Le **sous-sol** représente le subconscient. Un ascenseur qui se comporte de manière instable suggère que le sujet a du mal à maîtriser son univers intérieur et ses passages d'un état à un autre. Un ascenseur bloqué suggère que le sujet se sent coincé à un certain niveau de son vécu et a du mal à se replacer dans la fluidité et la confiance.

Bagages, valises, sacs : *mes bagages intérieurs.*

Nos rêves nous montrent volontiers ce que nous traînons avec nous comme bagage encombrant. Cela fait référence à nos mémoires, nos croyances, nos peurs, nos schémas non résolus. Nous sommes généralement invités à identifier ces bagages afin de les relâcher. Nos rêves nous rappellent souvent qu'il nous faut voyager « léger » dans la vie.

Bibliothèque : *l'ensemble de mes connaissances ; mon expérience passée.*

Une bibliothèque pleine de livres indique que le sujet a accès à une importante accumulation de connaissances, de mémoires, d'expériences, voire de sagesse. Voir **livres**.

Bijoux, cristaux, pierres précieuses : *ma richesse intérieure, mon sens de valeur.*

Bijoux et cristaux font référence à notre sens de richesse intérieure. Ils représentent les trésors de notre « âme », les qualités de notre Moi Profond. Ils indiquent également l'accès à un espace de pureté intérieure. Voir également **or**.

Cadenas, verrous : *mes verrous intérieurs, mes blocages.*

Les serrures, cadenas et autres verrous ont pour fonction d'empêcher l'accès, de protéger les secrets ou l'intimité. Ils font référence à ce qui, en nous, maintient en place une rigidité. Généralement, ils représentent une invitation à relâcher l'angoisse qui maintient verrouillées des informations utiles ou des ressources encore inutilisées.

Cage : *ma cage intérieure.*

Tout comme la **prison**, une cage suggère une absence de liberté. Une partie de votre personnalité se sent vraisemblablement dans l'incapacité de s'exprimer, ne se sent pas reconnue, ou a peur de déployer sa véritable puissance.

Caméra : *mes impressions visuelles ; mes capacités d'observation.*

Une caméra dans un rêve fait référence à la dimension visuelle du sujet, ses compétences d'observation. Elle peut éventuellement représenter son côté « voyeur », une dimension plus intéressée par l'image que par la relation, la rencontre réelle de la réalité.

Carburant, essence, gaz : *mon énergie physique.*

Le carburant fait référence à l'énergie qui permet de faire tourner la machine et d'avancer. Il peut s'agir de motivation ou de simple force physique.

Carte de crédit : *mes ressources ; mon énergie, ma valeur.*

La carte de crédit peut représenter le « crédit » que vous vous accordez à vous-même, ou que les autres vous accordent. Il s'agit généralement d'un crédit d'estime, d'une confiance en vos capacités bien davantage que de crédit financier. Il s'agit des ressources nécessaires pour atteindre les objectifs que vous vous fixez. Voir également **argent**.

Carte d'identité, passeport : *mon sens d'identité ; le sentiment d'exister.*

Ces papiers qui attestent de notre identité font généralement référence, dans nos rêves, à notre sens d'identité. Les perdre ou ne pas les avoir sur soi indique qu'il y a une perte du sens d'identité, une perte de références, éventuellement un sentiment de ne pas exister ou de ne plus savoir qui on est, voire d'être déconnecté de sa vraie nature. Il se peut évidemment que ce sentiment de non-existence ne soit lié qu'à une partie seulement de notre personnalité. Il faudra identifier « quelle est la partie de moi » qui a le sentiment de ne pas exister ?

Célébration, fête : *ma célébration intérieure.*

Les fêtes ou soirées indiquent généralement un état de joie et d'harmonie. C'est un moment de rassemblement des différentes sous-personnalités. Elles se réunissent et font la fête. Il peut y avoir un sentiment de reconnaissance de ce qui a été accompli, éventuellement aussi de nouvelles rencontres. Cependant, toutes les fêtes ne sont pas gaies. Il arrive également que les réunions de ce genre révèlent un conflit intérieur. Il peut y avoir ennui ou déception. Le ressenti du rêveur et les éléments spécifiques du rêve devraient permettre de clarifier davantage. Voir également **mariage**.

Chaîne : *mes chaînes intérieures.*

Une chaîne fait référence à ce qui vous maintient lié, dans un lien de dépendance. Qu'elle soit intérieure ou extérieure, il ne tiendra qu'à vous de la larguer.

Chaussures : *mon enracinement, mes repères ; mes croyances (dans lesquelles je marche).*

Nos chaussures nous permettent idéalement d'être bien ancrés, de progresser confortablement (ou non). Elles font référence à nos prises de position, nos croyances, ce sur quoi nous prenons appui, éventuellement nos attitudes. Si vous vous trouvez sans chaussures, ou avec seulement une seule chaussure,

cela indique sans doute qu'il vous manque quelque chose pour avancer dans votre vie. Vous vous trouvez coincé(e), privé(e) d'un ancrage important, ou obligé(e) d'avancer dans des conditions inconfortables. Voir aussi de possibles liens avec des dictons du style « *bien dans ses baskets* » ; « *droit dans ses bottes...* »

Cher – bon marché : *l'énergie que je suis prêt(e) à investir.*

Un montant à payer sera révélateur de la quantité d'efforts ou d'énergie que vous êtes prêt(e) à investir pour atteindre un objectif donné. Voir également **prix, argent.**

Cible : *mon objectif.*

Voir **arc & flèches.**

Concert, musique : *mon harmonie intérieure.*

La musique est l'expression d'une harmonie. Les concerts sont un moment de rassemblement pour célébrer l'harmonie. Se rendre à un concert indique que le sujet est en chemin vers une célébration de son harmonie intérieure. Voir aussi **célébration.**

Couteau : *ma capacité à trancher, à pénétrer, à blesser... ; la mémoire de ce qui m'a pénétré, blessé.*

Le couteau est un symbole phallique. Il est pénétrant et tranchant. Il peut faire mal. Il faudra examiner les ressentis précis du sujet et le contexte dans lequel le couteau apparaît. Tout comme le **fusil**, le couteau peut être l'expression d'une violence intérieure ou d'une angoisse. Mais il peut également faire référence à la capacité du sujet à **trancher** quelque chose, soit à couper un lien, soit à prendre une décision...

Cristaux : *mon sens de valeur intérieure.*

Les cristaux représentent la beauté intérieure, la pureté. Voir également **bijoux.**

Déguisement, se déguiser : *mes rôles, mes jeux de rôles.*

Se déguiser implique qu'on revête pour la circonstance une apparence extérieure inhabituelle. Cela peut faire référence aux rôles que nous jouons, peut-être à un rôle qui ne nous correspond pas réellement. Il peut y avoir des prétentions qui ne correspondent pas à la réalité. Tout dépendra évidemment du déguisement en question et du ressenti du sujet. Voir également **vêtements.**

Échelle : *mon accès (ardu) aux espaces plus élevés.*

L'échelle permet de grimper plus haut, d'atteindre un niveau supérieur (plus rarement inférieur). Plus difficile à pratiquer que l'escalier, elle peut être révélatrice des efforts qu'il nous faut faire pour atteindre le niveau souhaité.

Explosion, bombe : *mon explosivité ; un désastre soudain.*

Si la bombe n'a pas encore explosé, elle a un potentiel d'explosion. Le rêve peut dans ce cas donner l'alerte. Une explosion dans un rêve peut indiquer qu'un événement aux effets ravageurs a lieu ou se profile dans la vie du sujet. Une

situation peut être en train de se dégrader à cause d'un climat de violence... Bien entendu, une bombe peut aussi faire référence au climat intérieur du sujet, à sa propre violence. Peut-être est-il sur le point d'exploser.

Fête, festival : *ma célébration intérieure.*

Les fêtes ou soirées indiquent généralement un état de joie et d'harmonie. C'est un moment de rassemblement des différentes sous-personnalités. Elles se réunissent et font la fête. Il peut y avoir un sentiment de reconnaissance de ce qui a été accompli, éventuellement aussi de nouvelles rencontres. Voir également **célébration, anniversaire, mariage.**

Film : *mes mémoires, des images de mon passé ; ma propre histoire.*

Regarder un film (comme regarder l'écran d'un **ordinateur**) peut indiquer que notre subconscient nous invite à porter une attention particulière sur certaines mémoires ou schémas profondément enfouis. Les images observées sont comme un rêve dans un rêve : elles sont l'expression d'un contenu qui cherche à se révéler à notre conscience. Il peut s'agir de mémoires propres, éventuellement occultées, ou de mémoires transmises par nos parents, nos ancêtres, ou encore de mémoires liées à des « vies passées »... Le fait de s'observer soi-même dans un film peut représenter une invitation à se regarder avec un peu de recul afin de recadrer sa perspective.

Flèche : *mon action, mes pensées.*

La flèche représente la pensée ou l'action qui vous permettra d'atteindre votre objectif (la **cible**). Voir également **arc.**

Fossiles : *mes mémoires très anciennes ; ce qui en moi est fossilisé.*

Les fossiles sont des témoins rigides d'un très lointain passé. Ils peuvent représenter nos rigidités intérieures, ancrées dans des mémoires profondes.

Fruits : *mes gains, ma récolte.*

Les fruits sont les résultats de notre travail, la récolte après l'effort.

Fusil : *l'expression de ma violence intérieure ; mes peurs face à la violence ; ma peur du pénis ; mémoire d'agression.*

Instrument destiné à tuer, le fusil est soit l'expression d'une violence intérieure (surtout s'il est utilisé contre d'autres), soit l'expression d'une angoisse non résolue face à la violence d'autrui (surtout s'il est dirigé contre le sujet). Dans ce dernier cas, il peut indiquer une détresse face à une violence subie, soit littéralement (une agression armée), soit symboliquement (une agression sexuelle). Le fusil en effet est également un symbole phallique. Il n'est pas rare qu'il fasse référence à l'agression sexuelle du mâle.

Graines, semences : *mon potentiel, mes intentions, mes pensées créatrices.*

Les graines sont porteuses d'un potentiel de croissance. Elles représentent nos idées créatives, nos projets non encore développés. Il s'agira de les mettre en bonne terre et de les arroser de notre constante attention.

Grille, portail, porte : *mon accès, mon passage.*

Tout comme les portes, les grilles et les portails nous permettent d'accéder à certains espaces ou à une nouvelle étape dans notre vie. Ils peuvent présenter une difficulté de passage, une condition précise qui nous permet de traverser un endroit particulier.

Journal, magazine : *une information ; ce que les gens disent.*

Ces outils de communication délivrent l'information. Ils peuvent représenter « ce qui se dit », « les bruits qui courent », ce qui nous atteint, nous touche ou nous préoccupe concernant des situations extérieures.

Lait : *mes ressources d'amour intérieur.*

Le lait est un symbole d'amour maternel. Il **nourrit** le bébé de la substance essentielle qui va lui permettre d'être, de grandir et de découvrir qui il est. Boire du lait donne de la force et du bien-être. Cela fait référence à l'accès du sujet à ses ressources intérieures. C'est l'énergie d'amour qui émane de son ancrage profond, son ouverture du cœur. Il se peut néanmoins qu'il ait besoin d'ouvrir son cœur à des parties de son être qui n'y ont pas encore accès...

Lampe : *ce qui me permet de voir clair.*

La lampe nous permet de voir dans l'obscurité. Elle fait référence à nos ressources de lumière, cette partie de notre être qui nous guide et éclaire la voie.

Lettres, boîte aux lettres, colis : *un message important ; des choses à faire.*

Ces éléments font généralement partie de nos relations avec les autres. Ce sont des outils de communication. Une lettre dans un rêve peut représenter un message important. Un courrier abondant peut faire référence à une vie sociale riche et variée (s'il s'agit de lettres amicales), à moins qu'il ne soit perçu comme une montagne de choses à faire (s'il s'agit de factures, par exemple).

Livres : *mon savoir, mes connaissances.*

Des livres (sans titres spécifiques) représentent généralement le savoir du sujet. Ils indiquent les ressources de connaissance dont il dispose. Un livre peut également faire référence à un travail ou des travaux précis, à une étude. Si le titre est précis dans le rêve, il faudra identifier ce qu'il représente pour le rêveur. Il arrive qu'il fasse référence à une histoire bien précise, ou à un personnage qui représente un message.

Mariage, noces : *mon mariage intérieur ; l'harmonie et l'union de mes sous-personnalités.*

Le mariage est un thème relativement fréquent dans les rêves, que le sujet soit marié ou non. Symboliquement, le mariage fait référence à l'union harmonieuse entre la dimension féminine et la dimension masculine, ce qu'on appelle le « mariage intérieur ». Le processus d'harmonisation intérieure peut aussi inclure la réconciliation entre l'« enfant intérieur » (l'espace blessé) et le 'parent intérieur' (l'espace-ressource). Le mariage est un moment de célébration de notre union intérieure, un « retour à la **maison** ». Cela dit, un rêve de mariage

peut aussi faire référence à notre relation de couple ou à nos désirs d'union harmonieuse sur le plan extérieur.

Miroir : *mon désir de mieux me connaître ; ce qui me permet de me voir tel que je suis.*

Le miroir indique un désir de se regarder, d'explorer davantage sa propre réalité intérieure. « *Qui suis-je réellement ?* »

Musique, chant : *mon harmonie intérieure.*

La musique est l'expression d'une harmonie. Voir aussi **concert, célébration.**

Nu, nudité : *ma vulnérabilité ; ma transparence ; être exposé au regard des autres.*

Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se cacher, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est.

Œuf : *mon nouveau projet.*

L'œuf est comme une graine. Il représente un indice de fertilité, un potentiel de naissance. Quelque chose est en gestation. Rêver d'un nid rempli d'œufs indique une grande abondance de nouveaux projets, peut-être une promesse de richesse. Des œufs cassés au contraire suggèrent que le projet est sérieusement compromis, ou qu'il rencontrera pour le moins quelques obstacles (voir « *on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs* »). Un œuf craquelé, indiquant que le poussin sort ou est sorti, peut signifier que le sujet parvient à s'extérioriser, à affirmer son identité (« *sortir de sa coquille* »).

Or : *ma richesse intérieure ; mon sens de valeur.*

L'or, le seul métal inaltérable, est le métal le plus précieux qui soit sur terre. Il reflète la perfection divine. Etant inaltérable, il symbolise aussi la vie éternelle et la nature divine de l'être humain. C'est un métal solaire, reflétant son éclat. Dans nos rêves, il renvoie généralement à notre valeur intérieure. Il n'y a pas de richesse extérieure sans une reconnaissance de la richesse intérieure.

Ordinateur : *mon système ; ma mémoire subconsciente.*

Les ordinateurs font généralement référence à notre « système » intérieur, avec toutes ses complexités et ses mémoires cachées. L'**écran** nous montre ce qui apparaît dans notre conscient. Nos rêves peuvent nous inviter à regarder l'image qui apparaît à l'écran, comme s'ils nous indiquaient un contenu qui a besoin de notre attention consciente afin de le « transmuter ». Il peut s'agir de quelque chose d'effrayant ou de désagréable à regarder, mais il sera d'autant plus important de le faire.

Outils : *mes compétences ; mon savoir-faire.*

Les outils représentent généralement les ressources dont nous disposons. Qu'il s'agisse d'un **téléphone**, d'un **couteau**, d'une **épée**, d'une **scie** ou quoi que ce soit d'autre, ils indiquent souvent nos compétences, soit acquises, soit à développer. Cela dépendra de ce que nous en faisons. Fonctionnent-ils ? Manque-t-il quelque chose ?

Pages blanches : *mon avenir grand ouvert.*

Une page blanche représente un espace dans lequel vous pouvez vous exprimer, libérer votre créativité. Elle attend que vous y écriviez votre vie. Elle vous rappelle que tout est possible, que l'espace est ouvert, qu'il ne tient qu'à vous de vous y exprimer. Que voulez-vous réellement faire de votre existence ?

Parapluie : *ma protection contre l'émotion.*

Le parapluie représente une ressource qui protège de la pluie, permettant de rester sec sous une averse. Cela fait référence aux capacités du sujet à rester à l'abri dans un environnement émotionnel (voir **eau**). Toutefois, il s'agit d'une protection légère. Il faudra veiller à ne pas se faire emporter par une bourrasque...

Permis de conduire : *mon sens d'identité ; ma capacité à mener ma vie correctement.*

Le permis de conduire est en même temps une pièce d'identité et la preuve d'une compétence. Voir également **conduire**, **carte d'identité**.

Photos : *des mémoires.*

Regarder des photos dans un rêve indique un contact avec l'une ou l'autre mémoire précise. Voir également **film**, **ordinateur**.

Portefeuille, porte-monnaie : *mes ressources d'énergie.*

Le portefeuille ou porte-monnaie représente nos ressources financières. L'**argent** étant de l'énergie, sa perte indique une perte d'énergie, un manque de sécurité, un sentiment de manque de connexion à ses ressources intérieures.

Poubelles, détritrus, déchets : *mes détritrus intérieurs.*

Les poubelles font référence à nos « déchets intérieurs », ce que nous traînons d'encombrant dans nos schémas de croyance ou nos schémas comportementaux. Nous y trouvons les choses dont nous cherchons à nous débarrasser, nos peurs, nos jugements, nos colères, nos instabilités émotionnelles.

