

Christian Flèche

Préface de Jean Guillaume

Postface de Le Moine Gojo

LE MONDE EXTÉRIEUR N'EXISTE PAS

Pour votre santé, changez de perception



Décodage
Biologique

éditions
LE SOUFFLE D'OR



Christian Flèche

Le monde extérieur n'existe pas

Pour votre santé,
changez votre perception !

Préface Jean-Guillaume Salles
Postface Le Moine Gojo

éditions
LE SOUFFLE D'OR 
www.souffledor.fr

Sommaire

Préface

Dédicace

Introduction à l'introduction

Introduction au réel de ce livre

CHAT PITRE : « avant-goût »

Chapitre un et deux :

*Le monde extérieur n'existe pas,
seul existe le monde intérieur*

Chapitre 3 : *Tout problème apparent
est une solution cachée*

Chapitre trois et demi :

*Tout se passe comme si nous étions
de dociles acteurs de théâtre !*

Chapitre trois et demi bis :

Entracte

1^{er} Chapitre quatre :

Tout s'adapte ou tout disparaît

2nd et dernier Chapitre quatre :

*Le seul conflit qui soit :
le refus de la réalité*

Chapitre cinq enfin :

Change ton programme !

Pas de Chapitre six cette fois-ci

Chapitre sept :

Les incontournables rencontres

Hors chapitre : Mémoires

Épilogue :

Amène ta conscience sur ta conscience

Postface

Liste des expériences de conscience

Métaphores

Bibliographie

Bonus

Préface

Un livre dans lequel Christian avec sa joie et son originalité nous invite à enlever les étiquettes, celles que nous mettons, celles que nous recevons, celles auxquelles nous nous identifions. Un livre pour aller plus profondément vers la surface du Réel. Alors surgit cette question :

Le RÉEL ? Quel RÉEL ?

Le tien ou le mien ?

Cette question est fondamentale...

Alors que peut-être

Personne ne connaît le monde objectif extérieur

Tout se passe comme s'il n'existait pas

Seul existe le monde subjectif, intérieur.

De ce fait, il n'y a qu'un seul conflit :

le refus de la réalité

Un livre concret avec des clefs pour s'harmoniser avec la Vie dans l'acceptation et non dans la négation de notre identité. Nous adapter au flux incessant du vivant, imprévisible, insécurisant parfois, vibrant, vivant. Afin de devenir ou redevenir Vivant !

Jean-Guillaume Salles

Dédicace

Je dédie ce livre à Dieu et à son jardinier.

Introduction à l'introduction

La vie n'a aucun problème, nous si. Et de tout ordre !
Pourquoi ? Comment est-ce possible ?

Peut-on les éviter, ou plutôt, peut-on voir les choses autrement ?
C'est-à-dire : y a-t-il vraiment des problèmes tels que nous les-
définissons ?

En es-tu sûr ?
Vraiment sûr ?

Et qui a un problème ?
Y a-t-il quelqu'un qui habite dans les deux lettres JE ?

Introduction au réel de ce livre

La création et le maintien dans le temps d'un problème, c'est tout un art ! Cela procède d'une stratégie complexe et très élaborée. Seul un travail parfait de notre inconscient peut nous permettre d'atteindre cela. (Ce que dans notre ignorance nous nommons un problème, une maladie, une souffrance, une limite, un échec, est en réalité un succès incommensurable, une félicité parfaite, une œuvre d'art.

Et ce n'est pas tout ! Si nos problèmes d'aujourd'hui – comme nous l'enseignent différents courants de pensée thérapeutiques et philosophiques – ont pour origine un traumatisme d'hier, alors...

- Comment nous y prenons-nous pour maintenir active une histoire ancienne et par ailleurs terminée et réglée complètement ? J'avais 5 ans, mémé est morte, 8 ans et on a cassé mon vélo, 10 ans et l'instituteur m'a puni, mon voisin m'a volé, et j'ai loupé le bus. Ne subsiste subséquemment qu'un souvenir, une ombre, une illusion, une fumée. Un rien qui fait tout. Un mauvais rêve.
- Comment ce rêve se fait-il passer pour la réalité ?
- Comment ce rêve nous persuade-t-il de choses invraisemblables ?
- Comment ce rêve contrôle-t-il nos actes, nos pensées, nos émotions ? Nos organes mêmes ?

Car nous rêvons en permanence.

Voici quelques questions que vous devez vous poser pour commencer à percevoir la puissance et le talent de votre inconscient.

L'inconscient a un savoir quasi illimité, dont vous ne vous doutez pas.

Lorsque je parle d'inconscient, il serait plus juste d'être pluriel et de parler :

- du *bas-inconscient* et
- de *l'Un-Conscient*.

Le premier est la somme de nos apprentissages positifs et de nos souffrances non solutionnées, non abouties, de ce que nous prenons pour de mauvaises expériences *inutiles*. En réalité, *inutilisées*, car *ce ne sont pas vos problèmes que vous rejetez, c'est ce que vous rejetez qui devient un problème !* au lieu d'être un apprentissage.

Le second est le « *pas encore conscient* » à cause du premier probablement, de notre ignorance, de nos peurs et de nos habitudes. C'est le divin pour certains, et pour d'autres : le « *Un conscient de lui-même* » à travers sa création, et nous autres, ses jardiniers. C'est un espace illimité de ressources, un espace qui ne connaît pas le conflit ; le thème de souffrance, de mal, lui est totalement étranger, inaccessible...

*

Parlons maintenant de changement, de guérison.

Quelle différence y a-t-il entre le processus d'entrée en maladie et le processus d'entrée en guérison ?

Une des différences est l'objet à guérir.

1. En effet, la **maladie apparente**, le problème apparent, conscient, est en réalité la guérison d'autre chose. La maladie vient me guérir d'un mal plus profond. Lequel ?

Tout problème conscient en vérité est là pour m'éviter quelque chose de pire, bien plus profond, caché. Le problème apparent, conscient, est toujours la solution d'un problème plus grand, inconscient.

Tout comme l'écrit Carl Jung :

« La maladie est l'effort que fait la nature pour me guérir. Elle contient l'or véritable qui n'a pu se manifester nulle part ailleurs.

*Car la maladie n'est pas un fardeau superflu et vide de sens, **elle est nous-mêmes en tant qu'“autre” qu'on cherche à évincer.***

Une névrose n'est réellement réduite que lorsque l'évolution thérapeutique a liquidé la fausse attitude du moi. Ce n'est pas la névrose qu'il s'agit de guérir, c'est elle qui nous guérit. Lorsque l'homme est malade, la maladie représente la tentative de la nature de le guérir. »

Que démontre le décodage biologique, depuis 1994 ? :

La maladie naît en un instant précis, concret, datable.

On m'oblige à digérer l'inacceptable, je vais en diarrhée.

Notre conscient préfère subir une diarrhée plutôt que de se savoir empoisonné volontairement par sa mère, ou sous des tonnes d'emmerdements impossibles à éviter.

On m'a imposé de faire quelque chose de honteux avec les mains, je me paralyse les mains.

Paralysie des jambes ? : à aller où je ne le voulais pas.

L'inconscient choisit le moindre stress, toujours, et préférera produire un symptôme plutôt que se souvenir d'un stress plus grand, comme, par exemple, la mémoire d'un acte coupable.

Freud a découvert l'inconscient et le refoulement, et nous vous parlons du lieu de ce refoulement : le corps. Pour le philosophe Alain : *« L'inconscient c'est le corps »*.

La maladie est une guérison superficielle, limitée. Une des guérisons possibles. La seule envisagée à ce moment de vive émotion, de stress.

2. La **guérison souhaitable (initiatique) et profonde** est une autre guérison du même instant. Celui du choc, de l'entrée en maladie. On m'empoisonne, on m'oblige à agir.

Pour changer l'effet, un chemin possible est de connaître la cause, et faire un nouveau choix :

Exemple : je suis paralysé des jambes depuis que mon patron m'oblige à travailler loin de ma famille. Comment guérir plus

profondément ?

1. Je vais là où on m'oblige et le vis bien.
2. Ou je dis ne pas vouloir y aller. J'exprime ce que je ressens.
3. Ou encore, je découvre pourquoi je ne voulais pas y aller (enfant, on m'a obligé à partir en colonie de vacances, et j'ai cru que l'on m'abandonnait, que plus personne ne m'aimait), et je guéris plus profondément que je ne le fis avec le symptôme.
4. Ou je prends conscience que personne n'a jamais obligé qui que ce soit !
5. Etc.

*

Je crois pour ma part que le retour en santé n'est pas de **faire** quelque chose, mais **d'arrêter de faire** ce qui me rend malade.

Je veux dire que l'état de santé est notre base *sans cause*, originelle. Rien ne le provoque. La mer ne fait rien pour être salée, ni l'oiseau pour voler, il ne fait pas d'effort particulier, ni l'arbre pour brancher et feuillir.

Voulez-vous obtenir, créer, avoir le silence là où vous êtes en ce moment ? Éteignez la radio, la télé, et arrêtez de parler. On ne produit pas le silence ; on arrête de le polluer, de l'empêcher.

Tu es malade, tu as un problème ? Comment t'y prends-tu ? Que fais-tu pour être malade ? Trouve la réponse en toi et arrête cela.

Ce que tu fais pour être malade fait partie de *ta* réalité, de ce que tu prends pour la réalité.

(La thérapie, c'est remettre cela en question, introduire le doute.)

Ce livre est un voyage, celui de ton âme voguant d'expériences inédites en prises de conscience nouvelles, à travers le paysage émotionnel de ton histoire qui n'est pas la tienne.

*

« Celui qui demande devra apprendre à vivre avec la réponse. »

« Notre nature véritable est le bonheur. »
Ramana Maharshi

CHAT PITRE : « avant-goût »

Le monde extérieur n'existe pas, seul existe le monde intérieur. Nous sommes de dociles acteurs de théâtre. Le problème apparent est une solution cachée. Nous seuls vivons les conséquences de nos décisions, alors change le programme. Accepte et sers les incontournables rencontres : l'instant, l'inconscient, la vie.

Tout est mémoire, même ce que tu appelles le futur. Jusqu'au jour où tu t'éveilleras en entier et te regarderas dans un miroir vide.

*



Voici une photographie de l'**île sans nom**. Elle se situe aux îles Galápagos. Son nom anglais est : Nameless. Son nom espagnol est : Isla Sin Nombre. C'est une île volcanique sur la côte de « Santa Cruz ».

Chapitre un et deux

Le monde extérieur n'existe pas,
seul existe le monde intérieur

La FEMME aux trois âges

Trois femmes s'éloignent de leur village, vers la rivière ; la fille, la mère et la grand-mère. Elles vont chercher de l'eau, tout simplement. Pour cela, elles pénètrent dans le sous-bois et parlent, allègrement. Des insectes colorés et des colibris butinent les fleurs ouvertes, qui offrent leur senteur à qui le veut. Les papillons sont séduits et en rougissent de bonheur. En leur présence, les fleurs de lys pâlisent davantage puis se pâment.

Surprise ! : au bord de l'eau, trois jeunes hommes se baignent, à demi nus. La jeune fille rosit et détourne le regard, de timidité et d'envie. La mère fronce les sourcils, accusateurs, alors que la grand-mère, en voyant les émotions de sa fille et de sa petite-fille, se dit en elle secrètement : « Quel dommage ! Si j'avais l'âge de ma petite-fille, quelle joie j'aurais d'être désirée, regardée ! Et je me servais de cela pour qu'ils m'admirent davantage et me désirent avec plus de fièvre. Si j'avais l'âge de ma fille, je me dirais que je n'ai pas une minute à perdre et je me préparerais au retour de mon mari, ou chercherais un amant, en me maquillant et me parfumant le corps nu sous ma robe légère. Mais je suis vieille et personne ne me regarde. »

Pour la jeune fille, les trois jeunes hommes la déshabillent du regard ; ils sont arrogants et désirables.

Pour la mère, ils sont vulgaires.

Et pour la grand-mère, ils sont jeunes.

En réalité, qui sont-ils ?

Épilogue :

Parmi les trois jeunes hommes, deux sont homosexuels, et deux prêtres d'une religion locale.

Le RÉEL ? Quel RÉEL ? Le tien ou le mien ?

*Personne ne connaît le monde objectif extérieur,
Tout se passe comme s'il n'existait pas.
Seul existe le monde subjectif, intérieur.*

Personne ne connaît le monde extérieur, objectif, et en même temps, tout le monde croit le connaître.

D'abord à cause des filtres biologiques. Physiques. Anatomiques. Certains animaux, comme les taureaux, les lapins, les souris, par exemple, ne perçoivent quasiment pas les couleurs ; pour eux, le monde est flou et en noir et blanc. Et nous, nous avons une perception des couleurs moins fine que celle des oiseaux ou des poissons rouges. Nous percevons trois couleurs de base, et eux quatre ; rouge, vert, bleu, ultra-violet.

D'autres animaux, comme les éléphants, perçoivent les infrasons, et les chiens les ultrasons que nous n'entendrons jamais. Et pourtant, ces sons existent. Les requins sont équipés de sept sens, dont le sens électromagnétique, ils perçoivent l'activité électrique d'un autre animal. Ainsi, notre biologie nous limite ; nous ne percevons qu'une partie des événements autour de nous.

Le deuxième filtre est un filtre culturel ; nous voyons, entendons, percevons, ce que nous avons appris à voir et à entendre. Dans notre vie, à quoi allons-nous être attentifs ? Cela dépend de notre éducation, de nos valeurs. Un paysan et un poète, dans un champ dévasté par l'orage, bien sûr, ne verront pas les mêmes choses. L'un, le manque à gagner, l'autre, la puissance de la nature. En présence de saucisson, un musulman et un catholique n'auront pas le même appétit.

Alors, la question est : à quel moment sommes-nous en contact avec la réalité ? Nous ne sommes qu'en contact avec nos valeurs. Avec notre culture. Cela nous impose des filtres. Et nous voyons le monde à travers nos filtres.

Telle chose est agréable pour l'un, désagréable pour l'autre. Qu'en déduire ? La chose est innocente, n'existe pas, n'est pas connue. Lorsque nous apprécions telle chose, qu'apprécions-nous véritablement ?