Prix, paiement : *mon investissement personnel ; le prix à mettre pour atteindre mes objectifs.*

Un prix à payer représente généralement le montant de l'investissement personnel (des efforts) que le sujet est disposé (ou invité) à fournir pour atteindre un objectif. Il faudra vérifier si le prix est abordable ou non. Soyez attentifs aussi à qui, le cas échéant, a ou n'a pas les moyens de s'offrir ce qui est convoité. « Une femme rêve qu'elle se trouve dans un magasin de bijoux, face à une petite merveille qu'elle ne se sent pas avoir les moyens de s'offrir. Une autre femme

entre et l'achète... » Cet élément-ressource indique qu'elle a les moyens mais qu'elle ne se les reconnaît pas. Voir aussi **cher**.

Rails : *ma voie toute tracée ; mes pensées rigides.*

Des rails représentent une ligne de progression dont on ne peut dévier. Symboliquement, cela peut faire référence soit à une étroitesse d'esprit (des croyances rigides), soit à une voie très traditionnelle, une ligne claire et toute tracée qui n'autorise pas la créativité personnelle. Voir également **trains**.

Rampe (d'escalier) : *ce qui me permet de me tenir debout.*

La rampe vous permet de tenir debout lorsque le sol est incertain. Elle fait référence aux ressources (intérieures ou extérieures) qui vous aident à faire face aux difficultés du moment.

Signalisation routière, indications : *ce qui m'indique la voie à suivre.*

Toute signalisation attire notre attention. Il peut s'agir d'un avertissement, d'une direction à prendre ou au contraire à ne pas prendre. Il s'agira évidemment de la déchiffrer correctement. Les mots ou sonorités qui s'y trouvent signalés devront être explorés par voie de libre association, principalement par le rêveur lui-même.

Statue : *mon passé rigide et mort.*

Les statues sont des représentations figées de la vie. Il n'y a plus de vie. Elles représentent ce qui est rigide, mort, fossilisé, ou ce qui appartient au passé. Voir également **fossiles**.

Téléphone, portable : *mes capacités de communication.*

Une communication téléphonique avec une personne connue peut faire référence à la qualité de communication qui prévaut dans cette relation. Il n'est pas rare qu'un coup de téléphone indique un contact avec quelqu'un qui se trouve dans la réalité extérieure du sujet, l'interlocuteur étant « absent physiquement », mais présent au niveau de la perception d'un message. Indépendamment d'une conversation téléphonique, votre téléphone représente votre outil de communication, et par extension vos compétences en matière de communication. Si vous le perdez, cela suggère qu'il vous est difficile de communiquer aux autres vos besoins et vos sentiments. Il se peut également que ce soit une de vos souspersonnalités qui soit dans l'incapacité de communiquer avec « vous ».

Télévision : *ma fenêtre sur le monde extérieur.*

Vêtements : *mon apparence extérieure, mes identifications.*

Les vêtements sont des couches protectrices. Ils cachent notre intimité et nous rendent moins vulnérables. Ils nous aident aussi à affirmer notre personnalité. Ils font partie de notre sens d'identité. Des **couches épaisses** de vêtements peuvent indiquer une tendance à se surprotéger, à se cacher derrière de multiples barrières de protection. Des **uniformes** suggéreront que le sens d'identité du sujet est calqué sur le modèle environnant, les obligations extérieures. Le sens de liberté intérieure et de créativité est limité. De **vieux**

vêtements suggèrent une vieille identité, ou une personnalité fatiguée, en besoin de renouvellement. De **nouveaux vêtements** au contraire suggèrent une nouvelle identité, un renouveau de la personnalité. Voir également **déguisement, nudité**.

Viande : des aliments fortifiants ; mon traumatisme sexuel.

Si la présence de viande (ou de « chair fraîche ») est perçue avec angoisse et répugnance, elle peut faire référence à des résidus traumatiques de façon similaire aux **cadavres**. De telles images peuvent signifier que la « chair » (du sujet) a souffert, qu'il y a eu abus sur la « chair »... ce qui indique un abus sexuel (éventuellement occulté). Mais la viande peut également avoir des connotations positives et faire référence à une bonne **alimentation**. Voir les associations du sujet.

7) Les parties du corps

Bassin : ma base, ma mère ; mon ancrage.

Le bassin est la partie du squelette représentant la base de l'être, son ancrage dans le sol, dans la terre, dans la mère. Un bassin large (un gros « derrière ») peut indiquer une base solide, une forte présence d'énergie maternelle. Un petit bassin peut indiquer une base moins bien affirmée.

Blessure : ma blessure intérieure.

Toute blessure fera généralement référence à une blessure psychologique. Sa profondeur sera indicative de l'ampleur de la souffrance émotionnelle. S'il y a du **sang**, cela indique que l'énergie émotionnelle s'écoule ; il y a fuite d'énergie, de force vitale. Si la blessure est **cicatrisée**, elle est en bonne voie de résolution, mais il reste une trace. Enfin, on ne peut exclure qu'une blessure puisse représenter le sexe féminin.

Bouche : ma capacité à parler, ou à absorber, à avaler.

La bouche peut être liée à l'expression orale, tout comme la **langue**. Une bouche bâillonnée ou incapable de s'ouvrir suggère évidemment une incapacité de s'exprimer. Mais la bouche est aussi l'organe par lequel on introduit des choses dans le corps. Elle peut donc faire référence à la capacité à absorber une expérience précise.

Bras : ma capacité d'action.

Le bras est la partie du corps qui permet l'action. Rêver d'avoir un bras manquant, amputé ou blessé indique une sérieuse inhibition d'action. Le bras droit est lié à la dimension masculine, l'initiative, l'action créative. Le bras gauche est lié à la dimension féminine, la réceptivité, le passé. Rêver qu'on arrache le bras à quelqu'un suggère qu'on ne laisse à cette souspersonnalité aucune chance de s'exprimer.

Cadavre : mes mémoires traumatiques ; mon passé non résolu.

Un corps mort est un résidu du passé. La vie s'est retirée mais la forme subsiste. Dans un rêve, un cadavre fait généralement référence à un « contenu » (mental ou émotionnel) que le sujet traîne avec lui comme quelque chose d'encombrant. Plus il est effrayant et répugnant, plus il s'agira d'identifier ce 'bagage' afin d'en transmuter l'énergie. Rêver d'un cadavre caché dans un **placard** indique assurément que des mémoires traumatiques cherchent à émerger dans la conscience du sujet.

Cerveau : *mes capacités intellectuelles.*

Le cerveau fait généralement référence à nos capacités mentales, nos pensées, nos croyances. Selon le contexte et les ressentis, apercevoir un cerveau dans un rêve peut éventuellement indiquer une trop grande activité mentale, un surinvestissement dans la tête, ou au contraire inviter à réfléchir davantage, à utiliser nos ressources intellectuelles. Voir aussi, au chapitre premier, la distinction entre cerveau gauche et cerveau droit.

Chair, viande : *des aliments fortifiants ; mon traumatisme sexuel.*

Si la présence de chair ou de viande est perçue avec angoisse et répugnance, elle peut faire référence à des résidus traumatiques de façon similaire aux **cadavres**. De telles images peuvent signifier que la « chair » (du sujet) a souffert, qu'il y a eu abus sur la « chair »... ce qui indique un abus sexuel (éventuellement occulté). Mais la viande peut également avoir des connotations positives et faire référence à une bonne **alimentation**. Voir les associations du sujet.

Cheveux : *mon apparence ; mes schémas de pensées ; des résidus morts.*

Nos cheveux expriment notre vitalité. Ils peuvent être révélateurs de notre image et identité personnelle. Certains problèmes de cheveux (la chute de cheveux, par exemple) peuvent être liés à une difficulté d'affirmer ou d'exprimer son identité propre. Étant constitués de cellules mortes, les cheveux représentent parfois ce qui est mort en nous. En particulier si le rêve implique un vomissement de cheveux, il indiquera que le sujet expulse des contenus indigestes et répugnants. Liés à la tête, ils sont aussi parfois liés aux pensées, ce qui pousse sur la tête, produit par la tête. Dans ce sens, une chevelure très abondante peut indiquer un mental très actif ou productif. En revanche, des cheveux sales pourraient indiquer qu'il y a un manque de propreté dans l'activité mentale. Les cheveux blancs feront logiquement référence au grand âge, à la sagesse. Voir aussi les dictons populaires et associations du sujet.

Chevilles : *mon assise, mes appuis, mes atouts.*

Les chevilles sont ce qui nous permet de nous tenir debout, notre ancrage, notre stabilité. Elles relient aussi le pied et la jambe, les ressources extérieures et les ressources intérieures. Elles peuvent représenter notre sens de sécurité, ou nos avoirs, notre patrimoine, ce qui nous procure un sentiment de sécurité, ce qui nous permet de « tenir debout ».

Cicatrice : *la trace de ma blessure passée.*

Les cicatrices font référence à des blessures passées, certes guéries, mais dont les traces sont encore présentes. Cela indique que l'énergie émotionnelle de ces blessures n'a pas encore été totalement évacuée.

Cou : *mon lien tête-cœur.*

Le cou relie la tête au corps. C'est la voie par où transitent les ordres du cerveau destinés à être transposés en actes ou à contrôler les agissements. Le cou peut donc représenter symboliquement notre volonté, notre capacité de contrôle sur notre corps et nos émotions. Cependant, il faudra aussi prêter attention aux dictons populaires (*avoir un « gros cou » ; la corde au cou ; en avoir jusqu'au cou ; casse-cou...*) et aux associations du sujet.

Coudes : *mes capacités à trouver et prendre ma place.*

Le coude représente une articulation essentielle entre nos désirs (provenant de la tête via l'épaule) et notre capacité à les réaliser (nos mains). 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.

Crâne : *mes capacités mentales.*

Le crâne fera généralement référence à ce qu'il y a dedans, le **cerveau**, soit les facultés intellectuelles. Une **tête de mort** en revanche fera généralement référence à la mort, ou à ce qui appartient au passé. Voir **cerveau**.

Dents : *mon énergie vitale, ma capacité à mordre ; mon enthousiasme, mon appétit ; ma volonté.*

Les dents nous permettent de mordre et de broyer les aliments. En tant que telles, elles représentent notre capacité à mordre dans la vie et à absorber ses expériences. Elles peuvent exprimer notre force vitale, notre enthousiasme, voire notre volonté. Perdre ses dents dans un rêve peut être lié à une sensation de perte de vitalité, de manque de puissance.*

Derrière : *ce qui se trouve derrière moi ; mon passé.*

Voir également **devant**.

Devant : *ce qui se trouve devant moi ; mon avenir.*

Voir également **derrière**.

Doigts : *ma dextérité, ma capacité à faire des choses.*

Nos doigts font référence à notre dextérité, nos compétences dans notre action. S'ils expriment une raideur, cela reflètera la rigidité dont nous faisons preuve dans l'un ou l'autre aspect pratique de notre vie. Le **pouce** peut être lié à

* Il me faut cependant rappeler la remarque faite plus haut : lorsque le rêveur se débat avec des substances métalliques ou collantes qui le gênent dans les dents, ou lorsqu'il a les dents qui tombent, cela peut être lié à la perception du malaise provoqué par la présence de métaux dans les dents, métaux qui perturbent fortement l'équilibre chimique, électrique et énergétique non seulement des dents mais du corps entier.

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 peut être 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** peut être 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. Se ronger les ongles est une expression de stress, d'insécurité.

Dos : *ma capacité à porter, à encaisser ; ce qui se trouve derrière moi : mon passé.*

Le dos, particulièrement dans sa partie haute, peut représenter notre capacité à supporter des épreuves ou à porter de lourdes charges. Il peut faire référence aux pressions et au stress. Le dos est également lié à notre dignité, notre fierté, voire notre orgueil. Une humiliation peut affecter le dos. Une 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. La partie inférieure du dos indique davantage la relation à nos ressources profondes, notre capacité à faire face à la vie, à nous tenir debout (voir également **squelette, os**). Cela dit, le dos peut aussi indiquer ce qui se trouve « derrière », ou ce qui n'est pas visible. Des mémoires traumatiques non résolues (voire occultées) laisseront des traces dans le dos. J'ai vu plusieurs fois des rêves faisant état d'un loup ou d'un animal féroce laissant des traces de griffes dans le dos. Cela faisait clairement référence à un traumatisme sexuel occulté (un viol en l'occurrence).

Douleurs : *mes douleurs, mes peines.*

Voir **maladie**.

Droite : *mon côté masculin, conscient.*

Le côté droit de notre corps est lié à notre cerveau gauche. Il représente donc notre dimension masculine, rationnelle, consciente, axée sur l'action, sur l'avenir. Voir également **gauche**.

Épaules : *mes capacités à porter, à encaisser.*

Les épaules sont à la base de notre action. Une incapacité à 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. Voir **dos**.

Gauche : *mon côté féminin, inconscient.*

Le côté gauche de notre corps est lié à notre cerveau droit. Il représente donc notre dimension féminine, réceptive, irrationnelle. C'est aussi ce qui est lié au passé, à l'inconscient. Voir également **droite**.

Genoux : *ma flexibilité ; ma relation amoureuse.*

Si nos **jambes** nous permettent d'avancer, nos genoux nous rappellent que nous avons besoin de flexibilité, d'humilité, d'acceptation. Ils reflètent notre capacité à plier. Reliant le haut et le bas de la jambe, l'intérieur et l'extérieur, les genoux peuvent également faire référence à nos relations, particulièrement notre relation de couple : « je-nous ».

Gorge : *ma capacité à m'exprimer.*

La gorge fait référence soit à notre capacité à avaler (« *ça me reste coincé dans la gorge* »), soit à celle de nous exprimer. Avoir la gorge « nouée » indique que le sujet retient son émotion. Différentes affections de la gorge peuvent être liées à une colère non exprimée (éventuellement inconsciente).

Handicapé, paralysé : *une partie handicapée de mon être.*

Nous avons tous un handicap quelque part, quelque faiblesse, l'un ou l'autre aspect de notre personnalité moins performante. Il peut s'agir d'un schéma d'inhibition ou d'une souspersonnalité qui se sent niée, réprimée. La partie du corps éventuellement handicapée ou paralysée sera évidemment significative.

Jambes : *mes capacités à avancer, à aller vers les autres.*

Les jambes nous permettent d'avancer, d'aller vers les autres, d'entrer en contact. Un problème aux jambes peut indiquer une difficulté à avancer dans la vie, une résistance à bouger. Être en vie implique qu'on « tienne sur ses pattes ». Un acteur du rêve qui se trouve sans jambes indique une dimension du sujet qui est dans l'impossibilité de se tenir debout, de prendre position, de s'affirmer, voire tout simplement d'exister. Un acteur du rêve qui se trouve avoir des jambes supplémentaires peut indiquer que le sujet entreprend trop de choses en même temps, à moins que cela n'indique des ressources supplémentaires.

Mains : *mon action ; ma capacité à donner.*

Nos mains nous permettent d'agir, de commander, de donner et recevoir, de saisir et accaparer. 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. Une main tendue suggère évidemment une aide, une ressource. Un poing est plutôt l'expression d'une revendication, ou d'une colère. Voir également **doigts**.

Maladie : *ma souffrance, mon problème.*

La maladie dans un rêve peut faire référence autant à une souffrance physique qu'à une souffrance psychologique. Il faudra identifier quelle partie du sujet est en souffrance, quels sont éventuellement ses besoins. Différents symptômes physiques auront évidemment différentes significations. Voir également **virus**.

Matières fécales : *ma « merde » intérieure.*

Les matières fécales représentent ce qui est « éliminé » de notre organisme, soit ce qui est relâché hors de notre système. Il s'agit généralement de nos schémas négatifs, nos peurs, nos inhibitions, nos jugements, etc. La vue peut en être peu

agréable, l'odeur peut être dérangeante, mais si cela sort, cela indique qu'un travail de nettoyage intérieur est fait. Voir également **toilettes, urine**.

Mort : *ma transformation intérieure.*

La mort dans un rêve doit être comprise comme une expérience de transformation, une transition vers autre chose. Quiconque meurt dans un rêve fait référence à une dimension du rêveur qui « quitte la scène ». Un défaut disparaît, une sous-personnalité se transforme. Généralement, c'est une bonne chose, même si l'idée de la séparation provoque de l'émotion. Un animal, un arbre ou une plante qui se meurt peut également faire référence à une partie du sujet qui est en perte de vitalité, qui a d'urgence besoin d'attention. Les **cadavres** quant à eux indiquent l'un ou l'autre traumatisme non résolu, des mémoires qui encombrant le subconscient : voir **cadavre**.

Muscle : *ma force intérieure, ma force physique.*

Les muscles font généralement référence à la force, à la puissance, éventuellement à la violence.

Naissance : *ma nouvelle naissance.*

La naissance fait référence à une nouvelle vie, un nouveau départ. Elle indique une transformation profonde du sujet. Voir également **être enceinte, bébé**).

Nez : *ma capacité à sentir, mon flair.*

Le nez fait référence à l'odorat, au flair. Voir aussi les expressions populaires.

Nombril : *ma connexion avec ma mère, mes origines ; mon moi, mon centre.*

Le nombril peut soit faire référence au « moi », son propre centre, son égo, soit au lien avec la mère, le cordon ombilical.

Nu, nudité : *ma vulnérabilité ; ma transparence ; être exposé au regard des autres.*

Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se cacher, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est.

Oreilles : *mes capacités d'écoute.*

Les oreilles représentent évidemment l'écoute. Un rêve attirant l'attention sur cet organe peut suggérer un message en relation avec la réceptivité du sujet, sa capacité d'écoute. Il se peut qu'il ne soit pas suffisamment ouvert aux suggestions de son entourage.