Filtres biologiques, filtres culturels, filtres de nos croyances. Nous avons la croyance qu'il faut être beau et intelligent pour réussir et nous percevons le monde à travers la beauté et l'excellence, nous l'observons chez les autres... Ou, si nous pensons que ce qui compte, c'est l'amour, le cœur, nous allons filtrer nos relations à travers cela. Nos croyances filtrent tout ce qui vient du monde extérieur et nous imposent des comportements.

Nos croyances prennent la place de la réalité. Nous ne voyons pas le réel mais nous voyons nos croyances. Certains disent que le monde est fou, que les gens sont fous, qu'ils courent tout le temps. Ils allument la télé et disent que c'est fou ce qui se passe ; il y a des guerres... D'autres personnes disent que c'est l'argent qui est important. « *Regarde : partout il y a du commerce, il y a des voleurs, les gens vivent pour gagner de l'argent* ». D'autres disent que c'est le sacré qui est important. « *Les gens cherchent le sens à leur vie, ils font des stages, ils lisent des livres ; le plus important dans la vie est de trouver le sens* ». Chacune de ces personnes est convaincue de sa croyance. Vous lui montrez son erreur mais elle ne peut pas changer.

« **Notre perception sélectionne déjà les informations, organise la structure du monde en fonction de notre propre organisation neurologique et historique.** » Boris Cyrulnik

« *Puisque nous n'accédons qu'à notre perception du réel, toute discussion sur la nature de ce dernier est métaphysique.* » Émile Noël

Si nous étions tous en contact avec le monde réel, unique, nous le verrions TOUS de la même façon ; sans interprétation personnelle, subjective. Et nous en parlerions de la même façon. Il n'y aurait pas de jugement, de débat ; tout serait évident. « Ceci est juste, correct, normal. Et cela, non ».

« Si les portes de la perception étaient nettoyées, chaque chose apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est, infinie. »

William Blake

Mais personne n'est d'accord avec personne. Chacun voit midi à sa porte. Deux catholiques sur le même banc, deux socialistes dans la même salle, ont des opinions différentes. De même dans tous les couples du monde. Sinon, pourquoi tant de religions, de partis politiques, de philosophes et de points de vue ?

Car nous ne connaissons pas le monde extérieur, la nature, les humains, les événements quotidiens. Tout se passe comme si nous avions chacun une lunette sur les yeux, d'une couleur unique et nous croyons voir le seul, le véritable monde. Pour la taupe, le monde est obscur. Pour la grenouille, il est humide. L'aigle le croit spacieux. Pour le banquier, l'argent gouverne tout. Pour l'artiste, seule l'émotion compte. Pour le psychologue, c'est l'inconscient le grand maître.

Et toi-même, qu'est-ce que le monde ? Comment est-il, c'est-à-dire comment le perçois-tu, par quel filtre ? Et puis, dis-moi : « *Es-tu d'accord avec toi ?* » N'as-tu pas quelques contradictions parfois ? Si, par exemple, tu te rencontrais il y a dix ans sous une autre apparence, avec un autre prénom, sans te reconnaître en quelque sorte, serais-tu totalement d'accord avec les idées que tu défendais bec et ongles à cette époque ?

Tout comme dans la métaphore de ces femmes de trois âges différents au bord de la rivière, percevant le même événement avec des lectures différentes.

Tout comme lorsque survient dans notre quotidien une information nationale, les opinions fusent dans les bars et chacun le perçoit à sa

façon. Tout se passe comme si le monde extérieur objectif n'existait pas. Seul existe le monde subjectif, intérieur.

Un jour, un prêtre et un psychiatre se rencontrent. Ils vivent dans le même quartier. Le psychiatre interroge l'homme d'Église : « Comment supportez-vous votre schizophrénie ? Avez-vous toujours quelques voix dans l'oreille que vous prenez pour un Être supérieur ? » Et l'homme de foi de lui répondre : « Je vais prier pour vous, mon fils, afin que Satan s'éloigne de vous et ne vous inspire plus ces pensées mécréantes ».

Vous pouvez maintenant changer le titre de ce livre. Car il n'est pas fixé pour toujours. Aujourd'hui, nous allons le nommer *Le monde extérieur n'existe pas*. Mais votre livre est sans titre imposé et fixé une fois pour toutes. Donc : à vos plumes, à vos crayons, à vos stylos ! Vous pouvez écrire sur la jaquette de cet ouvrage celui qui vous convient... *en ce moment*.

Expérience de conscience : Quelqu'un a-t-il l'unique vérité ?

Auto-questionnement

1. Choisissez un événement que vous avez mal vécu et décrivez-le par écrit, de la façon la plus complète possible et le plus juste pour vous. Quel est le lieu, la date, que s'est-il passé exactement, concrètement ? Chiffrez l'inconfort de 0 à 10, 0 étant neutre, 10 étant le pire. Trouvez votre émotion, vos sensations, nommez-les, écrivez-les. Quelles opinions avez-vous sur cet événement ? Sur les protagonistes ? Que vous dites-vous à propos de vous-même ? Écrivez vos réponses.
2. Attendez au moins 24 heures... Puis relisez ce texte, attentif à votre subjectivité.

La PNL nous apprend que vous avez gommé des informations gênantes, ou pas intéressantes à vos yeux. Et que vous avez rajouté des informations qui n'ont pas eu lieu. Que vous avez transformé, distordu, des morceaux de l'événement. Tout cela pour maintenir vos croyances, votre cohérence interne, votre monde intérieur et votre sens de l'identité.

3. Puis posez-vous ces questions :

- « Une autre personne pourrait-elle avoir sur ce qui s'est passé une autre opinion que la mienne ? » Choisissez plusieurs maîtres spirituels ou personnes sages à vos yeux et demandez-vous quelles opinions chacun a-t-il sur cette scène. Posez-vous la question : « qui a raison ? Quelqu'un a-t-il l'unique vérité ? »
- Imaginez cette scène filmée et projetée au cinéma. Observez les multiples réactions et opinions du public.

Visualisez maintenant le film de cet événement de multiples façons : en noir et blanc, en accéléré, au ralenti, sans le son, avec le son, et tour à tour plus grave, plus aigu, moins fort, plus musical. L'écran est maintenant en haut, puis à votre droite, puis à votre gauche...

Ensuite, notez toutes les opinions portées à propos de cette scène. Renommez cette scène. Quelle(s) nouvelle(s) émotion(s), sensation(s), cela crée-t-il en vous ?

- Un artiste peintre, sur sa toile, projette des taches de différentes couleurs, et donne le titre : *Crépuscule sur le camp de concentration*. Personne ne lui achète. Les mois passent. Un ami, un jour, lui donne ce simple conseil : « Les taches sont intéressantes, le titre beaucoup moins. Change le titre et appelle-le dès maintenant : *Matin printanier*. » Ce que fit l'artiste. À sa surprise, le tableau suscita de nouvelles émotions. Pourtant, les taches étaient les mêmes, seul le titre avait changé. Et il le vendit rapidement. Ainsi dans notre vie, nous réagissons davantage au titre, c'est-à-dire l'opinion à propos de quelque chose.

Vous perdez votre travail, comment appelez-vous cela : une catastrophe ? L'opportunité pour un nouveau changement ? Manifestation de Dieu ? La fin de votre vie ? Ou le début ? Vous réagirez non pas à ce qui se passe dans le monde extérieur, mais à l'étiquette que vous mettez dessus. C'est-à-dire le monde intérieur, toujours lui.

L'événement que vous avez choisi au point 1, donnez-lui un titre de votre choix. Ensuite, donnez-lui le titre d'un film que vous avez adoré. Est-ce que cela change vos sensations ? Et vous pouvez ainsi utiliser différents titres de film, jusqu'à trouver le plus stimulant pour vous. Le plus intéressant. Vous pouvez également vous servir de titres de livres ou de morceaux de musiques appréciés.

Conclusion

Le plus étonnant, peut-être, est de prendre conscience que nous ne réagissons jamais à quelque chose d'extérieur, nous réagissons à quelque chose d'intérieur. Nous avons coutume de comparer l'œil à une caméra ou un appareil photo, et l'oreille à un microphone. C'est une métaphore erronée ; en réalité, l'œil est actif. L'oreille est active ; elle filtre et transforme le monde extérieur, déjà.

« Voir c'est concevoir. »
Paul Cézanne

Nous réagissons à quelque chose que nous créons nous-même, d'heureux ou de malheureux. Et peut-être le plus tragique est de réaliser que lorsque quelque chose nous énerve, nous met en colère, nous attriste, nous sommes le créateur de cela. Car le monde extérieur n'existe pas. Le monde objectif n'existe pas. Seul existe le monde intérieur, subjectif.

Notre vie dans le monde extérieur est déterminée par notre relation au monde.

Notre relation au monde est conditionnée par notre perception du monde.

Notre perception du monde dépend de notre définition du monde.

Notre définition de ce monde extérieur est déterminée par notre monde intérieur.

Notre monde intérieur est une création peuplée de nos personnages intérieurs en perpétuel changement.

Nos personnages dépendent de notre passé.

Le passé est une pensée, une fumée.

En conclusion :

« Notre monde intérieur
est un assemblage d'opinions,
construit à partir de nos expériences passées
qui filtrent notre perception du présent. »

*

*« Je ne suis pas dans le monde,
c'est le monde qui est en moi. »
« Je ne suis pas dans le corps,
c'est le corps qui est en moi. »
« Je ne suis pas le mental,
c'est le mental qui est en moi. »*

Tiré de la sagesse hindoue

Métaphore : nous portons le monde en nous

Près de la porte de l'Orient sont assis côte à côte Jean-Michel et son petit-fils Loïs, lorsqu'arrive tout essoufflé un étranger. Il s'approche d'eux et demande :

« Bonjour, mes amis, je viens de très loin et souhaite m'installer dans votre belle ville. Mais dites-moi, comment sont les gens ici ?

- Comment étaient-ils là d'où tu viens ?
- Le visage de l'homme s'assombrit : c'était les meilleures gens du monde, aimables et toujours disponibles, le cœur sur la main. J'ai déjà de la tristesse de les avoir quittés.
- Réjouis-toi, affirme l'ancien, tu trouveras les mêmes ici, aimables, serviables en tout. »

Quelques heures plus tard, hasard de la vie, arrive par le même chemin, un autre étranger, et qui plus est, avec la même question. Quelle curieuse synchronicité !

« Holà vieillard, j'ai beaucoup marché et suis fatigué. Je voudrais vivre par ici, faire ma place. Dis-moi, comment sont les gens dans ta ville ?

- Bonjour, noble étranger. Dis-moi tout d'abord, comment étaient-ils, là d'où tu viens ?
- Désagréables, cupides, égoïstes, c'est bien pour cela que je suis parti. Ils n'avaient rien à m'apporter.
- Quel malheur, mon jeune ami, ce sont les mêmes par ici. Tu vas aller de déception en déception, rien à en tirer. »

L'homme s'éloigne à pas très lents.

Loïs est surpris :

« Mais grand-père, comment peux-tu donner deux réponses contraires à la même question ? Le ciel est bleu ou gris, il ne peut s'afficher l'un et l'autre !

- Mon chéri, demande à un aigle de décrire le monde, il te dira qu'il est vaste et varié. La même question à la fourmi aura une réponse tout autre, le monde est petit, limité, et pour le lombric, le monde est obscur, pour la truite, humide. Le cheval sauvage est persuadé que le monde est un grand espace de liberté, le cheval de labour qu'il est toujours le même et fatigant et le cheval de cirque que le monde est habité par des enfants heureux. Tel nous sommes, tel nous voyons le monde qui nous entoure. »

Chapitre 3

Tout problème apparent est une solution cachée

*Notre esprit conscient
ne reconnaît pas son propre vécu.*

L'homme est un étranger pour lui-même.

« *Je est un autre.* » Arthur Rimbaud

« *L'autre est ton moi inconscient rendu visible.* » Proverbe soufi

L'homme est un étranger pour lui-même.

« *Je est un autre.* » Arthur Rimbaud

*Notre esprit conscient
ne reconnaît pas son propre vécu.*

Il est, je crois, deux chemins.

Soit notre monde intérieur, nos différences, sont des richesses, personnelles, uniques pour l'autre, et tous les autres nous enrichissent de leur monde intérieur.

Soit nous faisons la guerre afin d'imposer notre monde intérieur, par la ruse ou par la force. Et selon votre degré de persuasion et votre rang social, vous l'imposez à quelques personnes, mari, femme, enfants, ou à un groupe plus vaste comme vos employés, vos dévots politiques, vos partisans religieux et tous ceux qui ont peur de vous.

Prenons le risque de nous aventurer sur le premier de ces deux chemins, celui de la rencontre avec *l'Autre*... !

Happé par l'extérieur

Notre culture extravertie ne nous demande rien à propos de notre monde intérieur, de notre vie émotionnelle ; « *Que ressentez-vous, que pensez-vous, qui êtes-vous ?* » La plupart des gens ont besoin de quelqu'un d'autre pour y répondre, un psy, par exemple. Le mouvement est centrifuge ; nous sommes happés la plupart du temps, la plupart des gens, par la télévision, les téléphones mobiles, les ordinateurs... par l'extérieur, l'extérieur réinterprété par le pouvoir, qui choisit pour nous.

Jadis, nous disions : **métro-boulot-dodo**.

Nous pourrions remplacer par : **écran-écran-écran**. Écran de télé, écran d'ordinateur, écran de téléphone. Et nous vivons notre vie intérieure par procuration, à travers des spectacles, des compétitions de sport, des artistes qui, eux, expriment leurs émotions. Leurs victoires, leurs défaites, leur amour, leur colère... Beaucoup d'êtres humains vivent ainsi leurs émotions par procuration. Car la société normative nous éloigne de nous-même. Nous vivons à l'extérieur de nous-même, de notre corps, de nos désirs, de notre vie. Et la maladie vient pour nous ramener à la maison, à l'intérieur de notre corps, de notre vie, de notre être.