Os : *ma structure intérieure, ma rigidité intérieure.*

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. Apercevoir nos propres os ou notre **squelette** dans un rêve suggère que nous prenons conscience de notre structure de fond, nos forces sous-jacentes. Rêver d'os qui se brisent peut indiquer que le sujet découvre une faiblesse dans l'une ou l'autre partie de son corps. Quelque chose peut nous avoir blessé jusqu'au plus profond de notre être. Voir **squelette**.

Paralysé : voir **handicapé**.

Peau : *mon identité, mon corps ; mon contact avec le monde extérieur.*

La peau est la partie du corps qui est en contact avec le monde extérieur. Soit elle nous protège, soit elle exprime 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. Sous un angle différent, la peau représente ce qui apparaît à la surface, soit l'image, l'identité. Au-delà de ces significations, il faudra également examiner les dictons populaires : *être bien dans sa peau, faire peau neuve, sauver sa peau...*

Pénis : *ma force de pénétration ; ma virilité.*

Le pénis représente la pénétration dans la matière, la force créatrice, la puissance masculine. Il peut apparaître dans nos rêves en lien avec la sexualité de l'homme ou de toute personne avec laquelle nous avons eu un contact sexuel masculin. Il peut représenter l'agression subie, si tel est le cas, comme il peut représenter l'objet d'un désir. Dans certains cas, le pénis peut faire référence à l'énergie masculine au sens plus large, celle du conjoint, voire celle du père.

Pieds, orteils : *mon assise, ma capacité à avancer.*

Nos pieds expriment notre enracinement, notre stabilité, la qualité de notre présence. Ils sont liés à notre capacité à nous tenir debout et à tenir notre place dans la vie, voire à défendre nos convictions. Ils peuvent éventuellement refléter la manière dont nous nous positionnons dans un conflit extérieur. Immobilisés, ils peuvent également indiquer un sentiment d'impuissance, une incapacité à bouger. Les **orteils** quant à eux 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 **doigts**).

Respiration : *ma connexion avec le monde, mon ouverture, ma détente.*

Être conscient de sa respiration dans un rêve indique, dans le cas où la respiration est ample et fluide, que l'énergie circule bien dans votre corps. Vous vous sentez ouvert, libre, en sécurité. A l'inverse, si la respiration devient difficile, si l'air est irrespirable, vous vous trouvez vraisemblablement dans un espace

intérieur d'insécurité, un espace dans lequel vous suffoquez. Une **gorge** serrée peut être liée à une colère non résolue.

Sang, saigner : *mon énergie vitale ; ma blessure émotionnelle.*

Perdre du sang indique une perte d'énergie vitale. Cela fait référence à une douleur émotionnelle intense qui reste comme une plaie ouverte d'où s'écoule la force de vie. Cependant, le sang n'est pas nécessairement lié à une blessure. S'il n'y a pas de douleur, il peut faire référence à notre identité profonde. On signe avec son sang. Il faudra également explorer les associations du sujet et ses ressentis face au sang.

Seins : *mes qualités maternelles ; la douceur féminine.*

Les seins représentent l'amour maternel, la capacité d'envelopper et de nourrir. Par son vagin la femme prend et reçoit (ou rejette), par ses seins elle donne, elle nourrit (ou échoue dans cette fonction). Les symptômes liés aux seins exprimeront le sentiment d'échec d'une femme dans son rôle de mère ou de partenaire. Rêver qu'on a les seins nus (et s'en sentir mal à l'aise) peut révéler une vulnérabilité dans son rôle de femme, un sentiment d'insécurité. Il peut y avoir une angoisse à l'idée de devenir femme ou mère.

Squelette : *ma structure intérieure ; une structure sans consistance.*

Notre squelette, comme nos **os**, représente notre structure de base, ce sur quoi nous nous appuyons afin de pouvoir avancer dans la vie. Il exprime nos convictions profondes, les fondements structurants de notre personnalité, notre sens d'identité, notre confiance de base. Dans cette perspective, le squelette peut aussi faire référence à quelque chose qui n'est pas encore entièrement développé, à un projet dont la structure existe mais auquel il manque la matière « consistante », le « corps ». Cependant, un squelette dans un rêve peut également faire référence à la mort, voire à des résidus d'un lointain passé s'il s'agit de quelque chose qui se rapproche du **cadavre**. A l'inverse du cadavre, le squelette n'a plus aucune réelle consistance : il ne reste qu'une structure sans corps, une trace, un schéma.

Tête : *mes capacités mentales, intellectuelles.*

La tête fait généralement référence à notre dimension mentale. Vivre « dans sa tête » indique qu'on est trop dans ses pensées. Une **tête coupée** dans un rêve peut symboliser une séparation entre la tête et le corps, soit un relâchement des pensées au bénéfice d'un recentrage dans le corps (dont le centre est le cœur). Un tas de têtes coupées peut représenter un tas de schémas de pensées dont on se débarrasse.

Urine : *mes résidus émotionnels.*

L'urine (nos **eaux** à éliminer) représente nos émotions « négatives » (peurs, colères), celles que notre organisme a besoin d'éliminer. Cependant, le besoin d'uriner peut également être lié au besoin de « marquer son territoire » (comme tous les mammifères), de délimiter un espace de sécurité dans un environnement relationnel insécurisant. La recherche d'un endroit approprié pour uriner peut indiquer un besoin de trouver un territoire sécurisé. L'**impossibilité**

de trouver des toilettes et de pouvoir faire « ses besoins » (thème classique dans les rêves) indique une difficulté à trouver un espace de sécurité dans son environnement extérieur, ou intérieur (lorsque les modèles parentaux par exemple sont trop envahissants et négatifs). Dans un de ses espaces blessés (éventuellement inconscient), le sujet peut se sentir trop exposé, ou n'a pas la possibilité de s'exprimer.

Vagin : *ma nature sexuelle féminine.*

Le vagin est l'organe sexuel féminin. C'est un organe réceptif, éventuellement perçu comme vorace. Il représente la puissance sexuelle féminine, ou la mère, l'origine de la vie... S'il y a angoisse, il peut faire référence à des mémoires blessées, des sentiments profonds liés au risque d'être dévoré par le désir sexuel féminin. Il peut également être l'objet du désir, voire symboliser la matrice maternelle dans lequel le sujet aspire à retourner.

Virus : *mon problème ; ce qui rend malade.*

Le virus représente un problème. Découvrir qu'on est atteint par un virus indique qu'un « problème » s'est inséré dans le système. Quelque chose gêne le bon fonctionnement.

Visage : *mon image de moi, mon sens d'identité.*

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.

Yeux : *ma perception, ma conscience.*

Les yeux sont l'organe de la vue. Voir et identifier ce qu'on voit relève d'une prise de conscience. Les yeux font référence à notre capacité à voir ou à comprendre, à identifier ce qui est perçu. Rêver d'un **borgne** ou d'être borgne suggère qu'on a une perception unilatérale des choses. Rêver d'un **troisième œil** suggère une vision éclairée, intuitive. Rêver d'avoir la vue trouble, les yeux blessés, ou d'un **aveugle** indique que la capacité à percevoir les choses clairement se trouve (momentanément) diminuée. Il peut évidemment s'agir d'une souspersonnalité bien précise, soit d'un aspect de la personnalité du sujet qui ne voit pas.

8) Animaux, insectes

Les animaux dans nos rêves représentent généralement notre propre nature animale, la partie plus instinctive ou primitive de notre être, voire notre dimension sauvage, bestiale, irrationnelle. Chaque espèce animale possède en outre des qualités spécifiques, soit réelles, soit que nous lui prêtons. J'indique ci-dessous quelques-unes des principales significations liées aux différentes espèces.

Animaux : *mon animal intérieur ; ma nature animale.*

En règle générale, un animal dans un rêve fera référence à notre « animal » intérieur dans l'un ou l'autre de ses aspects caractéristiques. La relation du sujet avec cet animal ou l'attitude de cet animal sera donc indicatrice de sa relation avec cette dimension de son être. Si vous êtes en train de vous débattre avec un animal, qu'il vous morde ou vous pique, cela peut indiquer un conflit intérieur avec la force en vous qu'il représente, une difficulté à la garder sous contrôle. Exemple classique : le désir sexuel représenté par un **chat**, un **chien**, un **ours** ou encore un **fauve**. De même, la peur face à un animal peut être le signe d'un conflit intérieur avec une tendance non acceptée (et qui sera facilement projetée sur des éléments extérieurs). Cependant, il n'est pas exclu que cette peur soit liée à une blessure non résolue due à une agression. L'animal peut donc également représenter un élément du paysage extérieur. Les **griffes** et les **crocs** seront sans doute liés aux coups et blessures encaissés, parfois également la sensation désagréable d'un contact physique. Un animal en **cage** en revanche fera référence à une qualité intérieure à laquelle le sujet ne donne pas de liberté d'expression. Un animal **blessé** ou **torturé**, voire **mourant** ou **mort** indiquera que cette souspersonnalité est maltraitée ou sans vie, négligée ou réprimée par le sujet. Si l'animal dans le rêve parle, il s'agira bien entendu de l'entendre, comme si cette souspersonnalité délivrait un message.

Abeilles : l'abeille en moi.

Les abeilles sont laborieuses et produisent le miel, nectar divin. Elles représentent généralement des qualités qui mènent à la réussite et l'abondance. Se faire **piquer** par une abeille peut avoir un effet positif, si le sujet a le sentiment d'un éveil, d'une stimulation. Si au contraire il y a douleur et paralysie, cela peut faire référence à un événement contrariant. Il faudra vérifier la partie du corps touchée par la piqûre afin de déterminer l'effet de cette contrariété.

Agneau : l'agneau en moi.

L'agneau représente généralement l'innocence, la dimension du sujet qui ne se doute pas un instant qu'elle puisse être convoitée et devenir l'objet d'un « sacrifice ». Sa présence dans un rêve peut inviter à se méfier des prédateurs.

Aigle : l'aigle en moi.

Symbole de suprématie et de gloire, l'aigle représente éventuellement la puissance, la noblesse, la liberté. Mais souvent ce sera son regard pénétrant et juste qui représentera la qualité la plus parlante.

Âne : l'âne en moi.

L'âne passe pour être têtu, voire stupide. Cependant, si on le chevauche, il peut aussi être un **véhicule**, modeste mais robuste et pratique.

Araignées : l'araignée en moi ; ma possessivité féminine ; ma mère dominatrice.

Les araignées passent pour être créatives et puissantes. Elles tissent leurs toiles et emprisonnent leurs victimes dans leurs fils collants. Symbole de puissance féminine, l'araignée peut représenter la mère possessive, voire castratrice.

Autruche : *l'autruche en moi.*

L'autruche est réputée mettre sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger qui vient. Cela suggère une incapacité à voir la vérité en face, un déni de la situation en présence.

Baleine : *la baleine en moi ; mon pouvoir spirituel.*

La baleine représente l'intuition et la conscience spirituelle.

Buffle : *le buffle en moi.*

Le buffle est un animal calme et paisible, puissant et déterminé, solidement enraciné dans le sol, pratique et utile... Voir également **taureau, vache**.

Cafards : *mes désordres et envahissements intérieurs.*

Les cafards sont perçus comme des envahisseurs de notre espace privé, lorsqu'il y a de la saleté, du désordre (qui peuvent être d'ordre mentale). Ils peuvent faire référence à nos schémas négatifs, nos petits désordres intérieurs. Ils nous rappellent qu'il est temps de précéder à un nettoyage intérieur, à une épuration psychologique et spirituelle. Voir aussi la ressemblance avec le même mot désignant la mélancolie : un coup de cafard.

Canard : *le canard en moi.*

Les canards possèdent des talents multiples ; ils peuvent marcher, naviguer, voler. Sauvages et migrateurs ou domestiqués, ils s'adaptent facilement à toutes les situations. En couples, ils représentent la fidélité et le bonheur. Pour beaucoup, il est surtout bon à agrémenter un festin. Son symbolisme est relativement peu évident. Il faudra donc explorer les associations du sujet.

Cerf, biche : *le cerf en moi.*

Le cerf représente la grâce et la douceur, la beauté naturelle. Si le mâle porte fièrement ses bois, les « cornes » en revanche peuvent faire référence au « cocu ». La biche quant à elle fait référence à la grâce féminine. Elle peut représenter l'être aimé.

Chacal : *mon chacal intérieur.*

Animal solitaire vivant dans le désert, le chacal est souvent méconnu et reste mystérieux pour beaucoup. Les égyptiens le vénéraient comme un maître spirituel. Un chacal dans un rêve peut faire référence à la partie de votre être qui est reliée à votre sagesse profonde. Il peut également indiquer la présence d'un guide spirituel.

Chameau : *le chameau en moi.*

Le chameau est réputé pour sa grande endurance, sa capacité à parcourir les lieux les plus inhospitaliers sans boire et sans manger. Le chameau dans un rêve peut faire référence aux compétences du sujet à traverser avec succès le désert de sa vie... Cependant, il faudra veiller à ne pas lui en demander trop, à le ramener vers les pâturages. Voir également **désert**.

Chat : *ma nature féline ; ma nature sexuelle.*

Les chats sont sensuels et indépendants. Ils font souvent référence à la sexualité féminine. En plus de la séduction féline, le sexe même de la femme est parfois (vulgairement) appelé du même nom, ce qui d'ailleurs est également à rapprocher du terme « chas », qui signifie « ouverture ovale ouverte » : le chas d'une aiguille. Cela dit, sexualité féminine ne signifie pas nécessairement sexualité de la femme. Si le **chien** fait davantage référence à une sexualité plus « masculine », ces deux symboles animaux peuvent se retrouver dans des rêves d'hommes comme de femmes, et y faire référence à une sexualité plutôt sensuelle (dans le cas du chat) ou plutôt directe (dans le cas du chien). Un chat agressif dans un rêve peut suggérer des difficultés à maîtriser sa propre passion sexuelle. Selon le contexte, on n'exclura pas qu'il puisse s'agir d'une agression subie, surtout s'il y a griffes et blessures.

Chauve-souris : *la chauve-souris en moi.*

La chauve-souris vit dans l'obscurité (l'inconscient). Son apparence nous fait l'associer aux démons, aux vampires. Les gens en ont peur. Dans nos rêves, elle aurait plutôt tendance à représenter ce qui vit dans notre subconscient, des contenus susceptibles de surgir soudain et de nous effrayer.

Chenille : *la chenille en moi.*

La chenille représente éventuellement la promesse de métamorphose en papillon. Cependant, le plus souvent elle inspire la répulsion. Il se peut qu'elle fasse référence à une répulsion inconsciente envers le sexe masculin. Un grand nombre de chenilles peut indiquer une invasion de pensées négatives. Voir également **ver**.

Cheval : *le cheval en moi ; mon corps, mon énergie.*

Le cheval représente généralement la force physique et la puissance, un prolongement du corps de l'homme. Domesticable, intelligent et docile, mais sensible, émotif, indépendant et parfois même sauvage, il peut symboliser l'être (intérieur) qu'on cherche à maîtriser et apprivoiser, sans totalement exclure qu'il puisse s'agir également d'un être extérieur dont l'approche est sensible et qu'on s'efforce d'apprivoiser. Si dans le rêve vous chevauchez votre cheval, il sera votre « **véhicule** », une prolongation de votre corps, ou parfois une situation précise ou une relation que vous « chevauchez ». Il faudra prêter attention aux conditions particulières de votre monture : est-elle docile, sauvage, puissante, épuisée... ? Un **cheval blanc** fera référence à la pureté, éventuellement la puissance féminine. Un **cheval noir** sera davantage mystérieux, inconnu. Un cheval mort peut indiquer que votre force vitale est dans un état de grande faiblesse. Un troupeau de chevaux sauvages indique une grande liberté, éventuellement une puissance physique ou émotionnelle totalement « débridée ». Voir aussi **licorne**.

Chien : *le chien en moi ; ma nature sexuelle.*

Les chiens représentent généralement notre nature animale domestiquée, celle qui est proche de nous, parfois docile, parfois imprévisible. Dans la plupart des cas, il s'agira de notre nature sexuelle. Si les **chats** font plutôt référence à la

sexualité « féminine » (sensuelle, séductrice), les chiens font référence à une sexualité plus masculine (directe). Un chien doux, docile, affectueux indiquera un rapport harmonieux avec la sexualité. Un chien sauvage et difficile à maîtriser indiquera un rapport plus tendu, une dimension sexuelle moins facile à contrôler. Un petit chien agonisant, abandonné ou malade peut signifier que le sujet a un grand besoin de ramener à la vie cette dimension négligée de son être. Une peur panique face aux chiens peut indiquer la présence de mémoires traumatiques liées à la sexualité. Des **crocs** ou des **griffes** pénétrant la chair suggèrent fortement une blessure liée à un abus sexuel, éventuellement occulté. Mis à part cette référence à la sexualité, les chiens peuvent également représenter l'amitié fidèle. Il faudra vérifier si le chien du rêve est un chien connu ou non. Si le rêveur possède un chien, ce dernier pourra éventuellement représenter dans le rêve les qualités qui sont projetées sur lui.

Cochon : *le cochon en moi.*

Selon ce que le sujet projettera, le cochon fera référence à la grossièreté, le vice, la paresse, l'égoïsme... Mais il peut également représenter l'opulence, la richesse.

Colombe : *la colombe en moi.*

La **colombe** (blanche) symbolise la paix, l'harmonie, la pureté, l'innocence.

Coq : *le coq en moi.*

Dans notre culture, le coq passe pour être fier, voire vantard ou arrogant, éventuellement « macho ». Un combat de coqs suggèrera un conflit sans pitié entre « mecs ».

Corbeau : *le corbeau en moi.*

Le corbeau est noir, intelligent et loquace. Il peut faire référence à la partie sombre de notre être, ou être messager de notre subconscient. Considéré comme un beau parleur, il peut aussi représenter des pensées sombres.

Crabe : *le crabe en moi.*

Le crabe peut indiquer une tendance à l'introversion, au repli sur soi, mais aussi la ténacité, voire l'irritabilité ou l'immobilité. Un panier de crabes fera référence à une situation compliquée et conflictuelle où les parties en présence se pincet et se maltraitent à qui mieux mieux.

Crocodile : *le crocodile en moi.*

Le crocodile est généralement considéré comme un redoutable prédateur, un tueur. Obtus, dur, impénétrable, il peut faire référence à une tendance du sujet à se montrer agressif, n'hésitant pas à faire des victimes pour progresser sur sa voie. Il se peut aussi que le crocodile soit perçu comme un félon, faisant semblant de dormir en cachant bien son intention réelle. Il peut faire référence à des instincts profonds de dureté implacable.

Cygne : *le cygne en moi.*

Le cygne est un symbole de grâce, de beauté, de dignité.

Dauphin : *le dauphin en moi.*

Le dauphin représente généralement une présence protectrice, une guidance spirituelle. On lui prête les attributs de la plus haute intelligence spirituelle, des qualités de cœur et de guérison. L'agilité du dauphin dans l'eau peut également faire référence à la capacité du sujet à se mouvoir avec une parfaite maîtrise dans son environnement émotionnel.

Éléphant : *l'éléphant en moi.*

L'éléphant est un symbole de puissance féminine. Il possède la force paisible et l'intelligence du cœur. Rêver qu'on se promène à dos d'éléphant indique qu'on est en contact avec cette force intérieure et qu'on la contrôle.

Fourmis : *mes croyances, mes pensées négatives.*

Les fourmis, tout comme les abeilles, sont généralement perçues comme étant laborieuses, intelligentes et disciplinées. Mais elles peuvent aussi faire référence à une grande conformité sociale, une soumission totale à l'ordre environnant. Dans nos rêves, les fourmis représentent souvent ces petites choses gênantes qui pénètrent dans notre espace privé, faisant référence à nos schémas mentaux, nos pensées négatives, tous ces petits schémas qui nous maintiennent embrigadés dans des limites étroites.

Grenouille : *la grenouille en moi.*

Les grenouilles sont bruyantes, sociables, légères, jouettes, gaies et sympathiques. À l'aise dans l'eau, elles sont également capables de faire d'énormes bonds. À l'inverse des tortues, elles sont plutôt imprévisibles, sautant d'une chose à l'autre. Mais cette compétence leur vaut probablement d'être considérée parfois comme un symbole de transformation : un prince ou une princesse déguisés, la beauté non encore totalement révélée.

Guêpe : *quelque chose qui me contrarie.*

La guêpe représente une sérieuse menace. Se faire **piquer** par une guêpe fera référence à un événement fort contrariant. Il faudra vérifier la partie du corps touchée par la piqûre afin de déterminer l'effet de cette contrariété.

Hibou, chouette : *le hibou en moi ; la chouette en moi.*

Le hibou, comme la chouette avec laquelle il est souvent confondu, est un oiseau de nuit, capable de voir dans l'obscurité. Il fait donc référence à une qualité du sujet qui n'apparaît pas au grand jour, une qualité généralement liée à la sagesse, la clairvoyance.

Insectes : *ce qui grouille en moi ; mes petits soucis, mes petits ennuis.*

Bien que disposant de grandes qualités, les insectes sont généralement perçus comme dérangeants dans notre espace de vie. Quelles sont ces petites bêtes qui nous gênent, qui envahissent notre espace ? Les petits insectes représentent souvent des petits ennuis, éventuellement nos pensées négatives, nos croyances, toutes ces petites choses qui nous encombrant. Ils peuvent également représenter nos mémoires, lorsqu'on les perçoit comme une masse

de petites choses envahissantes et dont nous ne sommes pas libres. Mais des espèces spécifiques pourront avoir une signification qui leur est propre. Selon le contexte du rêve et ce qui y est observé, l'insecte pourra éventuellement faire référence à des compétences précises. Voir également les dictons populaires et autres associations.

Kangourou : *le kangourou en moi.*

Le kangourou est connu pour ses bonds et pour sa poche maternelle. Il fera éventuellement référence à des qualités de protection maternelle.

Licorne : *la licorne en moi.*

Une licorne représente la pureté et la puissance de l'être divin. De nature féminine, elle incarne l'amour, la dimension spirituelle de l'être, l'inspiration la plus élevée, la clairvoyance. C'est le **cheval** dans son expression divine.

Lion : *le lion en moi ; ma puissance dominatrice indomptée ; ma violence sauvage.*

Symbole solaire, le lion représente la puissance, le feu, la virilité, le père, le chef. Une force qui peut être perçue comme brute et sauvage. S'il y a angoisse, le lion peut faire référence à une menace possible d'agression. Il peut y avoir des difficultés à maîtriser la violence qui couve, à moins que cela ne fasse référence à un agresseur extérieur. Un « *lion en cage* » suggère une violence réprimée, qui reste potentiellement explosive. En tant que roi de la jungle, le lion peut également représenter la fierté, la domination. Voir aussi « *la part du lion* ».

Loup : *le loup en moi ; une force sauvage et menaçante.*

Le loup est souvent associé au prédateur, une présence sauvage et toujours potentiellement violente qui n'hésite pas à agresser les plus faibles. La présence d'un loup dans un rêve peut faire référence à des mémoires d'agression, voire d'abus physique ou sexuel. Tout comme le **chien**, le loup peut symboliser la « bête » (sexuelle !), le désir brut et sauvage. Mais à l'inverse du chien, il n'est pas apprivoisable. Des traces de **griffes** ou de **crocs** suggéreront sans ambiguïté que le corps garde des traces d'une « pénétration » douloureuse. En l'absence de peur, le loup peut également représenter la puissance confiante, la fierté sauvage, l'harmonie avec la nature, la solitude et le mystère.

Mouches : *la mouche en moi ; mon agitation vaine.*

Les mouches peuvent faire référence à la vaine agitation. Comme la mouche du coche, elles peuvent se prendre pour ce qu'elles ne sont pas et s'attendre à tous les honneurs alors qu'elles n'ont livré qu'un effort minimal. En plus d'être gênantes, elles rôdent souvent autour des excréments, ce qui ne contribue pas à leur bonne réputation. Vérifiez les dictons populaires et les associations. Voir aussi **moustique**.

Mouton : *le mouton en moi.*

Le mouton indique généralement le membre du troupeau. Il suit les autres sans trop penser où le troupeau se dirige. Il fait donc référence au manque d'initiative ou de créativité.

Moustique : *ce petit ennui qui me pompe mon énergie.*

Le moustique représente un petit élément inoffensif qui cependant se révèle fort agaçant, voire gênant.

Oiseaux : *l'oiseau en moi.*

Les oiseaux sont libres. Ils « **volent** ». Ils ont les moyens de prendre du recul et de l'altitude par rapport aux choses terrestres. Ils chantent aussi, du moins certains. Symboles de liberté et d'aspiration spirituelle, les oiseaux dans le ciel peuvent être un signe de joie et d'harmonie. Le nid d'oiseau quant à lui représentera un lieu de sécurité, un refuge. Voir les espèces spécifiques pour leurs significations propres.

Ours : *l'ours en moi.*

L'ours, comme le chien ou le loup, peut faire référence à la « bête » (sexuelle), éventuellement apprivoisée. Cependant, il peut tout aussi bien indiquer l'homme peu sensible, voire grossier, bourru : l'ours « *mal léché* ». Hibernant en hiver, l'ours représente – pour les hommes d'affaires – un symbole de repli et d'attente durant les conjonctures négatives. Pour les enfants, il représente le prototype de l'animal en peluche, l'ami câlin avec lequel on dort. Mais il s'agira alors plutôt d'un **ourson**. Cet aspect peut évidemment apparaître à tout âge, exprimant un désir de régression vers l'enfance, ou un besoin d'affection.

Panda : *le panda en moi.*

Un panda peut faire référence à des qualités de « nounours ». Son aspect le fait passer pour mignon et câlin.

Panthère : *la panthère en moi.*

Les panthères sont puissantes. Elles font référence à la beauté et la grâce féminine dans leur puissance séductrice, éventuellement féroce. Une panthère peut toujours se révéler dangereuse.

Papillon : *le papillon en moi.*

Le papillon fait référence à la liberté, la joie, la spiritualité. Il symbolise la nouvelle vie qui a émergé des limites du cocon. Cependant, le papillon peut également être associé à un manque d'ancrage, à des engagements trop légers ou facilement rompus, ce que révèle le terme « papillonner ».

Pélican : *le pélican en moi.*

Le pélican représente le parent nourricier, celui qui nourrit son petit de sa propre chair. Par extension, il peut indiquer celui qui se dépense corps et âme pour servir autrui.

Perroquet : *le perroquet en moi.*

Le perroquet représente généralement celui qui répète ce qui est dit, sans aucune réflexion propre.

Pigeon : *le pigeon en moi.*

Si la **colombe** (blanche) symbolise la paix et l'innocence, le pigeon quant à lui, plus résistant et certainement tout aussi intelligent, reste surtout un grand voyageur, un messenger. En couple, il fera peut-être penser aux **tourtereaux** qui roucoulent et filent le parfait amour. Mais n'oublions pas que, dans le langage courant, le pigeon représente souvent « celui qui se fait plumer ».

Pieuvre : *la pieuvre en moi.*

La pieuvre enserre tout ce qu'elle peut saisir dans ses tentacules et ses ventouses. Elle indique généralement une grande possessivité, qui peut aller jusqu'à l'étouffement de sa victime. Pour certains, elle peut faire référence à la « mafia » et donc à une expérience où le pouvoir s'infiltré de façon pernicieuse et insidieuse, où le chantage sans scrupules et la vengeance sont maîtres.

Poisson : *le poisson en moi.*

Le poisson est un symbole complexe. Soit il représente la dimension du sujet qui évolue dans l'**eau** (l'émotion), soit il représente quelque chose de glissant et d'insaisissable (le côté **anguille**), soit il représente l'abondance, la richesse, voire l'argent, soit autre chose encore... Il faudra explorer les associations. Mais bien souvent sa forme, rappelant celle du sexe féminin, fera référence à la sexualité féminine. Ainsi, de petits poissons morts suggèrent que la sexualité (féminine) du sujet est dans un état de non-vie. Un poisson mort et évidé (ouvert sur la tranche) sera également suggestif du sexe féminin.

Poule : *ma nature poule.*

La poule couve ses poussins. Elle peut aussi représenter la commère, ou l'écervelée... voire la « poule mouillée »... Si elle pond des œufs, elle sera pourvoyeuse d'abondance (*la poule aux œufs d'or*).

Rat : *le rat en moi.*

Les rats traînent dans les égouts et les ordures. Ils peuvent représenter une dimension du sujet qui se complait dans le désordre et la crasse. On les associe aussi parfois à l'avarice. Voir les dictons populaires.

Renard : *le renard en moi.*

Le renard est connu pour son intelligence et son flair. On le sait rusé. Inapprivoisable et solitaire, il peut également faire référence à ces qualités.

Requin : *le requin en moi.*

Le requin est généralement vu comme un prédateur redoutable, un dévoreur sans scrupules. Il peut représenter le « **monstre** » menaçant sur lequel sont projetées les peurs du sujet. Évoluant en eaux profondes, le requin est lié à l'espace émotionnel, plus ou moins conscient. Il représente éventuellement les qualités prédatrices du sujet.

Scorpion : *le scorpion en moi.*

Le scorpion est un symbole de mort et de renaissance, de transformation profonde. Il peut faire référence à une phase du développement personnel où il

est important de relâcher le passé et de s'ouvrir au nouveau. Il peut aussi suggérer une présence menaçante, capable de tuer.

Serpents : *le serpent en moi ; mon nœud de problèmes ; mes mémoires traumatiques liées à l'organe sexuel masculin ; ma transformation, ma transition, ma mort.*

En tant que symbole positif, le serpent représente la mutation, la transformation, voire la sagesse ou la connaissance. Mais le serpent peut aussi faire référence au sexe masculin, éventuellement dans son aspect menaçant. Le serpent (ou plusieurs serpents) peut suggérer un rapport avec une personne méchante, fausse, capable de faire des coups bas, une « **vipère** ». Mais le serpent peut avoir bien d'autres significations encore. Il faudra vérifier les associations du sujet.

Singe : *ma nature singe ; le singe en moi.*

Les grands singes peuvent faire référence à notre nature sexuelle, tout comme les **chiens**, mais en plus sauvages, plus imprévisibles, voire plus coquins. Car le singe peut également représenter notre côté joueur, clownesque, voire tricheur ou moqueur...

Souris : *la souris en moi.*

Les souris peuvent représenter les petits problèmes domestiques, les affaires qui se cachent facilement dans le moindre petit trou de notre univers intérieur.

Taupe : *la taupe en moi.*

Animal souterrain (ce qui renvoie à l'inconscient), la taupe fait assez généralement référence à une présence cachée, secrète. C'est l'élément infiltré qui espionne. Il peut y avoir des intentions cachées, quelque chose qui se trame en secret. Cela peut évidemment renvoyer à un aspect de la personnalité du sujet. La taupe peut aussi faire référence aux schémas inconscients : ce qui se trame dans nos profondeurs.

Taureau : *le taureau en moi.*

Les taureaux sont perçus comme des animaux puissants et extrêmement volontaires, voire têtus. Ils font généralement référence à la force virile (éventuellement « macho »), parfois aussi à une puissante énergie sexuelle. Un taureau sauvage, difficile à maîtriser, suggère que le sujet se débat avec des passions qui le submergent. Voir aussi les possibles associations avec des dictons populaires.

Tigre : *le tigre en moi.*

Le tigre représente généralement la puissance, éventuellement sauvage et agressive. Une tigresse fera référence à la séduction féminine dans son aspect dominateur, voire agressif. Le tigre en **cage** suggérera que ces forces sont réprimées.

Tortue : *la tortue en moi.*

La tortue progresse d'un pas lent mais constant et rassuré. Elle passe pour être d'une nature sage. Elle représente l'ancêtre, le calme du grand âge. Comme elle porte « sa **maison** », elle peut représenter aussi l'être réalisé, celui qui a intégré sa dimension spirituelle. Dans un sens plus négatif, on ne peut exclure qu'une tortue fasse référence à une tendance au repli sur soi, au renfermement.

Vache : la vache en moi.

La vache est de nature passive, docile et généreuse. Elle représente généralement les qualités maternelles de fertilité et d'abondance nourricière. Elle peut être « exploitée » pour son **lait**. Si elle est grosse et grasse, elle indique l'abondance. Maigre, elle indique une période de moindre abondance, voire de privation. À vérifier également, les diverses références, généralement peu flatteuses, à la femme. Un troupeau de vaches peut indiquer un manque d'individualité. Le **veau** quant à lui représente l'innocence, l'immatunité.

Vers : mes peurs ; des petites choses qui m'effrayent.

Les vers sont de petites larves aveugles et répugnantes. Ils représentent généralement les peurs ou les pensées négatives, ces petites choses dans notre conscience qui relèvent d'une conscience limitée et nous encombrant, voire entretiennent nos peurs. Mais le ver, surtout le **ver de terre**, peut également faire référence au sexe masculin, à ce petit bout de chair plutôt laid et fripé qui hante les rêves des petites (ou grandes) filles...

9) Nombres

*Les nombres dans un rêve feront souvent référence à une signification littérale particulière, que seul le sujet sera capable d'identifier (une date de naissance par exemple, ou une distance, une cotation...). Cependant, il n'est pas rare qu'ils aient une signification symbolique. Il est donc utile d'examiner l'**énergie** des nombres, leur valeur numérologique. Pour ce faire, il faudra se rappeler que les nombres doivent généralement être ramenés à un « maître nombre », ce qui se fait en additionnant les différents chiffres en présence. Ainsi 525 devient soit un 12, soit un 3. Voyons en bref ce que les différents maîtres nombres représentent :*

Zéro

Le zéro indique l'absolu, l'éternité, la liberté absolue, la supraconscience. Lié au cercle, il représente le potentiel de puissance qui contient l'univers. Si dans notre imaginaire le zéro peut signifier « rien », « nul », sa valeur symbolique plus profonde contient l'ensemble des réponses probables. Placé à côté d'un autre chiffre, il lui confère une dimension nouvelle, le potentiel d'un nouveau cycle.

Un

Le un représente l'unité, l'union. Il indique également le début d'un cycle, le départ. Il peut faire référence au premier, à la victoire dans une compétition, au chef, à l'originalité. Le un contient une grande force, il est créatif et puissant. Il pourra cependant aussi indiquer la solitude, l'individualité, ou l'individualisme.

Deux

Le deux représente la dualité, les opposés, le couple, le partenariat. Il contient une tension, celle de la relation entre deux pôles, une relation qui peut être complémentaire ou antagoniste. Mais l'opposition ou le couple représentent un potentiel de croissance et de puissance. L'énergie du deux est celle de l'apprentissage, de l'expérience. Cela dit, le deux peut également faire référence à un jumelage, à un double, à la différence, ou à quelque chose dont la puissance doit être prise au carré. Voir également **jumeau**.

Trois

Le trois est lié au **triangle**, la trinité. Il représente la vie, la vitalité, la force intérieure, l'énergie créatrice, la connaissance de soi. Il est à la base de la vie, tout comme l'unité père-mère-enfant, ou encore le passé-présent-futur. Dans la tradition chrétienne on fait évidemment référence à la trinité Père-Fils-Saint Esprit. Ensemble ils constituent la manifestation de Dieu sur terre, les trois piliers de la vie. Il y a stabilité et harmonie dans le trois. Voir également **triangle**.