À plus d'un endroit, notre vie ressemble à une pièce de théâtre répétitive, que nous n'avons pas choisie. Et notre corps est comparable à un écran de télévision où apparaissent des informations : douleurs, maladies, tensions. Notre corps n'a pas l'initiative de fabriquer et de nous adresser ces informations ; la télévision n'a pas l'initiative d'afficher tel film de guerre ou telle scène d'amour. L'écran fait ce qu'on lui dit de faire, transmet ce qu'on lui dit de transmettre ; le corps fait ce qu'on lui demande de faire. Il exprime des sensations, des émotions, des maladies, qui ne sont que des informations. La question importante est : d'où viennent-elles ? Qui nous les envoie ?

De notre esprit conscient ? Bien sûr que non ! Qui décide de souffrir, d'avoir le cancer, ou d'être mélancolique ? Si cela venait du conscient, on pourrait l'arrêter et surtout tout le monde serait d'accord sur la cause de nos problèmes ; il n'y aurait pas tant de propositions sur l'origine de nos maux, propositions psychanalytiques, symboliques, ésotériques...

Deux logiques

Notre drame est qu'en nous cohabitent deux logiques, la plupart du temps réellement différentes et parfois même totalement opposées. Une logique consciente, qui croit avoir le contrôle et décider de tout. Et une logique inconsciente qui nous fait avoir des comportements, des émotions, des maladies, des pensées même. Et c'est elle qui contrôle tout en réalité.

Deux femmes sont assises dans une voiture, l'une conduit, l'autre est passagère. La passagère veut aller vers la vallée de la fertilité pour y cueillir des fruits ; cette femme a le désir d'être enceinte, d'accueillir le bébé d'un amour. Mais la femme qui contrôle, qui tient le volant, décide d'aller vers le désert stérile, où rien ne pousse. L'autre a beau crier, pleurer, se tordre en deux, rien n'y fait ; la conductrice a tout pouvoir. La conductrice, c'est l'inconscient. La passagère, c'est le conscient. Bien sûr, une femme stérile voudrait avoir des bébés, un homme avec un infarctus souhaiterait avoir un bon cœur, un dépressif voudrait être joyeux... Mais ils ne décident pas et rien ne change, la maladie perdure, car ce n'est pas le conscient qui tient les rênes. C'est l'inconscient. Et l'inconscient de cette femme stérile a en mémoire une ancêtre qui est morte en accouchant. Alors, en toute logique, il est bien mieux d'être stérile et vivante qu'enceinte puis morte.

D'une manière synthétique, Zulma Milena, thérapeute, écrit : « *Tous nos comportements, quels qu'ils soient, sont en cohérence avec notre inconscient* ». Ils sont là pour assurer notre survie, notre sécurité et satisfaire nos besoins.

Nous sommes conditionné à vérifier en permanence l'environnement ; y a-t-il du danger, de la menace, une source de plaisir à portée de main, un repas, une relation ? Nos sens-accomplissent cela de façon naturelle, automatique. Et inconsciente. Pour notre survie.

Mais de quel inconscient parlons-nous ?

- **L'inconscient supérieur** (l'Un-conscient), ce réservoir énorme de sagesse, en comparaison avec le conscient. Ou de
- **L'inconscient inférieur**, la somme de tous nos apprentissages, de nos traumatismes, et d'événements non aboutis.

*

Le symptôme qui apparaît sur notre corps, sur cet écran de télévision, ce problème apparent, évite toujours quelque chose de pire

« Aussi ai-je gagné la certitude que les catastrophes ne sont là que pour nous éviter le pire. »

Christiane Singer

Mlle X a vu son grand-père égorger les petits chats à la ferme. Cette vision lui est insupportable. Elle aime son grand-père, elle aime les chats, et ne peut pas accepter cela, elle ne peut pas intégrer cela en elle. Rapidement arrivent des problèmes de vision, qui l'empêchent de voir ce qui est autour d'elle. Il vaut mieux avoir des problèmes de vision que d'avoir un grand-père assassin.

Un adolescent est très introverti ; il ne parle quasiment pas, tout en étant intelligent. Cela le complexe, il aimerait bien changer. Mais ce n'est pas lui qui tient le volant de sa vie. Depuis quand a-t-il ce mutisme ? Il a oublié, il ne sait plus. D'ailleurs, il vaut mieux ; c'était avant que ses parents divorcent. Il parlait à ce moment-là naturellement et un soir pendant le repas, de manière innocente, il demande à sa mère : « C'était qui le monsieur avec qui tu étais dans

le parc ? Je t'ai aperçue en sortant de l'école. » Silence glacial autour de la table. La mère pâlit, rougit, le père devient nerveux. Puis, arrivent des cris, des pleurs... et le divorce. « *Si seulement je n'avais pas parlé, ils seraient ensemble ; je suis coupable du malheur des deux êtres que j'aime le plus au monde* ». Mais il vaut mieux avoir un problème de mutisme, même toute la vie, plutôt que parler et provoquer le malheur.

Tout est solution.

Le problème apparent, conscient, est une solution cachée à une difficulté passée, devenue inconsciente. Quelle que soit ta plainte, ta maladie, ta difficulté, la première question à te poser est :

« Ce qui me dérange, là, tout de suite, qu'est-ce que cela évite de pire ? »

Le but de tous nos comportements est de diminuer le niveau de stress

C'est la raison d'être de tous nos actes, de tous nos évitements, de toutes nos habitudes, de nos pensées aussi. Le but de tous nos comportements, de nos problèmes apparents comme de nos maladies, est toujours de diminuer le niveau de stress. C'est un grand principe chez l'être humain comme chez l'animal, ou même le végétal.

Le stress **présent** bien sûr. Il fait chaud, je me mets à l'ombre, je transpire, je bronze pour ne pas brûler.

Mais aussi la mémoire du stress **passé**. J'ai mangé tel aliment et cela m'a déplu. Des années plus tard, j'en vois la photo, quelqu'un m'en parle et des nausées apparaissent. Je me prépare à mettre dehors, vomir ce qui n'est pas dans ma bouche mais y fut. Telle personne m'a fait du mal ; je la croise dans la rue, mon corps se durcit, se prépare à l'attaque. Nous sommes en référence avec le passé. Avec nos apprentissages.

L'inconscient inférieur est la somme de tout ce que nous avons appris. Il n'y a là rien de positif ni de négatif ; c'est un fait. Nous avons appris à écrire, à marcher, à parler, à avoir peur des chiens ou

des adultes qui crient ; nous avons appris à avoir du plaisir quand nous mangeons, ou au contraire du dégoût. Et si, par exemple, un professeur nous a mal appris l'orthographe, toute notre vie, nous conjuguerons les verbes de manière erronée ; nous écrirons collines avec deux « n » si le professeur nous l'a enseigné de cette façon-là. Nous avons l'âge de nos apprentissages. À chaque fois que j'écris le mot *collinne*, j'ai l'âge où j'ai appris à l'écrire.

Nous vivons une vie d'adulte avec l'âge émotionnel d'un enfant ; lors de chaque traumatisme, le temps s'arrête pour une partie de nous.

Lorsque je croise un chien, j'ai l'âge où j'ai rencontré pour la première fois un chien effrayant, terrifiant. Et bien qu'ayant 45 ans, en face d'un petit roquet, je suis terrorisé. Évidemment, ce n'est pas ce chien au présent qui me terrifie ; c'est le chien dans ma mémoire. Car l'être humain conjugue le passé au temps du présent ; nous réagissons plus que nous agissons.

Tu es en colère, alors tu es en stress, tu te mets en mode survie ; tu es impatient, pourquoi ? C'est parce que tu es passé en mode survie ; tu t'oublies pour les autres, tu es perfectionniste, tu anticipes les problèmes, tu es en mode survie.

Toute émotion est une régression ; elle nous renvoie à l'âge d'apprentissage de cette émotion. Un exemple, une illustration : lorsque j'écoute *I talk to the wind*, je suis heureux car (je ne m'en souviens pas mais cela est en moi) la première fois où j'ai entendu cette musique, c'était la première fois où une jeune fille a posé son regard sur moi de façon tendre et amoureuse. En écoutant cette chanson de King Crimson, j'ai l'âge de cette ancienne expérience émotionnelle. Et si j'ai été grondé dans une cave, enfant, à chaque fois que je dois descendre dans une cave, j'angoisse.

Nous anticipons toutes les choses par nos mémoires, le positif comme le négatif. Si on me propose d'aller dans tel lieu de vacances, où cela fut délicieux, j'anticipe que cela se passera bien.

Ainsi, le temps n'existe pas vraiment et nous avons l'âge de nos besoins insatisfaits, nous avons l'âge de nos apprentissages, nous

avons l'âge de nos premières émotions.

Lorsque je tombe amoureux fou de telle personne, passionné, fusionnel, cette personne qui ressemble à ma mère lorsque j'étais bébé, ma mère qui m'a abandonné, je ne suis pas amoureux de cette personne, mais je répare la séparation d'avec ma maman.

Lorsque je déteste cette femme, que je la rejette et que je lui adresse des injures, injures que je n'ai pas pu adresser à ma grande sœur, ou à mon institutrice, ou à mon père ou à ma tante, ce n'est pas cette personne-là que je déteste mais l'autre. Cette personne vers qui j'exprime tant d'émotions n'a rien à voir avec ce que je ressens pour elle.

« Je t'aime, mais ne le prends pas de façon personnelle, car cela n'a rien à voir avec toi. »

*

Ce que je prends aujourd'hui comme un problème, qu'est-ce que cela me permet d'éviter ?

Toute maladie évite toujours quelque chose de pire qu'elle-même. Depuis la logique de l'inconscient bien sûr.

- Ma grand-mère est morte en couches et je suis stérile pour rester vivante. Être stérile évite quelque chose de pire : être morte.
- On m'oblige à quitter mon travail, je n'ai plus de sens à ma vie, je refuse intérieurement, je veux rester et me paralyse. Être paralysé évite quelque chose de pire : ne plus avoir de sens à ma vie.
- J'entends mes parents se disputer à cause de moi. Je deviens sourd. Ne plus entendre évite de me sentir coupable.
- On m'attaque par surprise, je deviens paranoïaque, avec l'impression d'être en permanence menacé, persécuté. Le danger vient de partout. Je me prépare sans cesse au danger, comme ça, je ne serai plus jamais surpris.
- Je retrouve le corps glacé de ma meilleure amie qui s'est donné la mort. Depuis, j'ai des bouffées de chaleur pour leurrer

la biologie et me faire croire qu'elle est vivante. Froid égal mort, chaud égal vie.

- Ma grand-mère vient de déménager très loin, je n'entendrai plus jamais sa voix. J'ai des acouphènes qui remplissent le silence insupportable de son absence.

Et toi ?

- Et moi ! Émoi, émeut, émouvant en mouvement d'émeute mutant le muet en ému.
- Mu-é---é-mu...
- Oui, qui es-tu quand tu n'es toi ?
- Tu es tu, tué ; et tu nais toi que quand tu nettoies ce qui n'est toi.

Expérience de conscience :

Ce que je prends aujourd'hui comme un problème, qu'est-ce que cela me permet d'éviter ?

Choisis un problème apparent qui te limite, t'ennuie. Un problème physique, comportemental, émotionnel... Ferme les yeux.

« Quel serait le problème si je n'avais pas... (nomme le problème : par exemple, si je n'étais pas sourd, obèse, si je réussissais ma vie de couple...) ».

Laisse venir les réponses librement. Sans les juger, sans les bloquer, sans les interpréter. Ne commente pas les réponses mais repose-toi la question à l'identique : « Quel serait le problème plus vaste si je n'avais pas ceci, ou cela ? »

Pendant 30 min minimum.

Écris les réponses et médite ensuite, seul, sur tes réponses.

Chapitre trois et demi

Tout se passe
comme si nous étions
de dociles acteurs de théâtre !

*« L'homme peut faire ce qu'il veut,
mais il ne peut vouloir ce qu'il veut. »*

Schopenhauer

Qui choisit quoi ?

① Liliane a choisi d'être infirmière et travaille avec les secouristes de la route ; chaque jour, elle se rend sur les lieux d'accidents. Elle se sent à sa place, me dit-elle, car utile. Tout en ayant peur du sang depuis toujours.

Par ailleurs, elle souffre d'un excès de plaquettes sanguines. Ces morceaux de cellules servent à colmater les brèches lors d'une hémorragie, d'une plaie. Ces morceaux de cellule déchirés s'agglutinent entre eux pour retrouver l'unité originelle, lorsqu'ils ne faisaient qu'une seule et belle cellule entière : le mégacaryocyte ! Parfois, ils forment un caillot et maintiennent le sang dans sa forme, dans ses limites, dans les vaisseaux sanguins.

Elle n'a pas choisi d'être malade. Alors elle voudrait comprendre pourquoi elle, pourquoi maintenant, pourquoi cette maladie-là et pas une autre. Par ailleurs, elle est heureuse de m'annoncer qu'elle vient d'acheter une belle maison, dans laquelle elle se sent si bien à Fourqueux. La maison de ses rêves ! Elle ne pouvait pas mieux choisir.

Choix, choix, choix !?

Qui choisit en réalité ?! en elle. Pas elle, bien sûr. Elle le croit pourtant : « J'ai choisi mon métier, ma maison, mais pas ma maladie ». En effet, pas ta maladie, mais pas plus ton travail, ou ton lieu d'habitation, ou ton mari...

En réalité, ton conscient, le passager de la voiture, n'a rien choisi de tout cela ; ton inconscient, oui, c'est lui qui te pilote !

Son père a un secret dont il n'a jamais parlé. Enfant, il se trouvait dans la voiture de sa mère, sur le chemin de l'école, lorsque celle-ci s'arrête à la boulangerie, le laissant un instant seul dans l'auto. Un instant bref durant lequel la fille de la boulangerie a le temps de sortir du magasin en courant après son chat lorsqu'un immense camion en pleine accélération la percute avec violence. Ses **plaquettes** de frein ne fonctionnent pas à temps. Un instant d'explosion brutale, fatale. Du sang macule le camion, la route, et le regard de l'enfant, sidéré. Les **pompiers** du lieu, de **Fourqueux**, se rendent sur place. Trop tard !

L'enfant ne parlera jamais de ce drame, dont la solution biologique, archaïque, irrationnelle, serait de contenir tout ce sang, par davantage de plaquettes sanguines. Une autre solution serait la présence immédiate de secours routiers et mieux encore, que ces secours demeurent sur place, dans cette villa achetée à Fourqueux. Par Lie-liane, deux fois liens, les liens que j'ai perdus.