Quatre

Le quatre est lié au **carré**, ce qui fait référence à un solide enracinement, à une logique rationnelle, terre-à-terre, voire un rien étroit ou rigide. Le quatre offre de la stabilité, mais il repose sur une tension, celle des opposés. Tout en effet dans le quatre s'oppose et contribue à l'immobilité. Cependant, la tension offre un potentiel d'apprentissage et de force. Voir également **carré**.

Cinq

Le cinq représente l'union entre le deux (féminin) et le trois (masculin). Il symbolise la vie sur terre. Il fait référence à la nature humaine (cinq doigts, cinq sens, l'étoile à cinq branches). Ce nombre indique un potentiel d'action, de mouvement, de transformation, d'évolution. C'est le chiffre du changement.

Six

Le six fait référence à la coopération, à l'équilibre, l'harmonie, la famille, l'amour. Double trois, double triangle, il partage avec le trois une valeur de stabilité et de confort.

Sept

Le sept est un nombre sacré. Il fait référence à la perfection divine (sept jours, sept chakras, sept notes de musique...). Le sept indique la perfection, la guérison, la musique, la quête spirituelle.

Huit

Le huit fait référence à l'autorité, au succès, au gain matériel, à la richesse. Double quatre, il partage l'énergie de ce nombre (carré et pratique) mais à un niveau plus élevé, moins limité. La forme du chiffre huit arabe rappelle celle du signe de l'infini : une double boucle qui se croise entre deux cercles qui se touchent, une boucle dont on peut parcourir le circuit à l'infini. Cette similarité

permet à certains (en Asie notamment) de voir dans le huit un symbole d'éternité, d'abondance et de chance.

Neuf

Le neuf est l'aboutissement du cycle. Il contient l'énergie de la fin, l'accumulation de tout ce qui a été appris durant le cycle. Il est ouvert sur l'universel. Triple trois, le neuf est un nombre harmonieux. Il contient une énergie de guérison.

Dix

Le dix correspond au « un ». Cependant, en chiffres arabes il est flanqué d'un zéro, un nouveau potentiel non encore exprimé. Il prépare un nouveau départ.

Onze

Le onze est un « un » au carré. Sa puissance est sensiblement plus élevée. Le onze contient l'énergie d'une transformation radicale, d'une nouvelle naissance. Il peut au besoin détruire afin de reconstruire. Le onze indique également l'intuition, la maîtrise, l'illumination.

Douze

Le douze dénote la puissance de la perfection divine. C'est le nombre qui complète le cycle spirituel des choses. Il représente l'harmonie et l'aboutissement.

10) Couleurs

Les couleurs dans les rêves peuvent avoir toutes sortes de significations. Avant d'envisager les suggestions proposées ci-dessous, prenez le temps d'explorer vos propres associations avec les couleurs qui attirent votre attention dans vos rêves. Évoquent-elles un sentiment particulier ? Vous rappellent-elles quelque chose ? Quelqu'un ?...

Argenté : pureté, richesse.

La couleur argentée est parfois liée à la pureté et la justice. Mais elle peut également être associée à l'argent, la monnaie, la richesse.

Blanc : lumière, pureté.

Le blanc représente la pureté, l'innocence, la propreté, mais aussi la lumière, la perfection, la naissance. Il est lié au jour, à la conscience, à l'esprit. Le blanc est en réalité la somme de toutes les couleurs, le spectre complet (à l'inverse du **noir**). Cependant, il peut être lié à bien d'autres choses encore, telles que le vieil âge dans le cas des cheveux blancs, ou l'espace ouvert dans le cas d'une page blanche... Le blanc est parfois considéré comme froid et aseptisé, voire impersonnel.

Bleu : paix.

Le bleu représente généralement la vérité, la sagesse, le ciel, l'éternité, la tranquillité, la loyauté, la dévotion. Le bleu est apaisant, guérisseur, rafraîchissant.

Couleur : *vivant*.

A l'opposé du « **noir et blanc** », la vision en couleur permet d'apprécier les choses dans tout leur éclat de vie. Les couleurs vives sont le reflet de la lumière, et donc porteuses de joie, de gaieté. Il arrive que des rêves offrent une perception de couleurs plus vive que ce à quoi nos yeux physiques nous ont habitué. Cela peut être lié au niveau vibratoire plus élevé de l'environnement perçu. Les « plans subtils » comportent en effet des couleurs et des nuances qui ne se retrouvent pas dans notre environnement terrestre.

Doré : *riche ; noble, divin*.

La couleur dorée reflète évidemment les qualités de l'**or**. Elle indique la richesse, peut-être matérielle, peut-être également spirituelle. L'or étant un métal inaltérable, il symbolise la vie éternelle et la nature divine de l'être humain. Voir également **or**.

Gris : *morose, malade*.

Le gris est la couleur de la dépression, de la maladie, la confusion, la tristesse. Quand le ciel est gris, la lumière est cachée derrière une épaisse couche de nuages...

Jaune : *intellect*.

Le jaune est la couleur de l'intellect, de l'énergie mentale. Cependant, dans ses teintes plus riches, il peut se rapprocher du jaune **doré**, du soleil, du blé mûr... Il est parfois associé à la richesse, au pouvoir. En Chine c'est la couleur impériale, solaire, sacrée. Dans certaines cultures ou certaines conditions, il peut être un signe de maladie (la *jaunisse*) ou de honte (*jaune cocu*).

Marron, brun : *terrestre*.

Le marron est lié à la terre, aux choses terrestres, au confort matériel, au conservatisme... Il représente éventuellement la fertilité du sol, ou le purin, les excréments...

Mauve : *magie*.

Le mauve est souvent lié aux aspirations spirituelles. Il peut avoir des propriétés de guérison. On l'associe volontiers aussi aux pouvoirs magiques ou surnaturels.

Noir : *l'inconscient ; le côté ombre de ma personnalité*.

Le noir résulte de l'absence de lumière. Il symbolise l'inconscient, l'inconnu, le mystère, la nuit, le danger. N'étant pas une **couleur** à proprement parler mais plutôt l'absence de couleur, l'opposé du **blanc**, de la conscience, de la vie, il représente aussi, symboliquement, la mort. Lié à l'**ombre** et la notion du mal, il peut faire référence au côté ombre de notre être, éventuellement à tout ce que nous portons en nous qui n'est pas « lumineux », clair, transparent... bref tout ce qui n'est pas le reflet de notre nature profonde, notre lumière intérieure.

Noir & blanc : *une perspective limitée.*

Les rêves en noir et blanc se distinguent de ceux « en **couleur** » par un manque de nuance, une perspective en « *noir et blanc* », trop contrastée, une vision des choses qui n'intègre pas la vie dans ses nuances colorées, vivantes, joyeuses. Ce type de rêve peut également faire référence au lointain passé, à ce qu'on ne perçoit plus qu'au travers d'une pellicule vieillie par le temps, décolorée. Le noir et blanc, en tout état de cause, n'offre pas l'entièreté de l'image. Il manque quelque chose... la couleur. Voir **couleur**.

Orange : *feu.*

La couleur orange peut faire référence au **feu**, à la purification. C'est une couleur chaude, active. Cependant, elle est utilisée dans la signalisation routière pour inviter à la prudence, au ralentissement.

Rose : *amour.*

Le rose représente généralement l'amour, le romantisme, la douceur, l'affection, la gentillesse.

Rouge : *intense, passion.*

Le rouge est généralement lié à la passion, la vigueur, l'énergie, la force physique. C'est la couleur la plus « dense » du spectre (l'infrarouge). Cette couleur peut être associée au soleil (couchant) et au feu (ardent, rougeoyant). Le rouge est aussi lié à la colère. Mais il peut également faire référence au sang, à la violence, voire même à l'agression sexuelle ou au sexe. Le rouge est chaud et excitant. En Chine cette couleur est associée à la longévité et la chance. Enfin, n'oublions pas que dans la signalisation routière, le rouge est la couleur de l'arrêt, le « stop » (à l'inverse du **vert**). En comptabilité la couleur rouge signale le « négatif » : *être dans le rouge* implique qu'on fait des pertes.

Turquoise : *harmonie.*

Le turquoise symbolise le pouvoir guérisseur de la nature. Il résulte d'une association harmonieuse entre le **vert** et le **bleu**. Il est calmant et régénérateur.

Vert : *vitalité.*

Le vert fait généralement référence à la vitalité, la vie, l'énergie, la santé, la vigueur, la croissance, l'espoir. Cette couleur est également utilisée partout comme signal de « passage » : le feu vert. On peut y aller. La voie est libre.

Violet : *spiritualité.*

Le violet est la couleur du haut du spectre (ultraviolet). Il vibre plus intensément que le **rouge** (dans le bas du spectre). Cela n'est probablement pas sans rapport avec le fait qu'il soit lié aux aspirations spirituelles, à l'élévation de l'âme. On l'associe aux pouvoirs surnaturels, à la guérison. C'est la couleur de l'intuition, de la synthèse aussi.

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 claire que nos rêves sont fondamentalement l'expression de notre vérité intérieure. 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 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 comprendre qui nous sommes et vers quoi nous nous dirigeons. 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 symptômes que ceux de votre rêve). Mais il sera certainement intéressant de voir en quoi votre propre dimension masculine est souffrante... Certes, vous pouvez rêver de votre mari malade dans des cas où il l'est réellement et où 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 – A priori je dirais que nos rêves ne sont pas des expériences parfaitement insignifiantes, dues au seul hasard. Il y a toujours quelque chose qui en justifie l'émergence, et par conséquent ils sont nécessairement le reflet d'une réalité intérieure. Cependant, sans compter les « écrans de veille », donc en

ne prenant en considération que les rêves dont nous pouvons identifier le récit, le déroulé, il faut admettre qu'il n'est pas *toujours* facile d'identifier leur signification, voire leur message. Il se peut que certains rêves gardent leur énigme. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils n'ont pas de sens. Je maintiens toujours comme principe que nous n'avons pas besoin de faire une obsession de l'analyse de nos rêves. Ce qui compte, c'est d'être à l'écoute, d'apprendre à ne pas louper les messages utiles. D'ailleurs, même lorsque le rêve n'est pas totalement élucidé, un élément-ressource évident pourra toujours être mis à profit en faisant un jeu-de-rôle.

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 – Je ne pense pas que la qualité de notre sommeil soit 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 » (le sommeil dit « paradoxal »). On sait que les rêves se produisent dans la phase légère du sommeil. Certes, 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. Mais il n'y a pas que des rêves « émotionnels ». Il y a aussi des rêves paisibles et ressourçants. Pour autant que je sache, tout le monde rêve, mais il est vrai que les rêves inconfortables, voire « perturbants », sont davantage susceptibles de nous rester en mémoire lors de l'éveil. Bref, si les personnes plus équilibrées peuvent jouir d'un meilleur sommeil, on ne peut pas pour autant en conclure qu'elles ne rêvent pas, ou qu'elles rêvent moins. Par ailleurs, on ne peut certainement pas non plus affirmer 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.

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 métaphorique 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. Il faut tenir compte des 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 explorons la vie dans des lieux et selon des modes différents, et nous sommes libres de faire des choix individuels différents. Il nous faut donc certainement être à l'écoute des ressentis spécifiques et du contexte du rêveur. En même temps une certaine connaissance de la manière dont fonctionne le langage métaphorique nous sera utile, car il y a clairement des constantes. Les mêmes images correspondent souvent aux mêmes perceptions, aux mêmes repères. Le jour et la nuit représentent des expériences fondamentalement similaires pour tous, tout comme le froid et le chaud, voler dans les airs comme un oiseau ou ramper 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. Et en même temps OUI, 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 on ne peut s'écarter. Pour un rêveur ce sera perçu comme une option dans laquelle il manque de liberté quant à la direction qu'il prend, pour un autre ce sera le signe d'une étroitesse d'esprit, pour un autre encore ce sera une option de vie sécurisée, 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 langage métaphorique ? 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 du cerveau, qui capte le message de manière kinesthésique, par des ressentis et ses images. Afin de comprendre ces images et ces sensations nous avons besoin de les ramener vers l'hémisphère gauche de notre cerveau, qui lui fonctionne de manière linéaire et méthodique, qui s'exprime par le langage des mots et des 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...

Chapitre 6

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 (ce qui comprend également nos croyances, dont beaucoup 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 croyances. Il me paraît fondamental pour un thérapeute (ainsi que pour tout éducateur) 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 du Moi Essentiel ou « Moi Supérieur » peut être considéré comme une croyance. Mais, comme je l'ai déjà dit, il mérite bien davantage d'être exploré par l'expérience que d'être érigé en vérité absolue. La notion du Moi Essentiel 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.

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. Ce qu'on appelle « miracles » ne sont d'ailleurs que des phénomènes naturels que le mental humain ne peut comprendre ou expliquer. 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 attirer dans votre existence. Des tournures d'événements qu'on peut qualifier de « magiques » arrivent, plus fréquemment qu'on a tendance à le croire. Pour les attirer dans votre vie, 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. *

* 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 30 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.

Il faut noter par ailleurs que nous avons tendance à avoir des a priori et des préjugés sur beaucoup de choses. Ainsi, nous pensons généralement savoir ce qu'il nous faut pour être heureux : de l'argent, une belle maison, un partenaire amoureux, etc. Nous pensons connaître nos besoins, nous pensons pouvoir planifier notre parcours de vie. En réalité, d'une part la vie va nécessairement nous surprendre, d'autre part c'est ce que nous *sommes* qui va nous permettre d'attirer dans notre existence ce qui correspond à notre état d'être (et pas le contraire : nos avoirs qui vont nous permettre d'être heureux). La meilleure question à adresser à notre Moi Essentiel est donc « *dis-moi, montre-moi ce qu'il faut que je sache, que je sois, ou que je fasse... ?* » Il sera utile de pratiquer une réelle ouverture d'esprit, celle qui en même temps fait des choix et laisse notre être profond nous guider, sans attentes trop précises de ce qui est le meilleur pour nous. Il est bon de laisser la vie nous surprendre et nous apporter bien plus que ce que nous aurions pu imaginer ou attendre d'elle.

Aussi, n'ayons pas d'attentes précises en ce qui concerne nos clients. L'absence de croyance limitative implique aussi une absence d'attente, et 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... 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.

2 - Le système de croyances du client

Toute expérience traumatique est solidement enregistrée dans nos mémoires, avec les ressentis et les schémas de pensées qui lui sont associés. Si l'expérience est génératrice d'angoisse, un signal intérieur nous rappellera constamment : « Attention, danger ! » Un mécanisme de défense qui aura tendance à projeter le passé sur les situations dans le présent présentant des similarités avec la situation du passé. Ainsi par exemple un enfant qui a été abandonné vivra 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 schémas de croyances de ce type 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 trouve affecté, tout comme la réalité dans laquelle nous nous trouvons, puisque nous nous arrangeons toujours pour attirer vers nous 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'à notre structure mentale elle-même 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 limitatifs 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 qu'on retrouve fréquemment dans les cabinets de consultation, il y a des affirmations du type :

- je suis stupide
- je suis moche
- 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 déteste mon corps
- il faut travailler dur dans la vie
- je ne parviens pas à me motiver à travailler
- 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.

Un schéma de croyance est par définition limitatif : il enferme, emprisonne, conditionne, déprime, alimente une réactivité, reproduit un conflit... L'objectif est évidemment de l'identifier dès qu'il se manifeste. Notez les croyances qu'exprime votre client. En temps voulu vous proposerez à vos clients de les travailler plus directement, ce qui impliquera de les explorer afin d'entrer en contact avec les ressentis auxquels elles sont liées, de les recadrer et de les relâcher. Voyons plus en détail.

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 complètent, s'alimentant mutuellement. On ne peut travailler l'un sans aborder l'autre. En explorant nos croyances négatives il est nécessaire de laisser émerger les ressentis et les mémoires de situations qui en sont à l'origine. De même, en explorant nos mémoires blessées et nos ressentis (lors d'une régression) il est nécessaire d'identifier les croyances qui y ont pris racine. Les deux sont indissociables. Il convient donc de les lier dans notre travail thérapeutique afin d'amorcer solidement le processus de recadrage et de guérison.

Après que le client ait exploré, en régression, une situation traumatique de son passé, il convient de lui demander :

- « *Quelles sont les croyances qui ont émergé en vous dans cette situation ?* »
- « *Pouvez-vous voir comment ces événements ont conditionné vos schémas de pensées ?* »
- « *Pouvez-vous imaginer et formuler une manière différente de voir les choses ? Quelles sont les 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 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 liés à des mémoires d'échec, ou à des parents trop exigeants, durs, critiques, jamais satisfaits. 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.* »

Mais il se peut également que le client fasse état d'une douleur dans la poitrine ou d'une tristesse récurrente. En l'explorant il sera utile de régresser dans l'enfance, de dévoiler les blessures non résolues. Il y aura nécessairement des croyances négatives, qu'il faudra pouvoir identifier et recadrer.

Il arrive qu'on me demande : « *Que faut-il travailler en premier, les émotions ou les croyances ?* » En réalité, peu importe. On prend ce qui vient. L'un mènera vers l'autre et l'autre mènera vers l'un. L'un comme l'autre permettront d'accueillir l'enfant blessé, de le reconnaître, de l'étreindre et le sevrer des schémas dont il est dépendant.

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 plus important encore 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 (la pointe de l'iceberg). 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, même le vécu auquel on a participé « en toute conscience ». 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. A plus forte raison s'il y a un attouchement intentionnel ou davantage... Lorsque l'enfant n'est pas capable de comprendre ou d'accepter son expérience, il l'occulte. Ce sera surtout le cas lorsqu'il y a ambiguïté entre l'interdit et le plaisir. L'occultation installe un mécanisme qui peut se répéter lors d'expériences successives. Il peut même être si bien installé qu'il reste actif 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 fui 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 (en état de crise) de la maison familiale à l'âge de 18 ans. Chacune de ses expériences avait été soigneusement occultée : après l'acte, elle s'endormait et se réveillait avec la tête lourde, comme on sort d'un cauchemar. Sans 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 reprit 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 préférer l'instant précis et la manière dont ces schémas se sont installés.

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 ». Il s'agit d'un constat de ce qui ne fonctionne pas pour lui. « *J'ai des pensées suicidaires* », par exemple, est un symptôme. Ce ne sont pas en soi des affirmations, mais les symptômes sont généralement liés à des croyances, auxquelles le sujet s'identifie : « *la vie n'a aucun sens pour moi* », ou « *je ne supporte plus cette existence* ». Même si la démarcation entre ces deux types d'énoncés n'est pas toujours bien tranchée, il est utile de les distinguer afin de faciliter le recadrage des croyances négatives.

D'autres formulations courantes de symptômes sont :

- je suis déprimé(e)
- 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
- j'ai tendance à m'isoler, à éviter le contact des autres
- 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 donc leurs schémas de croyances correspondants, qu'il sera utile de pouvoir identifier et formuler dans sa forme la plus percutante. Ainsi le symptôme « *je suis obsédé par la propreté* » sera peut-être soutenu par la croyance « *tout est sale autour de moi* » ou « *je me sens sale* ». 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 agressé(e)* »...

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 blessées...

3 – Recadrer les schémas de croyances

Identifier les schémas de croyances

Bien souvent nos problèmes se maintiennent dans notre existence par la force de notre système de croyances, soit la manière dont nous pensons et percevons la vie. La première étape est donc d'identifier nos schémas de pensée, et de les identifier comme tels : des croyances négatives. Cette étape est fondamentale : les croyances sont démasquées. Déjà on les identifie comme des distorsions de la réalité, des *mensonges* auxquels on choisit de croire.

Le thérapeute relèvera par conséquent chez son client toute affirmation d'impuissance, de difficulté, d'impossibilité. Souvent le contexte ne permettra pas de faire un reflet immédiat, encore moins d'en explorer le schéma sous-jacent et de les recadrer efficacement sur le champ. Il faudra donc en prendre note par écrit afin d'y revenir et de les travailler de manière appropriée.

Pour bien comprendre la distinction entre une pensée positive et une pensée négative, voyons ce schéma comparatif :

PENSEE NEGATIVE

peur
limitation
impuissance
déprimante
je ne peux pas
orientée PROBLÈME
affirmant des impossibilités
bouteille ½ vide

PENSEE POSITIVE

confiance
expansion
puissance
joyeuse & créative
je peux
orientée SOLUTION
affirmant des possibilités
bouteille ½ pleine

exprime
l'ENFANT INTERIEUR

exprime
le PARENT INTERIEUR

La pensée négative est l'expression d'un espace blessé (l'enfant intérieur). Elle affirme un problème, une impossibilité. La pensée positive en revanche est l'expression de l'espace ressource (le Parent intérieur). Elle affirme la possibilité de solutions, la confiance.

Certaines de ces croyances négatives apparaissent de manière très évidente, comme « *les hommes sont tous des vicieux, des obsédés, des prédateurs* » 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. *Quelle est la peur ? D'où vient-elle ?... Quelle est l'affirmation négative ?...*

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 une force intérieure en vous, un sentiment de pouvoir, d'être capable ?*
- *Je suppose que oui, mais je ne sais pas comment faire...*
- *Très bien ! 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 vous 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.*
- *Qu'est-ce qui pourrait empêcher l'abondance d'affluer vers vous ?*

- *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 vous mène-t-il ?*
- *A ne pas avoir assez d'argent.*
- *Ressentez-vous un manque, une angoisse de ne pas avoir ?...*
- *...Oui.*
- *Est-ce là une réalité objective ou une croyance ?*
- *Je pense qu'il y a clairement une réalité objective, même si je reçois de l'aide de mes parents.*
- *Quels sont les ressentis dans cette situation ?*
- *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 faites-vous pour atteindre cet objectif ?*
- *Je fais plein de choses, des petits boulots, mais je pense que je ne parviendrai jamais à être riche.*
- *Vous ne parviendrez jamais à être riche !?*
- *Il semble que je n'ai pas les compétences qu'il faut pour cela...*
- *Ok... Identifions bien les schémas de pensées 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 votre énergie et installent des blocages dans votre vie... Puis nous verrons comment vous pouvez reformuler ces pensées de manière à affirmer ce qui vous soutient dans vos objectifs et vous inspire des attitudes nouvelles...*

Recadrer les schémas de pensées

Une fois que les croyances négatives ont été identifiées et leurs origines explorées, le client peut être invité à faire un choix : souhaite-t-il les maintenir en place ou souhaite-t-il s'en défaire ? Le constat doit être clair : ces pensées ne le soutiennent pas, elles ne lui apportent rien de bon. Pire : elles contribuent grandement à lui compliquer la vie. Il s'agit dès lors d'explorer comment les remplacer. Quels sont les schémas plus créatifs ?

Pour pouvoir efficacement passer à l'étape du recadrage des schémas négatifs, il convient de s'assurer que le client a bien identifié son espace blessé (celui de l'affirmation négative) et choisi de s'ouvrir au Parent intérieur. Ensuite seulement, depuis la perspective du Parent intérieur, il pourra formuler des pensées plus constructives, celles qui affirment de nouvelles possibilités, qui ouvrent les portes au changement, aux solutions. Il s'agira d'identifier une affirmation positive abordable, mais claire et puissante.

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 ?*

Formuler des affirmations positives

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 apprécier mon corps pour sa santé, ses qualités x/y...* »

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 utilement 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 d'être ». 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 : prononcez-les donc **à voix haute**. 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 :

- *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 une présence d'amour et de paix*
- *Je mérite le meilleur*
- *Je peux parfaitement gérer mon existence*
- *Je peux développer de nouvelles compétences*
- *J'apprends et je progresse, à chaque instant*
- *Je peux atteindre mes objectifs*
- *Je peux avoir la vie à laquelle j'aspire*
- *Tout est possible*
- *Tout est bien*
- *Je suis dans la pleine confiance*
- *Je suis magnifique...*

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 peut-être 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'essaierai... j'espère...* » Le thérapeute aura soin alors de leur suggérer une formulation plus adéquate : « *je peux explorer une nouvelle compétence... Je peux apprendre à faire confiance... je choisis de guérir...* »

Les affirmations positives sont des outils puissants. Bien plus que de simples mots d'autosuggestion, elles permettent d'installer un nouveau logiciel dans notre système, dans notre vie. Elles nous ouvrent les portes à la puissance de notre être profond. De plus, elles nous confrontent 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...* »

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, une intention remise à plus tard, 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 Essentiel. Plus qu'un

désir même : une 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 Essentiel). Il ne s'agit pas de « faire un effort », ce qui serait susceptible d'induire un état de crispation, voire un conflit intérieur avec l'une ou l'autre sous-personnalité. Nous recherchons l'impulsion du Moi Essentiel, 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 (la patronne) 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 Moi Essentiel, 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 trances 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 – Disons d'une part que 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. D'autre part, ce ne sont pas les concepts qui comptent mais l'expérience qu'on fait d'un ancrage dans une dimension de notre être qui ouvre les portes aux forces de joie, d'amour, de confiance, de puissance, etc. L'expérience libère nos ressources profondes, pas les concepts. Les concepts, on peut très bien ne pas en parler.

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'ÊTRE. 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.

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 nos désirs conscients. 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 (collective). 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, l'attention des 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 à 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 là ce que vous voulez réellement ?*
- *Quelle est la perspective du Parent intérieur, celle qui est alignée sur vos 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 ?*
- *Que pourriez-vous affirmer qui installe une nouvelle réalité en vous maintenant ?*

6 – **Affinez** progressivement afin d'aboutir à des affirmations positives : *je choisis de, je peux, je veux, je suis...*

7 – **Clarifiez l'intention** :

- *Explorez comment vous pouvez réellement entrer dans cette affirmation. Chargez-la de votre 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.*

Chapitre 7

Clarifier les objectifs

*“Je ne suis pas ce qui m’est arrivé. Je suis ce que j’ai décidé d’être.”
(Carl Gustav Jung)*

Identifier les objectifs, en thérapie, revient à identifier des solutions aux difficultés rencontrées. Quelles sont les solutions ? Comment identifier ce dont le client a réellement besoin ? Que veut-il vraiment ?...

Le client arrive souvent avec 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 utile, une opportunité de nous remettre en question et d’apprendre quelque chose, de transformer notre relation à nous-mêmes d’abord, aux autres ensuite. Ces différents éléments vont nous permettre, par la même occasion, de recadrer la direction dans laquelle nous recherchons des solutions.

Cette recherche de solutions ira généralement 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 plutôt que des choix de faire, de manière à pouvoir *attirer vers nous* ce qu’on désire avoir comme conditions extérieures.

L’approche orientée vers la solution

Tandis que traditionnellement les approches psychothérapeutiques s’efforçaient de résoudre les problématiques humaines en explorant leurs origines, un nombre important de cliniciens ont développé une approche thérapeutique qui considère comme inutile l’exploration du passé du client. Dans un bon nombre de cas en effet, on peut constater qu’un travail orienté vers la solution se révèle 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 au travail thérapeutique d'être beaucoup plus bref, ce qui convient davantage à certains 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 *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.

N'oublions jamais que, face à un défi quelconque, la recherche de solutions s'avère 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.

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 le soutien nécessaire dans sa progression vers la réalisation de l'objectif. Dans cette approche, on veillera à rendre l'échec impossible par le simple fait qu'on ne perdra jamais son temps à regarder ce qui n'**a pas** été fait. On se concentrera toujours exclusivement sur ce qui **a** été fait, même si le progrès observé est minime. On maximisera le moindre petit pas en avant, minimisant 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 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.

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, en particulier avec l'outil « **votre objectif sur une ligne** ».

Dans le travail orienté vers la solution, il est utile d'assigner au client l'une ou l'autre tâche précise. On veillera cependant à ce que celle-ci soit suffisamment ouverte et simple, afin de rendre l'échec impossible. Quoi que le client fasse, on veillera à apprécier son progrès, aussi minime soit-il.

Nous récapitulerons à la fin de ce chapitre 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 éducateur, ni le thérapeute ou qui que ce soit n'a ce pouvoir. Le thérapeute/accompagnant 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.

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 garde 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 pour le thérapeute : même s'il suggère à son client des options possibles, il n'a pas à avoir de projet sur son client. Il ne pense rien des choix que fait ce dernier ; il 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 profonde de chaque être humain – consciente ou non – est d'être réuni 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, et de s'y identifier. Beaucoup trouveront qu'il est plus confortable de conserver les vieilles 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 du 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 :

- 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(e) 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

Le premier pas dans l'identification d'un objectif sera d'identifier le ou les besoins du client. 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...* » Une personne blessée par un abandon amoureux dira « *j'ai besoin d'elle (ou de lui)... J'ai besoin de son amour...* »

Précisons 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 notre plat préféré ou quoi que ce soit dont nous pourrions avoir *envie*. Nous avons besoin d'abondance, pas nécessairement d'une somme précise d'argent. L'argent peut être un moyen par lequel nous allons pouvoir rencontrer notre besoin, mais il n'est pas le besoin lui-même. De même, nous avons besoin d'amour, d'attention, de reconnaissance... pas nécessairement l'amour ou la reconnaissance d'une personne bien précise. D'autres pourront certainement satisfaire notre « besoin ». Certes, il peut y avoir un puissant désir envers un *objet* précis, et il peut être utile de reconnaître ce désir, de le ressentir et de l'explorer. Mais ce sera peut-être pour réaliser qu'il faudra lâcher-prise et réorienter notre besoin vers un autre objectif. Il est surtout utile pour nous d'identifier le besoin lui-même, non-spécifique, avant d'identifier la manière dont nous allons répondre à ce besoin. Et cette réponse peut prendre diverses directions.

Le simple fait de « reconnaître » ce besoin sera déjà un début de solution. Par ailleurs, le besoin est l'expression de notre « enfant intérieur » (par définition, le Parent n'ayant pas de besoins) et 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 ?* » (abstrait, non spécifique) plutôt que « *de quelle chose avez-vous besoin ?* » (l'objet spécifique).

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. Tout mal-être, toute douleur, tout inconfort cache donc un besoin non reconnu. Lequel ?

- **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...

Reconnaître le besoin

Reconnaître implique que nous prenons conscience, que nous identifions le besoin. Par cette reconnaissance 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, je sais 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 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 exigeant 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 fondit 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.

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 ! Moi seul suis capable de percevoir correctement mes besoins, de communiquer, de demander, d'agir, de faire des choix appropriés. Cette autoresponsabilité fonctionne vis-à-vis de moi-même autant que vis-à-vis du monde extérieur : je ne peux attendre des autres qu'ils soient capables de deviner ce dont j'ai besoin, et encore moins qu'ils prennent 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 peut que mal fonctionner. 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-mêmes, un espace où tous nos besoins peuvent être rencontrés et comblés, un espace où « TOUT EST BIEN », où tout besoin s'estompe, où seul

ÊTRE subsiste. Si cela vous semble être un langage philosophique ou 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 intérieur où vous *ÊTES* 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, voire des années... en pleine béatitude. Ce peut ne pas être votre objectif, mais le principe est le même : depuis votre espace intérieur de paix, de puissance et de confiance, vous pouvez installer en vous 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. Voyons cela concrètement.

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 êtes coincée, c'est le chaos... ressentez cela... Soyez un instant avec vos sensations, juste là, dans votre corps... Où sont les sensations dans votre corps, là maintenant ?...

Cl – Je me sens tendue... désespérée...

Th – Très bien, restez avec ça... Ouvrez-vous totalement à ce qui est là... Pas besoin de penser, juste respirer et ressentir... .. Respirez vers ces sensations... 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 – Oui... 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 pouvez lui dire 'je suis là'... 'Je suis avec toi'... 'Je ressens ce que tu ressens'... 'Je respire avec toi'... 'Viens dans mon cœur'... .. Juste respirer et ressentir...

Cl – ...

Th – Continuez à lui parler : ...Je sais ce dont tu as besoin... Je peux te le donner... Paix... Juste là, maintenant, TOUT EST BIEN... Tout est parfaitement 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 le temps. Votre premier objectif est de rester bien centrée dans un espace intérieur où vous reprenez confiance, où vous voyez plus clair. 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 – Et on est là pour ça !

2 - Fixer des objectifs

Une fois que les besoins ont été reconnus, 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... Cela répond-il 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 un malaise 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 étions donc plutôt bons amis, puisque je reconnaissais ses choix et les acceptais sans la moindre pression ni jugement. 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 ? Était-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 a 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 faire une distinction 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. C'est Sa perspective qui 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 Essentiel. Il faudra veiller à clarifier les choses, à démasquer les jeux :

- *Qui est aux commandes ? Quel est le choix ? Celui de la peur ou de la confiance ? L'un mène à la frustration, à l'échec... l'autre offre des perspectives de liberté, de réussite... Quel est le choix ?*

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 en lui demandant « *que voulez-vous exactement ?* » 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 : « *Et donc, vous faites le choix de... A votre avis, est-ce satisfaisant ? 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, il peut 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 dans 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.

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 ou elle aura changé, etc...* Il nous faut constamment les ramener à l'évidence que les conditions extérieures ne se mettent en place favorablement que lorsque les conditions intérieures ont été modifiées. Toujours la loi de l'attraction. 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 beaucoup plus facile à atteindre : il ne tient qu'à eux de l'installer là, tout de suite, dans l'instant présent. Ils pourront constater que l'expérience n'est pas nécessairement dépendante des conditions extérieures.

Il faudra, avec patience et persévérance, amener à voir qu'un état de « 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'ÊTRE, de ressentir d'abord ce que vous désirez... ÊTRE dans la totale confiance d'avoir déjà tout ce que vous souhaitez... vous attirerez ensuite les conditions extérieures qui y correspondent.*

identifier
des objectifs d' ÊTRE
avant d'identifier
des objectifs d'ACTION.

Nous chercherons généralement à ramener le client vers des choix d'attitudes, des choix d'ÊTRE plutôt que des espoirs d'avoir ou des rêves incertains. 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'ÊTRE :

- *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 ?*

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, collègue, parent, éducateur) 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 ?*

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.

Confusions les résistances

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 irréaliste ou inadéquat. 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 sûr 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 leurre 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.

La question d'exception

Les problèmes ont toujours leurs moments d'exception, soit des moments durant lesquels ils ne se posent pas ou ne sont pas présents dans la conscience du sujet. Il y a généralement aussi eu des moments dans le passé avant que le problème ne se pose. Cette exception, cette situation de *non-problème* offre au sujet l'occasion d'identifier l'état dans lequel il se trouve lorsqu'il n'expérimente pas son problème. Cet état recèle par définition des clés permettant d'identifier des solutions. Si les clients tendent à généraliser leur problème (*c'est « toujours » comme ça, et ça a toujours été comme ça !*), s'ils tendent à ignorer ce ou ces moments d'exception, le thérapeute lui peut les y ramener. Cela représente souvent un moyen utile pour identifier les ressources méconnues du client : qu'est-ce qu'il fait différemment lorsque le problème n'est pas présent, ou pour qu'il ne soit pas présent ? Les questions à explorer sont les suivantes :

- *Quand ceci n'est-il pas un problème ?*
- *A quel moment ce problème n'est-il pas présent dans votre conscience ?*
- *Comment êtes-vous différent alors ?*
- *Quels sont alors vos ressentis, vos pensées, vos attitudes, votre regard sur les choses ?*
- *Explorez comment vous pouvez retrouver, là maintenant, cet état intérieur libéré du problème...*
- *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 – *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'aie à 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 – 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.