Choix, choix, qui est libre ?

② Monsieur X est fier de son grand camion de déménagement, qui peut contenir toute une maison.

Son histoire cachée, secrète et inconnue ? Sa grand-mère, en 1940, pour fuir les Allemands, a abandonné en Lorraine sa maison et tout ce qu'elle contenait. Partant avec une valise, pas plus. Si seulement elle avait eu un gros camion !

③ Madame X travaille à la sécurité de la Poste et veille au bon acheminement du courrier. Elle est aussi philatéliste. Son histoire inconsciente ? Sa grand-mère, durant la guerre, attendait un courrier qui n'est jamais arrivé, celui de son fiancé. Alors elle s'est mariée

avec le premier venu. Le courrier s'est perdu et le fiancé, la guerre terminée, est revenu la retrouver pour l'aimer. Trop tard. À cause du courrier perdu.

④ Un enfant juif, Moshe, voulait ardemment apprendre à jouer du violon et s'en ouvre à son père. Mais son père lui répondit : « *Comment peux-tu penser à des choses aussi frivoles alors que le temple de Jérusalem a été détruit ?* » Le fils n'y pensa plus – mais des années plus tard donna vie à un des plus grands violonistes de l'histoire : Yehudi Menuhin. Il fut un enfant prodige et réalisa le désir profond et secret de son père. À 10 ans il donne son premier récital. À 11 ans enregistre son premier disque. Son prénom, Yehudi, veut dire Juif. Cerise sur le gâteau, dans son grand âge, en 1994, il lance un programme européen d'éducation artistique qui permettra à environ 50 000 enfants de développer leur créativité artistique... celle de son père enfant. Le temps n'existe vraiment pas pour l'inconscient.

Mais L'INCONSCIENT ne naît pas inconscience – jamais !
Il a été un jour CONSCIENCE. Toujours.

La séquence peut ressembler à un rêve

1. On vit une situation nouvelle, imprévue, choquante : appelons cet événement un bio-choc. Il se passe quelque chose.
2. On met toute son énergie, sa créativité pour trouver une solution.
3. Échec. Rien ne marche.
4. On fait alors participer son inconscient puisque le conscient n'a pas fonctionné, n'a pas été efficace. Viennent des cauchemars, des rêves dont la fonction est d'intégrer l'expérience traumatique.
5. Ça ne marche pas. Ce n'est pas intégré, alors l'ADN s'ouvre.
6. Cela est alors transmis à un descendant qui doit le régler d'une façon ou d'une autre ; par un acte, par un rôle, par une

maladie, et la plupart du temps cela durera... toute sa vie.

Triste conclusion : l'enfant est le prolongement de l'inconscient des ancêtres, il est l'employé au service de l'inconscient familial, le prolongement du corps familial, un organe externe, une maladie. Voilà, c'est le merdier, quoi... un cauchemar about de ficelle.

Bienvenue au bal masqué !

Les enfants aiment jouer des rôles, se déguiser, se prendre pour un super-héros ou une princesse. Ils ont ainsi de vraies émotions, de vraies expériences en tant que princesse ou super-héros. Et en même temps, ils savent qu'ils ne sont ni princesse, ni super-héros. « C'est pour de faux » ; ils ont un talent que nous perdons par la suite : ils y croient et n'y croient pas. Associés et dissociés. Ils enfilent un personnage comme on enfile un costume. Deviennent le personnage, profitent de son expérience, et savent qu'ils ne sont pas ce personnage, ce rôle, ce costume. Nous tous avons eu cette expérience.

Expérience de conscience : En qui es-tu déguisé ?

Souvenez-vous : quel héros avez-vous joué ? Rêvé être ? Interprété ? Un cow-boy ou un Indien ? Un voleur ou un gendarme ? Une marchande ou une infirmière, un docteur ? une maîtresse, une exploratrice, un globe-trotter ? Quel super-héros ?

Écrivez vos réponses.

Quelle(s) qualité(s) a, et avait ce personnage pour vous ?

Quelle(s) émotion(s) ressentez-vous dans sa peau, enfant ?

Quelles sont les expériences permises grâce à cela ?

Quel(s) besoin(s) cela satisfait d'être ce personnage ?

Aujourd'hui, quel est dans votre vie le prolongement de ce personnage ? Dans vos passions, votre métier, vos relations ?

Vos réponses vont vous être utiles un peu plus tard dans cet ouvrage.

Lorsque nous étions enfants, nous n'étions pas du tout dépendants de ce personnage. Ou pas longtemps en tous les cas. Quelqu'un pouvait critiquer ce personnage, le rejeter, cela nous affectait un moment et puis c'était terminé.

Cette saine lucidité, nous la perdons tous, adultes devenus. Nous enfilons un rôle, devenons ce personnage, et nous croyons l'être. Je deviens policier, écrivain, docteur, président de la République, clochard, cul-de-jatte, bonne sœur ou pendu. Ce n'est qu'un habit, un personnage. Plus élaboré, certes, que celui de notre enfance. La blouse et le stéthoscope du docteur se sont complétés par une certaine façon de penser, de sentir, de réagir et d'être docteur ou curé ou artiste ou militaire.

Enfant, nous jouions et nous le savions ; « je joue un rôle et c'est un jeu amusant ». Adulte, nous jouons un rôle pas toujours très amusant et de plus, nous nous sommes identifié à ce personnage. Nous n'avons plus de costume ; nous *sommes* le costume, la blouse, la robe de bure, ou bordée d'hermine.

Toutes les maladies des êtres humains viennent de l'identification à ce qu'ils ne sont pas : un personnage

Et pourquoi nous identifions-nous si rapidement à un rôle, à un personnage qui n'est pas nous ? Quelque part, nous le savons ; nous existions avant d'être fonctionnaire, policier, inspecteur des impôts, baba cool, Rolling Stones, parent, socialiste, catholique, malade, frère aîné ou ami de telle personne. Embryon, nous étions sans prénom, et alors ? Nous étions.

Et pourtant, en nous, cette pulsion incontrôlable, involontaire, d'être ce que nous ne sommes pas, de nous identifier à tant de choses, en réalité. Nous sommes malades, fous, aliénés, atteints-d'addiction à quelque chose d'inutile, pire, de gênant, de handicapant, de nuisible, nous sommes dépendants de notre folie.

Nous sommes dépendants de nos identifications à ce que nous ne sommes pas, ne fûmes jamais et jamais ne serons...

La maladie n'est qu'un des attributs du personnage que nous jouons malgré nous ; elle manifeste l'identification à ce que nous ne sommes pas : nos émotions, nos croyances, notre profession, notre nationalité, nos propriétés. Tout cela n'est que vêtement, oripeaux, apprentissage pour le confort des autres que nous.

Guérir d'une maladie est plus que guérir le corps ; c'est guérir de notre identification à ce qui n'est pas nous.

Le pré-conflit

Vous avez et pouvez lire dans les ouvrages de Décodage biologique que l'infarctus du myocarde est la conséquence d'un conflit de perte de territoire, comme, par exemple, un licenciement : -territoire professionnel, ou un divorce subi : territoire affectif. Mais on ne peut faire un conflit de perte de territoire qu'à une condition : c'est que le territoire compte spécialement pour nous. Que nous en soyons dépendants, c'est-à-dire qu'une partie de nous soit identifiée à ce territoire. C'est cela le pré-conflit.

L'autre s'en va, je me sens abandonné. À la condition que je sois dépendant de cette relation. Qu'elle compte pour moi. Je sens qu'un morceau de moi est dans l'autre. Alors je ne peux plus vivre sans l'autre, sans elle-moi, sans lui-moi. C'est le conflit d'abandon et le surpoids. Ou de séparation et l'eczéma. Avant tout eczéma se trouve un conflit de séparation et avant toute séparation un pré-conflit, une dépendance à la relation.

Avant tout rhumatisme existe une grande dévalorisation liée au mouvement, à sa fluidité. Mais qu'est-ce qui fait que je me sens dévalorisé et l'autre, non ? À quoi suis-je identifié ? Toujours la même question. Car cela sera toujours le même processus.

L'identification à X = pré-conflit – provoque : conflit émotionnel – provoque maladie.

Toute identification me fragilise, toujours.

→ Je m'identifie à X,

- X change (ma femme me quitte, je perds la compétition de sport, on me vole mon vélo...),
- Maladie = adaptation, pour faire baisser le niveau de stress conscient.

Comme c'est étonnant : je vais bien, *je suis !*

Puis, je m'identifie à un objet, à une relation, ou à ce que l'autre pense de moi, et je tombe malade. Je crée mon drame de toutes pièces.

Les trois séquences circulaires

1^{re} étape : tout va bien.

Rien ne manque, rien n'est de trop. L'instant se suffit à lui-même ! Vous êtes heureux... et apparaît une pensée à laquelle vous croyez, et qu'il faut *satisfaire à tout prix !!!!*

*

2^e étape : la pensée est là et prend la place de la réalité extérieure. Un détail de notre quotidien, de l'environnement, semble provoquer un léger mal-être. Nous créons un problème afin d'en chercher une solution. On réactive un problème non réglé de notre histoire. Le problème peut prendre l'apparence d'un désir, d'une frustration ou de quelque chose qui se produit et qui ne devait pas se produire.

*

3^e étape : on cherche la solution de façon compulsive – *ça occupe !*

Et on la trouve ! Le réconfort après l'effort (inutile au fond).

Cela nous procure du plaisir, celui de se sentir à nouveau bien en revenant momentanément à l'étape 1... jusqu'à la prochaine pensée, le prochain imprévu.

La pensée te coupe en partie de ce qui se passe autour de toi.
La pensée te coupe de l'empathie et de l'amour.
La pensée a un aspect fasciste, capricieux, totalitaire, hypnotique, convaincant.
La pensée est un des mécanismes de défense, le plus grand.
Nous confondons la plupart du temps : savoir ce que nous pensons et savoir qui nous sommes.

RÔLES de l'identification

Le but de l'identification est la **construction de l'image de soi**. C'est-à-dire de l'ego. Nous cherchons à chaque instant à construire et à maintenir une image de soi efficace, valorisante, etc. Telle que l'image que nous choisîmes dans le héros de notre enfance, lorsque nous nous déguisons en princesse, en Zorro ou en Spiderman, image que nous construisons encore aujourd'hui à travers d'autres idoles : tels que le Dalaï-Lama ou Lady Di, ou Angelina Jolie. Des sportifs, des artistes, un être spirituel...

Nous cherchons à nous identifier ou à nous raccrocher à **quelque chose de stable dans le temps**, quelque chose qui ne changera jamais. Nos liens familiaux, amicaux, nos objets, nos lieux, nos pensées philosophiques, nos émotions. Notre corps. Notre maison. Quoi que ce soit devant lequel on rajoute un adjectif possessif : *mon* – *ma* – *mes*, et le tour de passe-passe est joué. Aussitôt, nous sommes quelqu'un ! – *grâce à un simple* adjectif possessif.

Nous faisons de la permanence et de la propriété une idole. Notre idole. Quelle est la tienne ?

Nous sommes ceci, cela, ce corps, et pourtant il change ; cela veut-il dire que nous changeons, non, l'idée est insupportable. Nous devons être le même qu'avant, qu'après, que toujours, et ainsi conjurer la mort, la disparition. Devenir, grâce à cet artifice, éternel.

Mais ça ne marche pas. Rien ne marche, rien n'est stable, tout bouge sans cesse.

« Seul le changement est constant. »

Le Bouddha

**Expérience de conscience :
Cherche en toi quelque chose
qui n'a jamais changé,
et auquel tu peux t'identifier**

« Il y a le changement. Rien n'est vous.
Aucune chose n'est vous.
Tout est autre que vous-même.
Il n'y a rien ni personne qui ne soit vous.

...

Le but de la vie, c'est d'être libre
de cet individualisme étroit qui vous fait dire :
je suis quelque chose. »

Svami Prajnanpad

**Expérience de conscience :
De l'être quelque chose à l'avoir**

Le Je est soluble !

Le principe est très simple : dès que vous complétez « *je suis...* » par quelque chose, vous êtes dans l'identification à un objet, une émotion, un prénom, toute chose qui ne fait que passer, se transformer, qui a un début, une fin. Il suffit très simplement de transformer « *je suis...* », par « *j'ai...* », et de laisser « *je suis* » tranquille, de ne rien rajouter.

Démonstration des trois étapes de libération :

1. « **je suis...** gentil, français, un homme, Christophe, poète, père », devient :
2. « **j'ai** des qualités reconnues de gentillesse, j'ai la nationalité française, j'ai un code génétique masculin, j'ai pour prénom

Christophe, j'ai pour activité l'écriture de poésie, j'ai depuis une certaine date un fils ».

3. « **Je suis.** »

La maladie, c'est l'ego.

Expérience de conscience :

Es-tu identifié à autre chose que toi ?

Et toi ? À quoi es-tu identifié ?

C'est tout ce dont tu es dépendant, et qui te fait réagir émotionnellement lorsque cela change :

- tes activités professionnelles, passe-temps artistiques, sportifs, hobbies ;
- tes opinions politiques, philosophiques, religieuses ;
- tes biens : maison, auto, argent ;
- ta famille, tes amis ;
- etc.

Qu'est-ce qui t'affecte ? te touche ? te bouleverse ? t'est insupportable ? Quels thèmes ?

Qu'est-ce qui doit surtout ne jamais t'arriver ? que tu ne dois pas perdre ? ne dois pas changer ?

Écris tout ce qui te vient

....

...

....

Tout ce à quoi tu t'es identifié, tu en es dépendant, car tu y as mis, symboliquement ou énergétiquement, un petit ou un gros bout de toi.

Et pourtant, tu n'es pas *cela*.

Tu étais avant de connaître et de croire être cela. Cela était à l'extérieur de toi. Et ton identité en est indépendante.

Regarde ta liste. Qu'as-tu écrit ?

Des objets, rien que des objets.

Les pensées mêmes sont des objets mentaux ; les émotions, des objets émotionnels.

Des choses. Des trucs qui changent sans cesse. Tu existas avant. Tu existeras après.

Tu ne te prends pas pour tes opinions, j'espère. Tu vaux mieux. Tu es celui, celle, qui a ces opinions (et qui ne les avait pas auparavant et qui ne les aura plus un jour). En fait, tu n'es même pas celui qui a ces opinions, car tu n'as rien.

Tu es CE qui observe celui qui a ces opinions. Incroyable, non ?

Tu ne te prends pas pour ta voiture, qui est belle, qui coûte si cher et qui attire tous les regards. Tu ne te prends pas pour ton plat que les invités dégustent ou recrachent en vomissant. Tu le comprends intellectuellement. Et pourtant, tu ne peux pas faire autrement. Ta tête, je l'entends, affirme : « *Quelle évidence ! Je ne suis ni mon auto, ni ma cuisine, ni mon argent !* » Et pourtant : que l'on critique cela et l'émotion surgira inévitablement. Sois franc, au moins avec toi. **Tu laisses ta voiture te dire qui tu es.** Tu laisses ton métier, ton compte en banque, ta maison, ta réputation, ta collection de timbres-poste... te définir.

« *Se connaître, pour la plupart des gens, signifie s'identifier à certaines images mentales.* »

Eckart Tolle

Métaphore : « QUI POSSÈDE QUI ? »

Parfois, je me pose la question suivante : « *au fond qui possède qui ?* ».

Un jour, un aventurier trouva un trésor. Jusqu'alors, il ne possédait rien et travaillait suffisamment pour manger et voyager. Il adorait voyager, il adorait rencontrer des coutumes, des nouveaux peuples, de nouveaux paysages. Découvrant ce trésor, il fut enchevêtré en un instant au milieu d'un épais dilemme. Il ne pouvait pas emmener tout le trésor avec lui, ni le laisser sur place, ni le confier à qui que ce soit. Alors voilà ce qu'il fit, il vendit le centième du trésor et s'acheta un terrain, puis il vendit encore un centième du même trésor et fit

construire une maison simple ; il vendit encore pour acheter des engins avec lesquels il dissimula tout le reste de ce trésor dans un coffre qui fut enfoui dans la terre. Il vendit encore une partie de ce qui restait pour installer tout un système de caméras et d'antivols.

Enfin, un jour, cela arriva, le trésor était dans son coffre, le coffre dans sa cache, sa cache sous la maison, la maison dans le terrain. Il se mit alors à construire des murs tout autour et à éviter de se faire des amis pour ne pas, un jour, se trahir lui-même. Lui, qui, jadis, était curieux d'apprendre, de rencontrer des coutumes et des peuples, s'enferma avec son trésor comme dans un tombeau car il préférait maintenant rester seul. Il se disait en lui-même : « *Les amis s'invitent, ça fait faire la fête, ça fait boire et là on perd tout contrôle, on parle et on perd tout.* » Il calcula qu'en dépensant sans excès, il avait suffisamment d'or pour vivre encore 120 ans, en tenant compte des variations aléatoires des dévaluations, 83 ans. Cela, bien sûr, à condition de n'avoir ni femme, ni divorce, ni enfants, ni maîtresses, ni frais de scolarité, ni médecin.

Cela faisait maintenant six mois qu'il vivait reclus dans la sécurité financière, lorsque désœuvré, il chercha des activités possibles et sans danger. Lire lui sembla en faire partie. Quelle erreur ! Mais quelle erreur ! Tout livre peut être une arme qui vous recode l'ADN sans que vous ne vous en rendiez compte, sans que vous ne criiez « aïe ! ». Dans les rayons du magasin, sa main fut attirée par un ouvrage de Jorge Bucay. Il fit tourner les pages et machinalement ouvrit à la page 68. Là, il lut : « Lorsque nous possédons quelque chose et devenons esclave de ce quelque chose, qui possède qui ? »

Tout vacilla en lui, tout devenait lumineux, se révélant en grand, comme s'il avait pu se regarder lui-même de l'extérieur, voir ses comportements avant et après la découverte du fameux trésor. « *Qui possède qui ? Ce n'est pas moi qui possède un trésor, le trésor me possède* ». Il parlait à haute voix et les gens, en ce lieu habituellement silencieux, se tournèrent vers lui, à moitié amusés, à moitié irrités. Aussitôt, en son esprit naquit un nouveau dilemme :

« Je veux retrouver ma liberté, ne plus être l'esclave de ce trésor. Mais si je le donne à ces gens, est-ce leur rendre service ? Ils vont, à leur tour, devenir esclaves de cet or. Peut-on avoir un bien sans qu'il devienne votre maître ? Je vais courir à nouveau le monde pour en trouver la réponse. »

Le soir même, il partit en n'emportant qu'une somme modeste qui ne l'alourdissait en rien. Au contraire, lui permettant simplement de rejoindre l'étape suivante. Il trouva un job dans un restaurant. Il rencontra de nouveaux visages, comme autant de paysages, sur le rivage sans âge du fleuve de la vie, dense en messages si sages.

Son écoute, au demeurant, avait changé et son regard. Il observa que toutes les nouvelles rencontres, du plus pauvre au plus riche, possédaient un bien sous forme d'argent, de biens terrestres, culturels, artistiques, d'un bien familial, d'une terre, d'une idéologie, d'une philosophie, d'une religion, bref, tout le monde possédait et était l'esclave inconscient de ce qu'il possédait.

Qui possède qui ? Cette phrase résonnait sans fin à ses oreilles comme un mantra, jusqu'à ce matin, où il s'éveilla avec une étrange impression, une oppression, un malaise, comme s'il avait perdu sa liberté. Il quitta précipitamment son gîte et se rendit dans la rue. Là, quelle vision !!! Ce qu'il vit, fut un homme jaloux qui tenait sa femme en laisse ; depuis qu'il en était fou, il avait cessé de vivre, angoissé à l'idée qu'un autre homme ne la convoite. Ensuite, il aperçut un commerçant qui se précipitait à la banque pour y mettre en sécurité les centimes qu'il gagnait minute après minute. Ce fut un enfant qui pleura d'avoir perdu ses billes dans un trou. Ce fut des gens qui suivaient un enterrement. Mais lui, ne suivait personne, ne pleurait aucune bille, aucune femme. Était-ce cela qui lui manquait ? Souffrir pour quelque chose, s'émouvoir pour quelqu'un ? Non ! Non, le spectacle quotidien des tracas, des détresses humaines l'en dissuada.

C'est alors qu'il repensa au livre par lequel tout avait commencé, le livre de Jorge Bucay. Il utilisa le temps libre que lui laissait son nouveau travail, plongeur dans un restaurant, pour retrouver cet

ouvrage. Il éprouva une vive émotion d'être en quête, puis de l'excitation lors de la découverte du livre sur le catalogue d'un magasin, puis l'impatience fébrile, chaque jour se rendant à la librairie et la même déception piquante et en même temps agréable lorsqu'il entendait : « Eh non ! sans doute demain ; nous attendons un paquet. Je pensais d'ailleurs le recevoir aujourd'hui. » Et la même colère en lui, face au répétitif mensonge. Mais au fond de lui, quelque chose ne se laissait jamais prendre au piège. Il jouait sans cesse. Il jouait la colère et le rire, il jouait l'impatience, il jouait.

Et le livre arriva : ivresse, jubilation, plaisir, peur d'être déçu se mêlèrent comme autant de mouettes dont le vol se croise au-dessus de vagues poissonneuses.

Il eut de nouveau envie d'ouvrir ce livre comme ça, au hasard, comme un dialogue entre deux personnes, entre cet inconnu lointain et lui, comme un dialogue commencé il y a longtemps, très longtemps. 22, le 22 gagne ! Page 22 et voici ce qui s'imprima sur ses rétines, médusé, effaré, stupéfait : « *Ce n'est pas le sein qui t'alimente, mais le lait !* » Qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? Qu'est-ce que cela peut bien me faire ? Surtout, comment en faire ma réponse ?... Mais oui, bien sûr, ne pas être esclave du sein, mais du lait. Ça y est, j'ai compris, j'ai à être esclave du lait, mais pas du sein. Voilà ce qu'il me manquait.

Ainsi, éclairé, illuminé, éveillé, il retourna vers sa maison et son trésor d'autrefois, le livre sous le bras, un savoir aux lèvres et aux yeux un sourire. En chemin, il rencontra une créature magique, différente de lui, magnifique en tous points, une femme. Ils s'offrirent mutuellement un enfant à qui elle prêta son sein pour le lait, bien sûr. La vie à la maison était normale en tout point : joie et drame se partageaient en alternance la conscience de ces deux êtres, comme la nôtre. Les fluctuations jamais n'atteignaient le tréfonds de l'ancien voyageur. Quelque chose en lui, quelque part, était au-delà ; quelque chose était inatteignable, ce quelque chose ne pouvait réagir à quoi que ce soit, à la fois stable et changeant, paisible, serein et tranquille.

Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, il utilise son trésor sans être utilisé par celui-ci. Il est le maître de sa propre vie. Il travaille en conseil et aide ceux qui veulent découvrir leur dépendance. Cela est fort simple, il demande : « *De quoi ne peux-tu te passer ? Ce qui te fait vivre, peut te faire mourir lorsque cela te manquera, alors prends garde de cette illusion. Le sein ne sert à rien, seul le lait est important. Et souvent nous prenons pour du lait ce qui est du sein. Ce qui te procure du plaisir sera suivi de souffrance lorsque tu en seras privé.* »

Notre homme, un jour, avait découvert qu'il avait un corps et rien d'autre et que ce corps avait besoin de lait, d'eau, d'air, mais ni de sein, ni de source, ni d'un métier, ni des regards des autres, de tout autre. C'était un jour particulier où il se cogna violemment le gros orteil du pied droit. Il hurla tout d'abord puis réalisa ensuite qu'il n'avait jamais eu autant conscience d'avoir un gros orteil droit. Il décida aussitôt de corriger tout cela et rencontra un à un chaque orteil, puis chaque doigt, puis chaque portion de son corps. Et depuis ce jour, il transmet cela à qui veut l'entendre.

Oui, tout d'abord découvrir nos dépendances, puis les remplacer par nos sensations corporelles. Oui, et après ? Que faire ou ne pas faire ? Il retourna à son livre fétiche qu'il ouvrit au hasard : « On est riche de tout ce que l'on a donné » et fredonna dans sa tête le mot « donné », « donné », « donné »...

*

Il est des **identifications plus tenaces** que d'autres. Se désidentifier de sa voiture, c'est facile. Mais plus nous avançons sur ce chemin de psychothérapie, puis de développement personnel, puis, ensuite spirituel, puis de dépouillement, plus nous rencontrons les identifications les plus fortes, auxquelles nous nous accrochons farouchement « *plutôt mourir que de renier être cela !* » :

« J'ai toujours été artiste, libre, indépendant. Ne me retirez pas cela ! sinon je n'existe plus, je ne suis plus rien, je meurs !!!

– Eh bien si, je vais t'ôter cela aussi.

- Tout le monde me définit comme sérieux, honnête, bon chrétien,
- Eh non ! tu n'es pas cela non plus.
- Et mon prénom ?
- Adieu,
- Et mon genre ?
- Adieu tous tes faux-semblants, qu'il ne reste plus rien – définitivement – absolument. »

Expérience de conscience : L'IMAGE DE SOI

Présentation :

Nous passons la plus grande partie de notre vie à nous identifier à : un rôle, un objet, une relation. En tous les cas, quelque chose-d'extérieur à soi. Pourquoi ? La raison en est de **construire une image positive de soi** (ce que l'on appelle l'ego). Cette image est positive dans telle situation, avec telle personne. Cette image de soi, nous la construisons également chez l'autre : « *Qu'est-ce que l'autre pense de moi ?* » « *Quelle perception, quelle valeur, quelle image a-t-il de moi ?* » En thérapie, c'est fondamental de travailler l'image de soi chez l'autre et l'identification aux objets extérieurs.

Étapes :

Choisis une expérience positive. Dissocie-toi de cette expérience, observe-toi comme si tu te voyais sur un film au cinéma.

Quelles sont les sous-modalités visuelles ? c'est-à-dire les couleurs, la taille, la netteté, la distance, la localisation de la scène par rapport à toi, le son ? Quelles sont tes croyances à propos de toi ? D'après toi, qu'est-ce que les autres pensent de toi ? Comment ils te voient ?

Fais la même chose avec une expérience négative. Une dévalorisation, une séparation, une agression. Tu te dissocies et observes les mêmes sous-modalités.

1^{re} option : l'image positive, a) prend la place de l'image négative, b).

2^e option : l'image a) prend soin de l'image b), c'est-à-dire que l'image positive que tu as de toi s'occupe de l'image négative que tu as de toi, comme s'il s'agissait de deux personnes.

3^e option : puisque tu es dissocié de ces deux expériences, tu prends conscience que tu n'es ni a) ni b) ; ni l'image de toi positive, ni l'image de toi négative.

Expérience de conscience : AU-DELÀ DE L'IDENTIFICATION

a) Quel objet, relation, rôle, est le plus important pour toi ?

- C'est celui dans lequel tu passes le plus de temps (actif ou mental) ou que tu souhaites atteindre (utilise tes réponses de l'Expérience de conscience : « En qui es-tu déguisé ? » vu précédemment).

- Lorsque tu es satisfait grâce à cet objet, relation, rôle, et que ton souhait est atteint, quelle image as-tu de toi ? Reprends les éléments précédents, en sous-modalités visuelles : la taille, les couleurs, la netteté de l'image, la localisation, ainsi que tes croyances à propos de toi, et ce que les autres pensent de toi, comment ils te voient ?

- Deviens cette image.

b) Maintenant, cherche dans ta vie quel autre objet, relation, rôle, évites-tu ?

Si tu es obligé d'être en contact avec cela, quelle image as-tu de toi (sous-modalité) ?

Mets-toi en contact avec cela.

c) Prends conscience que tu n'es ni l'image positive, ni l'image négative. Tu es l'observateur-silence, le témoin spectateur.

L'image de soi

L'image que nous avons de nous-même est à la fois très active et très inconsciente. Par l'exercice précédent, vous découvrirez

fortuitement deux images différentes de vous. Une image de vous plutôt positive et une image de vous plutôt négative.