La question miracle

Un autre moyen simple et 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 peut être formulée de différentes manières, dont celle-ci :

- 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 transformée... 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 compléter 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(e) ?*
- Ou : 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.

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'état intérieur, 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.

Echelonnage (évaluation sur une échelle)

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. Différentes questions subsidiaires peuvent être utiles.

Préciser l'objectif

- *où vous situez-vous par rapport à cet objectif ?*
- *de quoi auriez-vous besoin pour progresser d'un point ou deux ?*
- *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 ?*

Identification des compétences nécessaires

- *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 ?*
- *comment allez-vous faire pour progresser d'un point ou deux ?*

Même lorsque le client prétend se trouver très bas dans son évaluation, il y a toujours moyen de lui demander :

- *comment avez-vous fait pour éviter que les choses ne soient pires ?*

Clarifier l'intention

- *à combien évaluez-vous votre détermination à atteindre cet objectif ?*
- *quel est votre degré de confiance en vos capacités à atteindre cet objectif ?*

Lorsque vous avez recours à cet outil, la question de départ doit être précise, concrète et utile. Il faut évidemment éviter des questions fantaisistes ou trop générales, du type « *sur une échelle de zéro à dix, où en êtes-vous dans votre progression personnelle ?* » (question beaucoup trop vaste, impossible à répondre. J'ai vu des étudiants proposer des interventions de ce genre !)

Votre objectif sur une ligne

Une variante (ou prolongation) intéressante à cet échelonnage est l'option « *votre objectif sur une ligne* » : on invite le client à imaginer sur le sol une ligne allant de zéro (objectif totalement non encore atteint) à 10 (objectif totalement atteint). L'intérêt de matérialiser la progression sur le sol est qu'il y a alors moyen de se rendre physiquement sur les différents points et d'y *ressentir* l'état qui y

correspond. Cela facilite l'accès à ces états. On indique donc au client le point zéro et le point 10, et on lui demande de se positionner sur cette ligne : *où vous trouvez-vous actuellement sur cette progression vers votre objectif ?... Rendez-vous-y... Observez le chemin parcouru, et celui qui vous reste à parcourir...*

Ensuite, invitez le client à se rendre sur le point 10 : *imaginez maintenant que votre objectif soit atteint. Placez-vous ici, en bout de ligne, et prenez le temps de ressentir la différence... Vous y êtes, votre objectif est atteint. Vous avez réussi ! Ressentez bien la différence... (...) Maintenant, adressez-vous à cette autre partie de vous-même qui est encore en chemin, sur cette ligne. Qu'est-ce que vous souhaitez lui dire ? Comment l'aider à progresser ?...*

Par la même occasion on explore la solution miracle, offrant au client l'expérience de l'état d'être contenant la solution. On l'invitera évidemment à bien « rester avec ça », à intégrer et emmener cet état avec lui, bien ancré.

Identifier la fin du travail thérapeutique

L'évaluation par le client lui-même de son besoin de poursuivre ou de clôturer le travail thérapeutique fait partie des stratégies de fixation des objectifs. 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 dont chacun a besoin est celle du 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 (l'espace blessé) mener notre existence, notre vie ne peut que se révéler chaotique (ce que l'état du monde actuel démontre largement). La « volonté » de notre *dimension inférieure* (égocentrée) est une force qui cherche à s'imposer *contre* les autres, qui fait pression et combat. A défaut d'être alignée sur notre Moi Essentiel, elle peut même s'exercer contre une souspersonnalité du sujet lui-même et ainsi créer un conflit intérieur. L'intention « pure » en revanche est parfaitement alignée sur le Moi Essentiel, et elle est fondamentalement simple, toujours pareille : se désidentifier de notre personnalité (ce que je ne *suis* pas mais qui fait partie de mon expérience de vie) et s'identifier à notre Essence (ce que *je suis*). 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'ÊTRE, 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 analyser, creuser, tourner en rond. Il est prisonnier de ses schémas, il ne se sent pas à l'aise dans un espace de puissance trop simple et trop 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 peut devenir une voie large et rapide. Nous devons 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 gaieté, 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 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

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 reconnaître le ressenti de sa mère, je lui demande :

Thérapeute – *Ta mère est 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 sûr 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 ambiguës. 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'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 senti 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 en 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 choisirez-vous d'être ? Dans l'espace blessé (totalement identifié) ou dans l'espace ressource (qui ressent certes, mais qui ne s'y 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 bonne question, car cela arrive assez souvent, 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. Nous pouvons 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 beau sujet 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’écouterait et qu’elle reconnaîtrait 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 peut-être 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 ne participent pas à la recherche d'une vraie solution. Ce sont des moyens de survie, non des démarches 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 – Effectivement, cette objection est faite quelquefois à l'encontre de ceux qui s'intéressent 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

cachez 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. *Et* nous avons tous un « libre arbitre », une 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 de l'approche orientée vers la solution (récapitulatif)

1 – Regarder les solutions plutôt que les problèmes

- A la 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 plus loin 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 (récapitulatif)

- 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 ?*

- OBJECTIFS 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 (victime impuissante 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 ou 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 8

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 ce passage concernant la clavicule :

“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 :

- 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.

* Éditions Le Mercure Dauphinois, Grenoble 2000, page 145.

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 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.

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.

* Voir entre autres : Jean-Philippe Brébion, *L'empreinte de naissance*, éditions Quintessence, 2004.

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 jamais contradictoires, plutôt 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 : si 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, soit ce que le symptôme *change* dans la fonction initiale de l'organe, en quoi elle l'altère. Dans notre 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

* Voir aux éditions Le Souffle d'Or (www.souffledor.fr) les livres de Christian Flèche sur le décodage biologique.

Au-delà du sens biologique, il y a également un « sens symbolique » à tout symptôme, à toute particularité physique, voire d'ailleurs à tout événement impactant 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* :

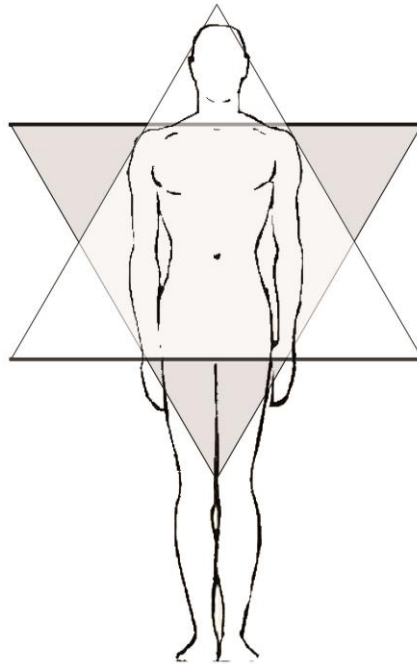
L'homme (dans sa dimension « incarnée ») est composé de trois facettes essentielles : mentale, émotionnelle et physique. (...) On retrouve la représentation parfaite de ce « Triangle de l'Être » dans la forme triangulaire du pied, la partie du corps qui ancre l'homme dans le sol. Et le fait même qu'il 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 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

* 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.

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 » pour reprendre un terme beaucoup utilisé dans mon travail). 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 Essentiel ou Moi Supérieur, le Parent intérieur...). Sa base est représentée par la ligne du bassin. Son énergie est féminine (la 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 maintien 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 (le Moi Essentiel). En réalité, le corps a en permanence besoin de la guidance de notre Moi Essentiel. Il est donc important de développer la compétence de parler à notre dimension biologique, 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 Essentiel. Ceci ouvre une perspective intéressante, voire fondamentale, sur la possibilité de *reprogrammer* notre ADN par la puissance de notre intention et notre conscience. 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

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

* Voir dans la bibliographie : AIRD Kishori, BRADEN Gregg.

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 (chute, calvitie) 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'**ouïe** 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 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

* Voir Dr Christian BEYER, *Décodage dentaire*, éditions Chariot d'Or, 2001, ainsi que bien d'autres titres dans ce domaine.

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 où siège 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 souvent aussi les 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 (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 interioriser, nous recentrer dans notre dimension de lumière, dans la Présence de paix et de confiance, et d'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 où 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

* 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.

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 t'en ailles !* » 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.

Faut-il le refaire souvent pour que cela marche ? Pas nécessairement. Une fois peut suffire 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 dans la durée 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'élève au-dessus d'un feu...

Ouvrez-vous à la présence d'une sphère de lumière qui vous entoure... Inspirez cette lumière et laissez-la se répandre dans tout votre être...

Affirmez :

« Paix... »

*Je suis dans 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...*

*Les peurs peuvent être relâchées...
 Je dépose les peurs, les blessures du passé...
 Liberté totale...
 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 de renouveler tous mes schémas intérieurs,
 de les aligner sur la présence de mon Essence divine,
 sur la paix, l'amour, la confiance...*

Je décide, maintenant, de régénérer toutes mes fonctions biologiques...

*Je me sens en pleine forme,
 plein(e) d'énergie,
 dans la pleine puissance de ma jeunesse
 l'expression vivante de la Présence d'amour infini qui m'habite...*

Tout est bien... ...

LUMIERE ET GUERISON...»

Prenez le temps qu'il vous faut pour 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 bonne question évidemment, et il n'est pas si simple d'y répondre. J'aimerais pouvoir dire que « non, ce n'est pas indispensable » et affirmer que nous pouvons toujours guérir de quoi que ce soit, de multiples manières. Mais je crois aussi que l'ingrédient principal est l'« *intention* », bien plus encore que la « *compréhension* ». 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 accès à cette dimension de notre être et d'être capable de diffuser des messages puissants

qui affecteront toutes les couches de notre être. Cela dit, 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 récurrence 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 9

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 surtout plus important de *ressentir* ma respiration 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. Être pleinement 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 six ou sept. 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 : éviter 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 généralement pas l'objectif, en tout cas pas en thérapie. Soyons clairs : si on utilise parfois le mot « relaxation » pour désigner les exercices guidés impliquant un « travail intérieur », il s'agira davantage de guider le client vers l'acceptation des ressentis dans le corps, l'ouverture aux différents espaces intérieurs, l'ancrage dans le « Parent intérieur », et l'affirmation de ses intentions de guérison. Le terme « relaxation » doit donc être compris au sens large, comme indiquant différents types de travail intérieur. Ce terme, à défaut d'un meilleur, remplit bien son rôle auprès des clients, qui généralement l'acceptent sans aucune difficulté. Mais il ne sera même pas nécessaire de le mentionner. Surtout lorsque nous invitons un client à s'intérioriser et à s'ouvrir aux sensations dans le corps, il ne s'agit évidemment pas de les « relaxer » afin qu'ils relâchent leurs sensations d'inconfort, mais au contraire de les inviter à ressentir davantage.

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 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 ». Evitez 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 un peu 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 « écouterà » 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 pendant un processus de travail intérieur, lorsqu'il ferme les yeux et vit quelque chose. N'hésitez pas à vérifier : *Pouvez-vous faire cela ?... Pouvez-vous voir cela ?... Prenez le temps qu'il vous faut, et dites-moi lorsque ce sera fait...* Il faut certes laisser du temps au client pour expérimenter ce que vous lui proposez de faire. Mais il faut également éviter de le laisser pendant de nombreuses minutes dans un silence sans aucun retour, sans aucune guidance. Si le client reste silencieux pendant un temps qui vous paraît long, demandez éventuellement « *où en êtes-vous maintenant ? Pouvez-vous me tenir au courant de ce qui se passe ?...* ». Si le client visiblement vit quelque chose de significatif, accordez-lui le temps nécessaire. Ne le forcez pas à parler plus que ne lui est confortable. Suivez son rythme, et invitez-le à vous faire signe lorsqu'il sera prêt. Tout ceci relève évidemment de l'expérience, et avec un peu de pratique vous vous ajusterez sans difficulté.

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 difficile de respirer profondément et d'accéder à un espace de puissance dans une position affalée, la tête penchée : à éviter donc. 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 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 Essentiel, 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 un peu d'expérience vous n'aurez aucune difficulté à dire ces exercices de mémoire, quitte à les ajuster avec vos propres mots. 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.

Après l'exercice, explorez avec le client ce qu'il retient de l'expérience, comment il l'a vécue et ce qu'elle lui a permis d'apprendre.

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 principalement besoin de clarifier et de solutionner des défis (exemple typique : une situation de rupture, de conflit conjugal), 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. 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 son défi « extérieur » et n'a aucun intérêt pour l'exploration de ses schémas personnels, aucun désir de rencontrer son « enfant blessé », comment gère-t-on cela ?

R – C'est fréquent. On ne peut *forcer* quelqu'un à faire une remise en question et un travail intérieur. Mais vous pouvez faire miroir et *l'inviter* à voir les réalités profondes. Vous ne pouvez qu'inviter. Il se peut que le « résiste », c'est à dire qu'il ne soit pas prêt. Il n'est évidemment pas question de leur en faire le reproche ni de les mettre en position d'échec. La priorité est de rencontrer la demande du client. Il arrive fréquemment que les clients aient besoin de parler beaucoup pendant les premiers stades du travail. Être « présents » à eux-mêmes, à leur vécu corporel, à leurs besoins... revenir à l'instant présent peut leur paraître exigeant ou difficile. Mais nous devons saisir toutes les chances de les y amener. 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 un pistolet à eau à portée de main pour lui envoyer dans la figure au cas où... c'est très efficace !... (non, je plaisante évidemment !) En effet, certaines personnes qui n'ont pas l'habitude de ce genre d'exercice ont tendance à s'endormir dès qu'on leur suggère de fermer les yeux et de se détendre. Ce n'est évidemment pas l'objectif. Le travail d'intériorisation que nous leur proposons est tout à l'opposé du sommeil. Il s'agit au contraire d'être davantage présent à soi-même, en pleine conscience. Notez bien 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, ressentez, observez... sans toutefois « penser ». C'est une compétence fort utile. Apprenez à

maîtriser le mental en le focalisant sur l'observation, sur la perception des sensations, en restant conscient de la respiration aussi... Face au client, vous pouvez toujours aussi *suggérer* explicitement de *rester parfaitement éveillé, intensément présent, tout en ayant le mental au repos.*

*

Les exercices qui suivent ont des applications diverses. Certains conviendront aux débutants, d'autres aux personnes prêtes à faire un réel travail intérieur (dans le sens que nous avons développé au chapitre 3 sur la TME). D'autres encore ne conviendront qu'à ceux qui auront déjà bien progressé dans ce travail.

1 – RESPIRER CONSCIEMMENT

2 – ANCRAGE DANS L'INSTANT PRESENT

3 – QUI SUIS-JE ?

4 – ACCEDER AU PARENT INTERIEUR –
RENCONTRER L'ENFANT INTERIEUR

5 – A L'ECOUTE DU CORPS

6 – PARLER AU CORPS

7 – ANCRAGE DANS LE MOI ESSENTIEL ET AUTOREGENERATION

1 – RESPIRER CONSCIEMMENT

- **objectif** : introduction au travail intérieur. Apprentissage de la présence à soi-même. ancrer dans l'instant présent.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

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... (...)

Juste respirer... et ressentir... (...)

Percevez les sensations de l'air qui emplit vos poumons

Les poumons qui se gonflent et se vident... (...)

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'emplier de force, de lumière...

Inspir... Expir... (...)

Juste respirer... et ressentir... (...)

A votre rythme, préparez-vous à clore cet exercice et à revenir dans cette pièce...

2 – ANCRAGE DANS L'INSTANT PRESENT

- **objectif** : 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.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration...

Juste respirer... pleinement présents aux sensations de la respiration...

Soyez attentifs à tous les sons qui vous entourent en ce moment...

les sons proches... les sons lointains...

et peut-être certains sons dans votre corps aussi...

juste accueillir... Pas besoin de penser...

Juste à l'écoute... Pleinement présents... dans votre respiration...

Et dans cette écoute, accueillez aussi les présences dans cette pièce...

Rien à penser... juste accueillir...

Respirer et ressentir...

L'instant présent est là... dans l'écoute... dans la conscience de ce qui est là, maintenant...

Inspir... Expir...

Totalement présents à vous-mêmes... aux sensations dans votre corps... aux présences autour de vous... aux sons et mouvements qui vous entourent... à la vie autour de vous...

Juste respirer, accueillir, ressentir... (10")

Préparez-vous maintenant à clore cet exercice...

A votre rythme, ouvrez les yeux et étirez-vous...

3 – QUI SUIS-JE ?

- **objectif** : explorer notre identité réelle, ce que nous sommes « réellement » et ce que nous ne sommes pas. Essentiellement : se désidentifier de nos pensées, nos émotions, notre corps. Nous ancrer dans un espace de paix et de confiance.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

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... totalement présent(e) à vous-mêmes...

Percevez le contact du corps avec la chaise, les pieds au sol, les mains au repos...

Quelles que soient les sensation dans votre corps, laissez-vous rejoindre cet espace intérieur de confort, sans pensées... juste respirer... totalement présent(e) dans votre respiration...

En expirant, vous pouvez sentir l'énergie qui descend vers la Terre...

En inspirant vous sentez l'énergie de la Terre qui remonte en vous...