Laquelle êtes-vous ?

Vous ne pouvez pas à la fois être brun et blond. Petit et grand. Par contre, vous pouvez avoir des caractéristiques variées et labiles ; un jour en colère, le lendemain doux. Un jour bavard, un autre, muet. Ce sont des caractéristiques, comme des vêtements, ou la couleur de l'auto. Vous n'êtes pas cela. Tout comme les pensées, ce sont des objets extérieurs. Extérieurs à soi, à ce qu'on est vraiment.

En résumé :

①

L'enfant s'amuse à être quelqu'un d'autre. L'adulte est sérieux et se croit quelqu'un.

L'enfant se construit grâce à cela. L'adulte se détruit en faisant cela.

②

Avant toute maladie : un conflit. Avant tout conflit, un pré-conflit.

③

Le pré-conflit est l'identification à un objet (nous avons vu déjà une liste des objets dans les pages précédentes).

L'identification construit l'image de soi. C'est la création de l'ego.

Toute identification est fragile car l'objet est fragile (c'est-à-dire ne dépend pas de nous ; il est instable, impermanent).

La seule identification stable et forte sera ton identification à l'impermanence (*mais l'identification de qui au fait ?*).

*

Allons plus en amont encore... À la source du commencement de la Genèse. L'avant de l'avant de l'Avent. Pourquoi ce processus universel d'identification ?

Au théâtre !

Je crois que chaque être humain, sur Terre, est comparable à un acteur de théâtre. Le voici sur une scène qu'il prend pour la réalité, jouant la même pièce, la même œuvre sempiternellement (cf. texte de Guy Corneau au chapitre 3 ½ bis).

A. Le scénario

Enfant, il se plaignait à son père d'être maltraité par les élèves de la classe. Aujourd'hui, il se plaint à son patron, il est maltraité par ses collègues. Demain, il se plaindra au directeur de l'hospice, maltraité par les pensionnaires. C'est toujours la même histoire. Rien ne change. Seule la forme change, pas le fond, le scénario, l'histoire.

Deux possibilités :

- nous attirons les événements extérieurs en cohérence avec nos croyances, nos valeurs, nos attentes, notre histoire, notre scénario de vie. Par exemple, je crois que tout le monde est là pour profiter de moi, et j'attire toujours des profiteurs ;

- nous interprétons les événements extérieurs, nous les déformons pour maintenir cohérent notre monde intérieur. Dans notre exemple précédent, même lorsque je croise des personnes qui ne veulent pas profiter de moi, soit je ne les vois pas, soit je les perçois comme se préparant un jour à profiter de moi. Ou, autre exemple, je crois que je n'ai jamais de chance, alors même quand j'ai apparemment de la chance, je crois que cela ne va pas durer et annonce une catastrophe, comme par le passé.

Ainsi, nous semblons, à plus d'un endroit, à y regarder de près, prisonniers d'un scénario de vie répétitif. « *Impossible de s'en sortir, c'est une fatalité, c'est mon destin* », affirmons-nous en abdiquant.

D'ailleurs, dès que quelqu'un s'approche de nous, aussitôt notre inconscient lui attribue un des rôles de notre scénario de vie : celui de notre frère ou d'un autre de nos parents, d'un instituteur encore. Nous sommes si rarement en contact avec l'autre, avec le réel, avec l'instant présent ! « Le voisin vient d'emménager. À qui ressemble-t-

il ? » se demande l'inconscient, afin que je me prépare à interagir avec lui, à me méfier, à me battre, à l'aimer, selon ce qui est écrit dans mon scénario de vie.

B. Les acteurs

Celui qui s'approche de nous monte sur notre scène de théâtre. Et pour pouvoir y EXISTER, une seule solution : qu'il prenne le rôle d'un personnage de notre histoire, de notre dramaturgie, de notre légende. Et ainsi, nous pourrons entrer en relation avec elle, avec lui DE LA MÊME RELATION QU'AVEC LE PERSONNAGE PASSÉ DONT IL PREND LE RÔLE. Le transfert décrit par Freud est de chaque instant, il n'est pas réservé au seul cabinet du thérapeute.

Nous l'avons vu : nous attirons des personnes qui ressemblent aux hommes et femmes de notre histoire. « Ma femme a le même caractère que ma mère ».

Nous interprétons leur comportement comme identique aux individus de notre histoire. « Mon frère me mentait, je crois que mon meilleur ami me ment, malgré le fait qu'il s'en défende, ce qui est la preuve de sa fourberie. Déjà, mon frère faisait de même. »

La personne aujourd'hui est différente, mais la *relation* à cette personne est identique ainsi que ma perception de cette personne.

D'où l'insupportable et inévitable conclusion : « *Je tiens à toi mais cela n'a rien à voir avec toi. Je te déteste, mais cela n'a rien à voir avec toi. Que je t'aime ou te déteste, il ne s'agit ni de toi ni de moi, mais d'un personnage de ma scène de théâtre, de mon passé.* »

En résumé, afin de maintenir notre scénario de vie, scénario totalement inconscient et le seul au fond que nous ayons :

- **nous projetons à l'extérieur nos croyances intérieures,**
- **nous attirons des événements extérieurs compatibles avec notre scénario,**
- **nous interprétons les événements extérieurs.**

*« Les gens croient montrer leur profondeur
quand ils brassent des opinions.
Mais les opinions sont des branches mortes
flottant sur l'eau croupie de l'époque. »*

C. Le metteur en scène

C'est celui qui nous enseigne notre rôle, nous dit comment nous déplacer sur scène, et choisit le décor. Ce sont nos éducateurs : parents, profs, curés, policiers, ceux qui nous disent ce que nous devons faire, dire, penser, et ce qui est interdit de faire, dire, penser. Ils sont **les agents de la norme**. Et par eux, nous apprenons notre rôle et le jouons toute notre vie. Mais d'où vient ce rôle ? Qui l'a écrit ?

D. Le dramaturge – l'écrivain

Parfois, il y a très longtemps, il vécut. Tels Molière ou Shakespeare, ils sont morts depuis longtemps, mais leur imaginaire continue de se perpétuer, vivace, sur les scènes de nos villes. Le scénario de notre vie a été écrit alors que nous n'existions pas, bien avant notre conception, par nos ancêtres connus et inconnus et lors du *projet-sens* de nos parents. Certains scénarios sont joyeux, d'autres sont terribles, tout comme nos vies. Certains d'entre nous ont un bon scénario et s'amusent tout le temps, alors que d'autres attirent galère sur galère. Ils n'ont pas le même programme.

Enfant, nous jouons des personnages, et plus tard nous nous identifions à des rôles en cohérence avec le scénario que nous avons reçu à la conception.

Enfant, nous choisissons un héros compatible avec notre scénario et l'imitons, c'est la répétition. Ensuite, nous le jouons pour de bon, et y croyons une fois devenus adultes. Et tout le monde, autour, nous entraîne à jouer le personnage ; nous ne pouvons pas en sortir, c'est écrit. Tu peux faire ce que tu veux, mais tu ne peux pas VOULOIR ce que tu veux.

Tu changes ton destin ? Mais cela est écrit dans ton personnage aussi ; pas d'échappatoire. Tu es venu sur Terre pour cela : pour être le réparateur d'une histoire passée. Tu es le prolongement de l'inconscient de ta famille, comme une excroissance, un organe supplémentaire, extérieur. Tu es la maladie de tes ancêtres. Leur symptôme. Leur ego. **Tu es l'employé de ta famille. Rien d'autre.**

Tu as passé des années, enfant, à apprendre le rôle, sans relâche, auprès de nombreux éducateurs. Rôle écrit il y a longtemps par un inconnu. C'est pour cela que tu as été embauché dans ce Grand Théâtre.

*

Illustration de ce qu'est le projet-sens :

L'ORIGINE

« **D'où suis-je venu ? Où m'as-tu trouvé ?** » demande Bébé à sa mère.

Elle pleure et rit tout à la fois et, pressant l'enfant sur sa poitrine, lui répond :

« Tu étais caché dans mon cœur, mon chéri, tu étais son désir.

Tu étais dans les poupées de mon enfance et quand, chaque matin, je modelais dans l'argile l'image de mon dieu, c'était toi que je faisais et défaisais alors.

Tu étais sur l'autel avec la divinité de notre foyer ; en l'adorant, je t'adorais.

Dans tous mes espoirs, dans toutes mes amours, dans ma vie, dans la vie de ma mère, tu as vécu.

L'esprit immortel qui préside à notre foyer t'a choyé dans son sein de tout temps.

Dans l'adolescence, quand mon cœur ouvrait ses pétales, tu l'enveloppais, comme un parfum flottant.

Ta délicate fraîcheur veloutait mes jeunes membres, tel le reflet rose qui précède l'aurore.

Toi, le chéri du ciel, toi dont la sœur jumelle fut la lumière du premier matin, tu as été emporté par les flots de la vie universelle, qui t'a enfin déposé sur mon cœur.

Tandis que je contemple ton visage, la vague du mystère me submerge : toi qui appartiens à tous, tu m'as été donné !

De crainte que tu ne m'échappes, je te tiens serré sur mon cœur.

Quelle magie a donc livré le trésor du monde à mes bras frêles ? »

Rabindranâth Tagore

E. Le théâtre

Il est fait en décor de plâtre et en trompe-l'œil. Car en réalité, tout n'y est que mensonge et poudre aux yeux. Les fenêtres sont fausses, elles sont peintes, les bruits sont enregistrés, les mouvements de décor permis par des cordes tirées, tout y est creux ; il s'y engouffre le vent. Et nous appelons ça un drame. À juste titre si nous regardons de près l'étymologie.

Le mot drame vient du latin *drama*, qui veut dire théâtre. Un dramaturge est un homme qui écrit pour le théâtre. Nous confondons le plus souvent drame et tragédie. Car il y a deux styles de drames, c'est-à-dire d'œuvres théâtrales :

- la tragédie qui, comme son nom l'indique, est tragique ;
- la comédie qui, elle, est drôle.

Il n'en reste pas moins vrai pour autant que les deux sont des mensonges ; des jeux d'acteurs. Des divertissements. Un drame, c'est toujours du faux, un jeu pour faire semblant. Votre existence est un drame, c'est un jeu. On vous annonce une nouvelle dramatique, c'est un jeu. Du faux-semblant. Tout drame est une farce, un jeu d'acteur.

Qu'avons-nous oublié ? Nous avons évoqué le scénario, l'acteur, le metteur en scène, le dramaturge, le théâtre... Il reste le plus important, ce qui donne sens à tout cela. Le seul qui compte et autour de qui tout gravite : Toi ! Spectateur. Sans toi – pas de pièce !

F. Le public

Le public c'est la conscience. L'observateur. Il se prend tout à tour pour chaque personnage et s'en dissocie. Il vit l'instant. Tout est surprise. Le public est sans contenu car peut tous les accueillir. Il est à la fois sur scène et hors de scène. Il se prend au jeu tout en sachant que tout cela n'est que du théâtre, du semblant. Quand est finie la pièce, il applaudit même les tragédies les plus sombres !!! Et il a cette lucidité de l'enfant qui sait voir les déguisements vestimentaire et émotionnel.

Devenir spectateur de sa vie a déjà des vertus thérapeutiques.

Que se passerait-il si vous réalisiez réellement tout cela ? Probablement, vous demanderiez-vous : « Que reste-t-il une fois le personnage disparu ? Plus de rôle à jouer, plus de scénario pré-écrit ! Que reste-t-il alors ?

- Toi ! Tout simplement toi et personne d'autre.
- Mais que reste-t-il ?
- Toi. C'est-à-dire personne
(et la liberté pour compagne) ».

Bien sûr, je t'entends déjà, mon ami, mon frère, mon semblable, ta prochaine question ressemble à : « Pourquoi, putain de bordel de merde de mes deux, cet enfoiré de scénario à la con qui me colle aux basques et me fait vivre l'enfer ! Les boules, quoi. »

Excellente question, en un français douteux, mais très bonne question au demeurant. La réponse est insupportable : à cause d'un instant ; un tout petit instant. Rien d'autre. Un événement particulier inaccepté. Rien d'autre. INACCEPTÉ. Pas plus. Et qui rebondit sur les parois du corridor du temps. D'ailleurs, pour preuve, de quoi parlons-nous tout au long des jours entre amis ? Et seul autour de quoi tournent nos pensées ?

« J'ai fait ceci.

J'ai vu Untel.

Hier, justement,

Et toi, tu deviens quoi ? »

On n'est pas là, on parle ailleurs. Étant dans « maintenant », qu'en dire ? Rien. Qu'en penser ? Pas plus. Un mot vous en éloigne et la pensée vous en sépare.

Tant que nous sommes acteur de notre vie, du scénario programmé, décidé par X, nous sommes l'esclave de l'inconscience. Nous croyons que tout est hasard et indépendant ; nous avons tel problème répétitif, nous ne rencontrons que tel type de personne, nous nous marions à 22 ans, puis divorçons à 44. Nous ne voyons pas les liens.

« Vous ne voyez que des éléments particuliers, comme s'ils agissaient de manière indépendante alors qu'ils font partie d'un

schéma.

C'est comme dans une pièce de théâtre. L'auteur dramatique a une vue d'ensemble des choses. Toute l'intrigue est ainsi construite avec des éléments particuliers. Et ces éléments particuliers sont incorporés organiquement dans l'intrigue de l'ensemble. Il veut l'exprimer ici de cette façon-ci et ailleurs de cette façon-là, de manière à ce que cela soit intégré à l'ensemble. Chaque rôle est joué comme s'il était indépendant. Mais il n'est pas indépendant. Tout ici est dépendant. Tout vient de la conception de l'auteur. Cela dépend de son idée. Les rôles paraissent indépendants, mais ce n'est pas le cas. Ils ne sont qu'au service du but poursuivi par l'auteur.

Ce ne sont que des parties du plan de l'auteur ou encore ils ne sont qu'à la disposition de l'auteur, bien qu'ils paraissent agir de manière indépendante. »

Svami Prajnanpad

Résumé

Un instant inédit, inouï, une histoire, un drame conscient.