Inspir... expir...

reliés à la Terre, ...à toute la vie qui nous entoure...

Le mental est au repos... Vous êtes pleinement alerte, pleinement présent(e) ...

Prenez conscience de votre corps... Vous avez un corps... Vous pouvez ressentir votre corps, ...mais vous n'êtes pas votre corps... Vous en faites l'expérience... c'est votre « partenaire » dans votre expérience de vie...

De même vous avez des pensées, des émotions... 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...

Tout cela est en perpétuel changement. Tout cela n'est pas qui vous êtes...

La question reste entière : « QUI SUIS-JE réellement ? »...

Juste là... à l'écoute... dans la respiration... dans l'observation... pleinement « présent(e) »

Vous êtes celui/celle qui se pose cette question : « QUI SUIS-JE ? »...

Laissez la question ouverte... Explorez simplement l'affirmation suivante :

JE SUIS...

JE SUIS... ici... maintenant...

Et dans cette Présence, je choisis de faire l'expérience de la PAIX...

JE SUIS dans la PAIX...

J'inclus dans cette paix toutes les dimensions de mon être : mon corps, mes émotions... mes pensées...

Paix... JE SUIS... et TOUT EST BIEN...

Dans cet espace ouvert, je peux accéder à mes ressources profondes d'AMOUR, de JOIE, de CONFIANCE...

JE SUIS... dans l'AMOUR...

JE SUIS... dans la JOIE...

JE SUIS... dans la CONFIANCE...

JE SUIS... relié à la terre... relié au soleil... relié à toute la vie qui m'entoure...

JE SUIS dans la lumière...

JE SUIS... et TOUT EST BIEN... (10'') (...)

Installez-vous solidement dans cette Présence... votre espace intérieur de puissance et de sécurité...

Vous pouvez vivre votre vie depuis cet espace là...

Vous pouvez y retourner à tout instant...

Respirez cette lumière vers l'ensemble de votre être...

Rayonnez cette lumière vers la vie qui vous entoure : paix et guérison à tous... (15'')

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), préparez-vous à clore cet exercice...

Ouvrez les yeux et étirez-vous...

4 – ACCEDER AU PARENT INTERIEUR – RENCONTRER L'ENFANT INTERIEUR

- **objectif** : identifier le Parent intérieur (l'espace ressource), s'y identifier, et se désidentifier de l'espace blessé (l'enfant intérieur).
- **indication** : cet exercice, un outil majeur, peut être utilisé avec un grand nombre de clients, lorsque l'ancrage dans le Parent intérieur paraît nécessaire et indiqué. Il peut être proposé assez tôt dans le travail d'accompagnement 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.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

Installez-vous confortablement... Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Respirez confortablement... Sentez l'air qui passe par le nez, la cage thoracique qui s'emplit et se vide... Laissez le rythme de la respiration s'approfondir... Vous êtes totalement présents à vous-mêmes, ouverts et attentifs aux sensations dans votre corps...

Quelles sont les sensations qui attirent votre attention en ce moment ?...

Quelles qu'elles soient, accueillez-les...

Juste respirer et ressentir... Rien à penser...

Observez que vous pouvez relâcher les pensées et choisissant de concentrer votre attention sur l'accueil des sensations... Respirer et ressentir...

*J'aimerais maintenant vous demander de porter votre attention vers certains endroits bien précis dans votre corps, en commençant par la **gorge**...*

Que ressentez-vous dans la région de la gorge ?... Est-ce ouvert et confortable... ou serré, noué, inconfortable... ? (En face-à-face, laissez le temps de répondre)

Quoi qu'il y ait là, juste accueillir... Respirer et ressentir...

*Portez maintenant votre attention un peu plus bas, vers la **poitrine**...*

*Est-ce léger et confortable... ou au contraire lourd, oppressé, inconfortable ?...
Quoi qu'il y ait, juste accueillir... respirer et ressentir...*

*Portez maintenant votre attention encore un peu plus bas, vers la région du **plexus solaire**, dans le creux de l'estomac...*

Est-ce paisible et confortable... ou au contraire noué, inconfortable ?...

Quoi qu'il y ait, juste accueillir... respirer et ressentir...

Accueillez également les autres sensations qui attirent votre attention...

De multiples sensations, dans une seule perception... Juste 'respirer et ressentir'...

Quelles qu'elles soient, les sensations ne sont pas qui vous êtes... Vous êtes celui ou celle qui observe, qui accueille dans sa « Présence »...

J'aimerais maintenant que vous imaginiez être adossés contre le tronc d'un grand arbre, solide et magnifique...

Et en respirant, vous pouvez sentir les racines de cet arbre qui plongent profondément dans le sol...

À l'inspir vous pouvez sentir l'énergie de la Terre monter en vous...

À l'expir vous renvoyez cette énergie vers les profondeurs de la Terre...

Prenez quelques instants pour ressentir cette connexion avec la Terre, avec la vie qui vous entoure... ..

Cet arbre a aussi des branches qui s'élèvent vers le ciel, et des feuilles qui captent la lumière du soleil... En respirant vous sentez cette lumière descendre sur vous et se répandre dans tout votre être...

Restez bien dans cette respiration, dans ce lien avec la Terre, avec le soleil... dans la présence de l'arbre...

C'est comme si vous étiez à l'intérieur de ce tronc, unifié(e)s à cette présence d'amour qui vous accueille totalement, qui vous connaît parfaitement, qui vous enveloppe et vous protège...

Vous pouvez ressentir sa puissance, sa paix, son infinie tendresse...

Dans la Présence de cet arbre... vous entrez en contact avec votre Essence, votre Moi Essentiel... et toutes les ressources qu'il contient...

*Dans cette Présence, vous pouvez dire, et ressentir :
JE SUIS une présence de paix et d'amour...*

JE SUIS une présence de puissance et de confiance...

JE SUIS une présence de lumière et de guérison...

« Tout est bien »...

« Tout est parfaitement bien »... ..

Juste respirer et ressentir... ..

Tout en restant dans cette Présence, vous accueillez les sensations dans votre corps... Vous respirez avec elles...

J'aimerais maintenant vous inviter à imaginer devant vous l'enfant que vous avez été... Cette partie de votre être qui porte les mémoires du passé... qui porte vos doutes, vos peines, vos peurs, vos pleurs... Votre « enfant intérieur »...

Que vous le voyez ou non n'a aucune importance : il est là, dans les sensations de votre corps...

Et vous pouvez l'accueillir, vous pouvez lui parler. Vous pouvez lui dire :

Je suis là...

Je suis avec toi...

Je ressens ce que tu ressens...

Je respire avec toi...

Tout cela n'est que de l'énergie dans le corps,

Et nous pouvons transformer cette énergie, maintenant...

Viens dans mon cœur...

Viens dans ma présence...

Je t'aime...

Juste respirer et ressentir...

Lumière et guérison...

Paix et guérison à tous sur cette Terre...

Lorsque vous vous sentirez prêt(e)s, prenez quelques respirations profondes :

Expirez le passé,

Inspirez le présent et les nouvelles possibilités qu'il contient... ...

...

À votre rythme, préparez-vous à clôturer cet exercice et à revenir ici...

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 3, le processus thérapeutique, points 2 et 3.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

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 voudrais maintenant vous demander 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 ouvert et dégagé, confortable ou plutôt serré, noué et 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 léger et confortable ou au contraire plutôt lourd, froid, inconfortable ?...*

(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**, juste en-dessous de l'estomac... Est-ce détendu et confortable, ou noué, tendu, inconfortable ?...*

(Laissez le temps de répondre...)

Y a-t-il d'autres sensations qui attirent votre attention ?...

(Laissez le temps de répondre...)

Quelque soient les sensations qui attirent votre attention, accueillez les pleinement... Juste respirer et ressentir...

Observez que ces sensations ne sont que de l'énergie... Observez comment vous pouvez respirer vers les sensations d'inconfort et les laisser prendre toute leur place... Laissez-les s'accroître...

Juste respirer, accueillir... en toute sécurité...

De l'énergie dans le corps...

Respirer vers cette énergie...

Accueillir cet espace blessé...

Rien à penser... Tout est bien... Juste respirer et ressentir...

(prenez le temps qu'il vous faut et dites-moi quand vous serez prêt(e) à clore)

Préparez-vous maintenant à clore cet exercice...

Comment vous sentez-vous maintenant ?...

6 – PARLER AU CORPS

- **objectif** : guider le client dans un processus de guérison physique et psychique.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.

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'élève au-dessus d'un feu...

Ouvrez-vous à la présence d'une sphère de lumière qui vous entoure... Inspirez cette lumière et laissez-la se répandre dans tout votre être...

*Affirmez : « Paix... Je suis dans 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...*

*Les peurs peuvent être relâchées...
Je dépose les peurs, les blessures du passé...
Liberté totale...
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 de renouveler tous mes schémas intérieurs,
de les aligner sur la présence de mon Essence divine,
sur la paix, l'amour, la confiance...*

Je décide, maintenant, de régénérer toutes mes fonctions biologiques...

*Je me sens en pleine forme,
plein(e) d'énergie,
dans la pleine puissance de ma jeunesse
l'expression vivante de la Présence d'amour infini qui m'habite...*

Tout est bien... ...

LUMIERE ET GUERISON...»

Prenez le temps qu'il vous faut pour rayonner la lumière dans tout votre être...

Remerciez pour ce moment de paix et de guérison...

A votre rythme, préparez-vous à clôturer...

7 – ANCRAGE DANS LE MOI ESSENTIEL ET AUTOREGENERATION

- **objectif** : guider le client dans un processus d'ancrage et d'autorégénération physique et psychique. Pratique personnelle.
- **instructions** : à prononcer LENTEMENT, en laissant l'écho des phrases résonner en vous avant d'entamer la phrase suivante.
- **Préparation** : prenez le temps de vous centrer dans l'ici et maintenant, dans la respiration consciente, dans la reliance avec la Terre et la vie qui vous entoure...
- **Note** : L'idéal est de prononcer ces mots à voix haute, avec intention claire (force et conviction). L'énergie des mots s'imprègne dans les cellules, qui sont à l'écoute. Le corps (l'intelligence corporelle) sait ce qu'il doit faire. Inutile de lui détailler comment il doit travailler ou ce qu'il doit rééquilibrer. Ce qu'il a besoin d'entendre c'est la « Présence », la « conscience » et l'autorisation du Moi Essentiel.

Fermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Relâchez vos pensées... Juste respirer et ressentir... dans votre corps...

Affirmez ensuite :

Je suis dans la présence et la vibration de mon Essence...

Je suis dans l'union avec le Créateur...

Je perçois et j'agis tel que le Créateur le fait...

Ma guérison bénit et guérit l'ensemble de la création...

Paix, lumière et guérison à tous sur cette Terre...

En cet instant, je renoue pleinement avec l'état de perfection divine voulue à l'origine par le Créateur et moi-même...

Je choisis de restaurer l'ensemble de mes programmations génétiques, cellulaires et autres dans leur perfection originelle...

Je souhaite activer tous mes potentiels psychiques, spirituels et biologiques, afin de restaurer l'équilibre parfait...

En cet instant, je choisis de me libérer totalement et définitivement de tous les schémas blessés, de toutes les mémoires encombrantes, de tous les événements du passé qui ont pu avoir sur mon système un effet limitateur...

Je me tiens dans la lumière du Créateur. Et dans cette lumière, je reçois tous les éléments nutritifs dont je pourrais avoir besoin. Mon corps absorbe et assimile ce dont il a besoin pour restaurer l'équilibre chimique et biologique parfait, de manière à s'aligner sur la perfection originelle voulue par le Créateur...

Je suis dans l'union avec le Créateur...

Je nettoie ainsi mon être de toutes les toxines physiques, émotionnelles et mentales qu'il a pu accumuler, restaurant le plein potentiel de mon ADN, de mes cellules, de mes organes et de mes fonctionnements à tous les niveaux...

Mon Moi Essentiel illumine cette décision de Sa Lumière et la scelle en cet instant, maintenant et pour l'éternité, ici et sur tous les plans...

Gratitude...

Bénédiction...

Paix et guérison à tous...

CONCLUSION

Créativité

Il existe un nombre infini d'outils complémentaires 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 aux ancêtres ou à quelque passé que ce soit. 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, kinésologue, 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/compréhension » 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. On n'est 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 environnement favorable, un effet hypnotique convaincant. Cela 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 paie 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.

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...

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.

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.

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.

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.

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 Essentiel.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 puissante qu'un millier de personnes fonctionnant dans la peur. Tout processus de guérison tend à réinstaller l'individu dans la puissance de son cœur.

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.

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**.

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.

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.

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.

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.

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 transmutes en les amenant dans la vibration du cœur.

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.

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**.

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.

ESPACES INTERIEURS – Notre réalité intérieure est faite d'états divers et fluctuants. Chacun de ces états, comme autant de « souspersonnalités », 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.

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 Essentiel, notre nature profonde.

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.

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 en TME 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 Essentiel. (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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 foetale. 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.

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.

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.

METAPHORE – la métaphore est une image qui exprime une idée, une réalité extrapolée. Par exemple : *une tempête dans un verre d'eau* est une image bien compréhensible pour une situation qui fait beaucoup de bruit et de remous pour bien peu de choses et sans grands effets. Nos rêves sont essentiellement un langage métaphoriques.

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.

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.

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 ESSENTIEL (MOI SUPERIEUR) – Un autre terme qui désigne notre « Essence », cette partie de notre être qui se situe au-delà de notre « personnalité ». Voir ESSENCE.

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 ?...

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 désoculté. 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.

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.

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.

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.

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.

PRESENCE – L'instant présent, l'ici et maintenant, sont les portes d'accès vers notre espace ressource, dans la « présence » de notre Essence ou Moi Essentiel. 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.

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.

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 Essentiel, le parent intérieur.

RECADRER – Emprunté à la photographie (cf. projection), ce terme indique un « changement de perspective ». Le nouveau « cadre » est censé apporter une perspective élargie, mieux adaptée aux besoins du sujet et à ses objectifs.

RECONNAÎTRE – 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.

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 ».

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.

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.

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.

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.

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 fièvre...* Le terme « ressenti » se révèle plus précis et préférable (dans certains cas) à ceux d'« émotion », « sentiment » ou « sensation ». Voir aussi EMOTION.

RESSOURCE – Une ressource est un élément quelconque permettant au sujet d'accéder à un 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.

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. Les rêves s'expriment essentiellement par un langage imagé, par des métaphores. Voir METAPHORE.

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.

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.

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 Essentiel. On devrait cependant plutôt parler alors de l'inconscient. 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.

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.

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.

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.

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. Voir aussi **METAPHORE**.

SYMPTÔME – 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.

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.

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 cœur. 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.

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.

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.

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.

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.

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, *Revisoning 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.
- ROSENBERG, 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: Dialogues at the Edge of the Unthinkable*. Triologue 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 à Gand (Belgique) en 1950, juriste de formation à l'origine, Michel Claeys Bouuaert s'est rapidement réorienté vers l'éducation, le développement personnel et la relation d'aide. Dès les années 1970, captivé par la mouvance des psychologies humanistes (dont la Gestalt, la PNL, l'hypnose Ericksonienne, la Psychosynthèse, l'Analyse Transactionnelle, *Steven Wolinsky*, *Steven Levine* (accompagnement du deuil), *Gay Hendricks* (Body Centered Therapy), e.a.), il eut l'occasion de se former à divers outils thérapeutiques avant de s'installer comme psychothérapeute en Belgique dans les années 80 et 90.

Au fil des ans et de son expérience comme animateur et psychothérapeute, Michel Claeys Bouuaert a développé une approche personnelle, appelée **Thérapie du Moi Essentiel** (*Essence Therapy*), qu'il enseigne depuis une vingtaine d'années. Son approche se situe dans la ligne des psychologies humanistes (Jung, approche rogérianne, Gestalt, dialogue intérieur) mais inclut également des aspects de psychologie cognitivo-comportementale dans une perspective transpersonnelle. Comme bien d'autres thérapeutes contemporains, Michel Claeys Bouuaert considère que le psychologique et le spirituel sont indissociables. Dans son approche, le «*travail intérieur*» trouve une place centrale, visant à identifier l'espace blessé et l'espace ressource (notre «*Moi Essentiel*»), les distinguer l'un de l'autre et procéder à un alignement intérieur afin d'actionner le processus de guérison. Dans ce travail, simple et concret, le rêve trouve également une place importante, étant utilisé autant que possible pour accéder à ces espaces intérieurs, comme guide et soutien au travail intérieur.

De 2000 à 2015 Michel Claeys Bouuaert a vécu, travaillé et enseigné à Pékin (Chine Populaire), intervenant comme formateur dans plusieurs universités du pays. Initiateur en 2011 du **Forum de l'éducation émotionnelle** (2011-2017), fondateur de l'**Association pour l'éducation émotionnelle** (2014), installé en

France depuis 2015, il s'est consacré à la formation des enseignants à l'éducation émotionnelle et sociale.

Il est l'auteur de plusieurs livres, parmi lesquels *Pratique de l'éducation émotionnelle* (Souffle d'Or, 2004-2008), *L'éducation émotionnelle, de la maternelle au lycée* (éditions du Souffle d'Or, 2014, 2018), *Thérapeute à cœur ouvert* (Souffle d'Or, 2008), *Le défi émotionnel* (Souffle d'Or, 2018), *L'appel du rêve* (BOD 2019) et *L'éducation émotionnelle et sociale : climat relationnel et compétences d'être* (Souffle d'Or 2022). Tous sont disponibles en chinois également, certains en espagnol et en anglais.