- Celui qui subit cet instant est le dramaturge. Il écrit la pièce de théâtre.
- Un être humain, toi, moi, sommes liés très fort à cet écrivain, cette histoire. Cela deviendra notre histoire, notre personnage.
- Des metteurs en scène, père, mère en premier, nous enseignent le rôle.
- Durant l'enfance, nous répétons le rôle.
- Une fois adulte, nous jouons le personnage, imposant à toute personne rencontrée un rôle de la pièce.
- Nous jouons jusqu'à la mort l'œuvre, à moins d'oser :
 - Changer la mise en scène ;
 - Changer le script ;
 - Trahir ;
 - Se désidentifier ;
 - Devenir spectateur...

Métaphore : Ego et Instant Présent

Il était une fois, sur les chemins de la vie, l'Instant Présent.

Il marchait, à son rythme, à sa vitesse... tranquillement. En toute quiétude et paisiblement, il profitait de chaque sensation, de chaque expérience avec délectation. Il aspirait avec douceur et patience les saveurs, les odeurs. Il allait comme le décidaient ses jambes. Et ses yeux se posaient là où ils se posaient.

Et sur ce joli sentier, quelle n'est pas sa surprise de rencontrer l'Ego ! C'est la première fois qu'il le croisait ; c'était là une expérience inédite pour l'Instant Présent.

Il lui demande : « Où vas-tu ? Tu as l'air bien pressé ! »

L'Ego lui répond : « Je vais ailleurs. »

Et le Moment Présent, immédiatement, de lui répondre : « Mais de quoi me parles-tu ? »

« D'un autre endroit qu'ici ; je m'ennuie ici et je veux aller ailleurs. »

Mais l'Instant Présent, derechef, lui répond : « Ailleurs n'existe pas ! N'existe que là où tu es. Tu peux faire autant de voyages, autant de kilomètres que tu le souhaites, tu seras toujours là où tu es ; tu ne pourras jamais atteindre l'ailleurs. »

Mais l'ego, insistant, lui dit : « Non. Là, je m'ennuie. Je veux quelque chose d'autre ! »

L'Instant présent amusé encore une fois : « De quoi me parles-tu ? Rien d'autre que ce qui est là tout de suite n'existe. »

Mais l'ego d'affirmer : « C'était mieux avant ! Je voudrais à nouveau voir mes amis et profiter de tous ces bons moments que j'ai vécus. »

L'Instant Présent reste sans mot. Il le regarde et se remplit de cette nouvelle expérience avec affection. Il lui sourit avec tendresse. Cela énerve l'Ego, qui lui dit :

« Mais pourquoi me juges-tu comme ça ? J'ai l'impression que tu te moques de moi. »

L'Instant Présent continue à le regarder avec gentillesse.

L'Ego a envie de frapper l'Instant Présent, de se battre ! Et l'empoignant, le jette au sol !

Au moment où l'Instant Présent tombe au sol et que sa tête cogne une pierre, ce n'est pas l'Instant Présent qui hurle, c'est l'Ego. Au même instant, à la même seconde, l'Ego saigne au même endroit de sa tête. Il est tellement étonné qu'il s'arrête, il s'immobilise.

Il caresse maintenant la joue de l'Instant Présent... et ressent la même caresse sur sa propre joue. Il se met alors à aimer cet Instant, à le regarder. Alors immédiatement, il ressent de l'amour. Il reçoit de l'amour. C'est comme si l'univers changeait, comme si tout se transformait. En réalité, rien ne se transforme ; c'est lui qui se transforme.

*« La nature de la réalité n'est qu'une illusion
même si elle est persistante. »*

Albert Einstein

Chapitre trois et demi bis

Entracte

*« Tout ce qui ne vient pas à la conscience...
Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même...
ce que nous évitons de reconnaître en nous-même,
nous le rencontrons plus tard sous forme de destin. »*

C. G. Jung

Et, lorsque tu arriveras, le drame pourra commencer

*« Tu vas arriver et ils seront tous là.
Tous et toutes, ils seront là.
Et, lorsque tu arriveras,
Le drame pourra commencer.
Car il ne manquait que toi.
C'est ta propre histoire que l'on va jouer.
On va jouer ton éloignement
par rapport à toi-même,
Ton éloignement de ce qui est même que toi,
Et que tu ne reconnais pas.*

*On va jouer la rage, le meurtre, la folie,
Le mensonge et la jalousie.
On va jouer le sexe, la passion, les soupirs,
Les ivresses, les défaites et la fatigue.
On va jouer toute la pièce.*

Et tu pourras vociférer ou ne rien dire,

Tout va se jouer quand même.

Tout va se jouer jusqu'à ce que tu te dises :

"Ce n'est que du théâtre !"

Mais cela est prévu dans la pièce,

Et tu ne pourras pas sortir.

Tu pourras t'émouvoir, t'émerveiller,

T'immoler, t'humilier,

Tout va se jouer quand même.

Jusqu'à ce que tu t'écries :

"Je comprends maintenant !

Je suis tous ces personnages !"

Mais cela aussi est prévu dans la pièce

Et tu ne pourras pas sortir.

Tout va reprendre et se répéter,

Jusqu'à ce que ton cœur se brise,

Jusqu'à ce que ton petit Moi s'épuise,

Et que tu puisses tout accueillir.

Alors, en silence tu te diras :

"J'aime ! Enfin, j'aime !

Je savoure tous ces personnages,

Les victimes comme les bourreaux,

Les Sauveurs comme les Persécuteurs.

Je les ai dans la peau.

Ils passent tous en moi.

Je les vois circuler

Et je me sens libre de devenir chacun d'eux,

Ou de ne rien devenir du tout !"

Cela aussi est prévu dans la pièce,

Mais cette fois, tu pourras sortir du théâtre.

Cependant, ce ne sera plus une nécessité.

Tes yeux se seront affranchis

Et, la pupille dilatée,

Tu ne sauras plus que contempler

Tout ce que tu es.

Oui, je te le dis,

Lorsque tu arriveras,

Ils seront tous là.

Tu ne les reconnaîtras pas

Et pourtant, ils ne seront autres que toi-même. »

Guy Corneau

Nowhere Man

Écrit par John Winston Ono Lennon

He's a real Nowhere Man
Sitting in his nowhere land
Making all his nowhere plans
For nobody
Doesn't have a point of view
Knows not where he's going to
Isn't he a bit like You And Me?
Nowhere man, please listen
You don't know what you're missing
Nowhere man, the world is at your command
He's as blind as he can be
Just sees what he wants to see
Nowhere man can you see me at all?
Nowhere man, don't worry
Take your time, don't hurry
Leave it all till somebody else lends you a hand
Doesn't have a point of view
Knows not where he's going to
Isn't he a bit like You And Me?
Nowhere man, please listen
You don't know what you're missing
Nowhere man, the world is at your command
He's a real Nowhere Man

Sitting in his nowhere land
Making all his nowhere plans
For nobody
Making all his nowhere plans
For nobody
Making all his nowhere plans
For nobody

Traduction

C'est un véritable homme du nulle part,
Assis sur sa terre de nulle part,
Faisant tous ses projets de nulle part pour personne.
Il n'a pas de point de vue,
Il ne sait pas où il va.
Ne serait-il pas un petit peu comme toi et moi ?

« Homme de nulle part, s'il te plaît, écoute,
Tu ne sais pas ce qui te manque.
Homme de nulle part, le monde est à tes ordres. »

Il ne peut pas être plus aveugle.
Il ne voit que ce qu'il veut bien voir.

« Homme de nulle part, peux-tu me voir vraiment ?
Homme de nulle part, n'aie pas peur.
Prends ton temps, ne te dépêche pas.
Laisse tout tomber jusqu'à ce que quelqu'un te vienne en aide. »

1^{er} Chapitre quatre

Tout s'adapte ou tout disparaît

Deux mondes se rencontrent :

- le monde extérieur, monde parfait, l'harmonie, la vie ;
- le monde intérieur, subjectif, humain.

Et que se passe-t-il ?

Soit l'harmonie persiste, soit c'est l'inadéquation, provoquée par qui, par quoi ? Forcément par le monde *intérieur*. La vie, le monde extérieur par essence ne pouvant jamais se tromper. Jamais.

Le rôle de la réalité, du monde extérieur, est de faire évoluer le personnage, qu'il ne se réveille plus mais qu'il s'éveille.

Et la Vie a sa propre intelligence qui n'a rien à voir avec celle de l'homme mental. C'est une intelligence d'une autre logique, d'une autre pâte, d'une autre facture. Elle est issue de notre très lointain Ancêtre, Celui qui vécut bien avant le Big Bang.

Et la Vie a perduré jusqu'à nous grâce à quelques principes très simples :

- le principe d'autoconservation, de survie,
- d'évolution,
- d'adaptation,
- d'élaboration,
- et de changement permanent. La fameuse impermanence, chère au Bouddha : « *Seul le changement est constant* ».

« *Les qualités de l'homme
sont les défaillances du singe.* »

Les six étapes de l'évolution – l'intelligence de la vie

1^{re} étape – archaïque

♦ Premier principe fondamental, inhérent à la vie :

La survie

Retournons en ces temps anciens, mythiques, où la vie apparut et fut un succès : peut-être s'y était-elle essayée quelquefois auparavant, nul ne le sait. Mais ce jour-là, dans l'océan primitif, la sauce moléculaire a pris, et ce fut le début des ondes fertiles. Bien sûr, la forme était simplissime. Les biologistes pensent que la première cellule ressemblait à une bactérie. Et dès cet instant-là, une première loi biologique s'imposa : celle de la **SURVIE**. Dans le cas contraire, cette bactérie serait née, aurait quelque temps vécu, puis : adieu, fin de l'histoire. Nous ne serions pas là. La vie aurait été un épiphénomène dans un monde inerte. Non, loin s'en faut. Le principe de survie est inscrit dès les premiers pas de la vie. Dès les prémices. Pour permettre cette survie, la première cellule vivante doit nécessairement satisfaire quatre besoins :

1. **Respirer** ;
2. **S'alimenter**, afin de recevoir son carburant chimique ;
3. **Éliminer** les déchets, sous risque d'empoisonnement.

Les trois premiers, pour sa survie propre.

4. Le quatrième : **se multiplier**, pour assurer la survie de l'espèce, permettre la continuité de la vie jusqu'à nous. Cette nécessité, généreuse dès le départ, est toujours présente en nous.

Des parties de cette cellule originelle se spécialisent, pour assurer ces quatre besoins. Une partie de la cellule attrape le gaz, une autre les nutriments, une élimine les déchets pendant que l'autre assure la division cellulaire.

♦ Deuxième principe fondamental, inhérent à la vie :

Évolution

Cet animal, unicellulaire, aurait pu demeurer ainsi toute l'éternité, et nous serions des bactéries dans l'océan, ballottées au gré des courants et des vagues. Mais non, cet être unicellulaire devient pluricellulaire et ce sont dorénavant un groupe de cellules qui respirent, attrapent le gaz, assurent la survie du tout. Un autre groupe de cellules mange, attrape la nourriture. Un troisième est responsable d'éliminer les déchets et le dernier de la reproduction.

♦ Troisième principe fondamental, inhérent à la vie :

Adaptation

Tout s'adapte à tout ou disparaît.

L'accident est possible à chaque instant, l'imprévu menaçant la survie. Alors pour durer, la vie a inclus le principe d'adaptation – s'adapter à cet extérieur impermanent, en mouvement perpétuel. Il peut arriver que, dans ces ondes marines, se trouvent moins de gaz indispensables à sa survie. Alors, l'animalcule a une solution très simple : il va fabriquer davantage de cellules spécialisées dans la respiration ; elles vont ainsi pouvoir attraper davantage de gaz et permettre la survie. S'il manque de nourriture, de plancton ou autre molécule, le stress est immédiat et l'être s'adapte aussitôt en multipliant ses cellules digestives. Il s'agit d'attraper et de stocker plus de nourriture.

Trop de déchets dans le sang ? Qu'à cela ne tienne : les cellules chargées de l'élimination se divisent et le retour à la normale, l'homéostasie, sera rétabli.

La survie est directement menacée ? Une seule solution : augmenter la reproduction.

Ainsi, le stress existe et l'adaptation au stress aussi.

À cette première étape de l'évolution, l'autre n'existe pas en tant qu'être, que conscience. Tout n'est qu'objet, chose, morceaux : molécules d'air, de nourriture, de toxique. Il n'y a là aucune relation.

L'Histoire de la Vie dans l'histoire de ta vie :

Nous autres, êtres humains, avons en nous cette *psychobiologie*, cette réaction psychologique dans nos cellules. Cette étape de la vie est en nous. Elle est assurée par une partie de nos organes respiratoires, digestifs, rénaux et sexuels (cf. liste plus loin), issus de l'endoblaste embryonnaire. En cas de stress, de menace pour notre survie, ces organes vont se multiplier, augmenter leur activité ou au contraire l'arrêter. J'en prends pour exemple les mammifères terrestres, une fois devenus mammifères marins (comme le dauphin), ils ont multiplié par trois le nombre de leurs alvéoles respiratoires, afin d'attraper en surface davantage d'oxygène.

Liste des organes responsables d'assurer les besoins archaïques de cette première étape de l'évolution :

Amygdale – bouche (sous-muqueuse) – œsophage (dernier tiers) – estomac (grande courbure) – duodénum – intestin grêle – appendice – côlon – cæcum – sigmoïde – sous-muqueuse du tractus digestif – oreille moyenne – une partie de la trompe d'Eustache – glande lacrymale – végétations – glande salivaire – pharynx – pancréas – foie – sous-muqueuse de la vessie – canaux collecteurs du rein – prostate – gonade (partie germinative) – utérus (corps) – placenta – trompe de Fallope – poumons (alvéoles) – hypophyse – thyroïde – parathyroïde.

*

La vie aurait pu s'arrêter là ; sa forme matérielle respire, mange, élimine, se reproduit, et elle survit en s'adaptant au stress par plus de cellules ou moins de cellules. Mais non ; le deuxième principe, d'évolution, est un moteur puissant qui pousse vers l'avant. Le principe d'amélioration, d'élaboration, de perfectionnement inclut ceux d'évolution et d'adaptation et nous mène vers la seconde étape de l'évolution. L'animalcule a trouvé des proies pour se nourrir mais en retour, il peut être la proie de l'autre.

2^e étape – protection

À la deuxième étape, il va se protéger de l'extérieur par la constitution d'une coquille. D'une enveloppe. D'une carapace. Celle

du crabe, de l'oursin ou du coquillage.

Lorsque le stress est trop fort, quand l'agression augmente (le sel, le prédateur, le soleil, etc.), l'animal augmente l'épaisseur de sa carapace. C'est son mécanisme d'adaptation et de survie. Nous avons en nous également cette deuxième étape, celle de la psychobiologie de l'agression ; la solution, pour notre corps, est de créer des protections, telles que le derme qui, en cas de stress, s'épaissit.

Liste des organes responsables d'assurer les besoins de protection de cette deuxième étape de l'évolution :

Sein (glande) – derme – péricarde – péritoine – plèvre – méninges – trompes d'Eustache – grandes lèvres.

Cette étape décisive entraîne chez l'animal une nouvelle expérience. En effet, la présence de cette enveloppe crée l'expérience d'intérieur et d'extérieur. Ce qui est dedans, c'est moi. Ce qui est à l'extérieur, ce n'est pas moi. La conscience de soi se limite au-dedans.

Tout est maintenant prêt pour vivre la troisième étape, celle des valeurs. Mes valeurs à moi en moi.

Premièrement, je mange, respire, élimine et me reproduis.

Deuxièmement, je me protège des agressions extérieures.

3^e étape – valeurs

Troisièmement, je puis maintenant explorer le monde, voyager ; cela a du sens, est utile, a de la valeur.

D'ailleurs, je ne fais que ce qui a de la valeur. Cette étape voit l'apparition pour la première fois de l'ego. Moi, je. (L'autre n'apparaîtra qu'à la quatrième étape de l'évolution, la prochaine.) Des organes apparaissent pour satisfaire ces besoins, les os et tout ce qui s'y rattache : tendons, muscles, ligaments. Mais aussi les veines, les artères, les capillaires, les glandes surrénales. L'animal se déplace sans cesse. En cas de stress, d'imprévu, le corps s'adaptera en faisant davantage ou moins de tissus. Plus d'os ou moins d'os. Plus de muscles ou moins de muscles. Les

cosmonautes, par exemple, en apesanteur, auront tous une fonte musculaire et une perte osseuse ; cela n'a pas d'utilité, de valeur car dans l'espace, on bouge peu et on pèse moins. Le fauve, pour attaquer et dominer sa proie, au contraire, augmente sa masse musculaire, de génération en génération.

Liste des organes responsables d'assurer les besoins de valorisation de cette troisième étape de l'évolution :

Tissu conjonctif ; graisse – cartilage – tendon – muscles striés – artères – veines – ganglions – os – dentine – rate – plaquettes – globules rouges – globules blancs – reins (parenchyme) – glandes corticosurrénales – gonades (zone interstitielle).

Premièrement, je survis.

Deuxièmement, je me protège.

Troisièmement, je me déplace, j'ai conscience de moi, de mes valeurs.

4^e étape – organisation de la société

Par conséquent, suite logique : arrive la rencontre, la relation. « Je réalise que l'autre est un autre moi. Puisque j'ai une vie à l'intérieur de moi, une conscience, celui ou celle que je croise doit de même avoir la même conscience. L'autre est un autre moi-même. L'humain, l'animal, l'arbre, tout a un esprit. Tout comme moi. »

La quatrième étape de l'évolution est de loin, sans doute, la plus passionnante, la plus riche ; nous, humains, y passons la plus grande partie de notre vie consciente.

C'est l'étape de l'organisation de la société.

Cette étape est très inventive. Étape de la relation par excellence, elle ne pouvait qu'inventer la parole, la communication. Et cela ne se limite pas aux cordes vocales ; l'animal s'exprime de tant de façons ! *Tout* est langage dans cette étape (pour copier le titre d'un ouvrage de Françoise Dolto).

Si l'autre empiète sur mon territoire, je lui dis *Tu es chez moi !* en soufflant l'air par les naseaux comme le taureau, ou en gonflant mes bronches puis en tapant dessus à la façon du gorille, ou encore en

urinant aux limites de mon territoire tel le guépard. Il existe par conséquent un langage respiratoire, un langage vésical, olfactif, sonore, etc.

Liste des organes responsables d'assurer les besoins sociaux de cette quatrième étape de l'évolution :

Rétine – tache jaune du nez – oreille interne – plaque neuro-motrice – commande sensitive – épiderme – sensibilité du périoste – gaine de Schwann – voie lacrymale – conduits des parotides et sublinguale – muqueuse buccale, nasale – zone de Broca.

FÉMININ : Thyroïde, larynx, utérus (col), veine coronaire, vagin, rectum, vessie (muqueuse gauche), pancréas (cellules alpha).

MASCULIN : ganglions du cou, bronches, artères coronaires, vésicule séminale, œsophage (2/3 inférieurs), estomac (petite courbure), duodénum (bulbe), réseaux biliaires et pancréatiques, vessie (muqueuse droite), pancréas (cellules bêta).

1

L'étape antérieure, troisième, fut gourmande en création d'organes nouveaux, qu'il faut maintenant porter et nourrir. Cette quatrième étape a le génie **d'utiliser les organes créés précédemment, afin de communiquer. Ils sont utilisés de façon nouvelle.** Solution-économique et efficace. Le larynx servait en transportant l'air à respirer, il servira aussi à crier, parler, chanter. La vessie contenait les déchets, elle permettra de marquer les limites du territoire. Le vagin, la porte de sortie de la progéniture, sera le lieu de rencontre du couple...

2

Cette quatrième étape voit arriver l'invention de **la répartition des rôles.**

C'est le tout début de la création de la société. Jusqu'alors, l'animal assurait seul sa survie ; il faisait tout. Lors de cette époque lointaine de la naissance de la quatrième étape de l'évolution, les rôles sont répartis pour la première fois.

Il y a deux nouveautés.

La première : **l'apparition** de rôles différents, **mâles et femelles**. Ce qui permettra au groupe familial d'évoluer davantage et spécialement les petits. Ils pourront se développer davantage, car n'ayant à se soucier ni de chercher la nourriture, ni d'assurer leur sécurité.

Deuxièmement : **apparition de la hiérarchie**, avec le chef – le dominant et les sous-chefs – les dominés. Les psychobiologies de ces quatre groupes seront différentes : en effet, un homme, une femme, un chef et un sous-chef ne percevront pas le monde de la même façon ; ils auront d'ailleurs des hormones différentes, en dosages différents. Lors d'une situation identique, ils auront quatre réactions différentes et cela est une richesse pour le groupe.

En résumé, qu'est-ce que la vie invente à cette étape de son évolution ?

- le langage,
- des sensibilités différentes,
- la différence des sexes,
- la hiérarchie,
- l'économie d'organes.

5^e étape – corps social et spécialisations

Chaque étape reprend les étapes antérieures, en même temps qu'elle contient les prémisses et prépare la suivante.

La cinquième étape va poursuivre cette logique d'économie d'organes, de répartition des rôles, et ira plus loin dans l'évolution en économisant le corps pour éviter d'être malade. C'est l'apparition du corps social.

*Tout seul, on va plus vite.
À plusieurs, on va plus loin.*

Un animal seul, car assurant sa survie, ne peut guère se développer. Un couple d'individus, par le simple fait d'être différents, va plus loin dans leurs possibilités.

Que dire d'un groupe d'individus fait d'êtres différents ? Que dire d'une société entière dont chacun assure une fonction spécifique ? Elle peut aller sur la Lune, inventer les ordinateurs, les téléphones ; ce qui est impossible pour une personne seule.

Comparables aux cellules du corps, des personnes seront les muscles de la société et conduiront des taxis, pour que d'autres se déplacent. Certains seront le cerveau, tels les présidents, les directeurs, les chefs et trouveront des solutions pour le groupe. D'autres seront des globules blancs ; ils protègent la société des intrus, des corps étrangers, comme la police ou l'armée. Les douaniers aux limites du territoire : la vessie masculine. Les décoratrices d'intérieur : la vessie féminine. Les maçons, les couturiers : le derme, car ils nous protègent des agressions extérieures, comme le froid par exemple. Les journalistes : le larynx. Les séducteurs et séductrices : les gonades dans leur partie hormonale. Les créateurs : les gonades, dans leur partie germinative...

Davantage de telles professions dans telle société manifestent une carence comblée, comme une tumeur amplifie la fonction de l'organe concerné. Plus de brigands, davantage de policiers – et dans le corps : trop de corps étrangers, davantage de globules blancs. Et s'il y a trop de pollution, il y aura davantage de nettoyeurs – et s'il y a trop de déchets dans le corps, l'activité du côlon et des reins sera augmentée.

Nous le voyons depuis le début de ce chapitre : l'accident est inévitable, partout présent. Et le corps est un ensemble de solutions efficaces, de succès, depuis l'origine de sa création.

*

La quatrième étape a amené d'autres grands changements ; celui de notre vie émotionnelle. Avec la cinquième étape, les émotions sont devenues plus riches, plus conscientes, et les comportements plus variés. C'est ce qui permet de comprendre pourquoi une personne peut avoir la même activité toute sa vie : conduire un taxi,

soigner des bébés, diriger des employés, contrôler des frontières... Elle est la solution professionnelle à un conflit biologique. Le corps humain produit une cystite / le corps social produit des douaniers. Le corps physique une maladie des glandes surrénales / le corps social des conseillers d'orientation. Il faut donc, je crois, avoir un conflit actif important et permanent pour passer toute sa vie à vendre des chaussures ou faire le ménage. Tout comme cet homme avec son gros camion de déménagement et cette femme à la sécurité du bon acheminement du courrier, évoqués lors d'un chapitre antérieur.

Le conflit d'un instant d'un ancêtre nous donne un rôle d'acteur toute notre vie : c'est la maladie sociale, tout comme la maladie physique est celle du corps. Et pour accomplir ce rôle social, notre vie psychique et émotionnelle doit l'accepter, ou pour le moins le supporter.

Une cousine, institutrice, me disait : « Comment fais-tu pour supporter d'écouter des gens se plaindre toute la journée ? » Et moi de lui répondre : « Je ne le vois pas comme ça, mais dis-moi, toi : comment fais-tu pour supporter les enfants qui ne sont pas les tiens crier toute la journée ? »

Ma réponse est : nous n'avons pas, elle et moi, le même conflit, la même histoire, les mêmes rôles, les mêmes scénarios. Donc, nous ne jouons pas les mêmes personnages.

6^e étape – ouvertures de consciences

La sixième étape de l'évolution est celle des changements psychiques : artistes, créatifs, génies, folies, communication extra-naturelle, médiums, visionnaires sont là, générés.

Quels conflits faut-il pour être président de la République ? Je l'ignore ; je ne l'ai pas. Cela ne m'intéresse en rien. Et vous ? Si vous êtes très dévalorisé, avez besoin d'être reconnu, et de tout contrôler : sans doute. Sinon, non.

Lors de cette sixième étape, il n'y a plus de maladies physiques ni de fabrication d'organes nouveaux, mais apparaît une nouvelle façon de penser, de ressentir, de vivre... d'être. Ici, le conflit se

manifeste par un comportement. Il y a eu une tragédie, sans solution, la stratégie sera d'adopter un nouveau comportement comme nouvelle solution. Quelqu'un est mort, je communique avec les morts. La mère du Bouddha meurt lorsqu'il est âgé d'une semaine de vie ; sa solution est de découvrir que la mort n'existe pas. Jésus-Christ ne connaît pas son père, il en parle sans cesse. On m'agresse par surprise, je deviens parano, dans un délire de persécution, je vois le danger venir de partout en permanence, ainsi, je ne serai plus jamais pris au dépourvu. Ou encore, je suis dévalorisé de partout, rejeté par ma famille, je serai artiste et adulé.

*

En nous, cohabitent ces lois :

- survivre,
- se protéger,
- avoir de la valeur,
- être en relation,
- trouver son rôle social,
- et son originalité.

Ces façons d'être au monde s'expriment selon les circonstances extérieures, créant l'impermanence de la vie et la variété infinie des comportements humains.

(Ah, au fait, qui était donc notre Ancêtre commun juste avant le *big bang* ? Quel est son nom déjà ? Je l'ai sur le bout des lèvres.)

*

J'ai l'intime conviction que l'évolution n'est possible que grâce aux accidents. Ce n'est pas que nous rejetons les problèmes, c'est tout ce que nous rejetons qui devient un problème. L'accident que nous rejetons la plupart du temps, l'imprévu dramatique, sont les seuls facteurs d'évolution et de transformation du vivant. Nous l'avons vu tout au long de ces étapes de l'évolution, c'est grâce aux chocs extérieurs, aux difficultés que la bactérie et l'animal se sont transformés, ont muté. Il en est de même dans chacune de nos vies ; ce sont les imprévus difficiles qui vont nous permettre non

seulement de nous adapter, mais également de changer et surtout d'évoluer vers de nouveaux champs de connaissance, de conscience et de science.

*« L'insignifiance et la futilité qui règnent en maîtres barrent l'accès au réel et à la
profondeur.*

Aussi ai-je gagné la certitude que les catastrophes ne sont là que pour nous éviter le pire.

*Et y a-t-il pire que d'avoir traversé la vie sans houle et sans naufrage, d'être resté à la
surface des choses, d'avoir dansé toute une vie au bal des ombres ? »*

Christiane Singer,
Du bon usage des crises

L'accident que nous rejetons la plupart du temps, l'imprévu dramatique, est le seul facteur d'évolution, de transformation du vivant. Un seul principe : **l'acceptation**.

« Est-ce que le radiolaire est une extension du manganèse ? Et l'homme une extension de la fougère arborescente ? Mais c'est peut être tout autre chose. Alors quel est le lien, le chaînon avec ce qui est « tout autre chose » ? Nous ne savons pas une minute ce qui fera le pont parce que nous ne savons pas *où* est l'autre côté. Et pourtant c'est dans le corps.

En d'autres termes, la prochaine espèce, c'est peut être un *autre règne*, aussi différent que ladite fougère peut l'être de la musaraigne arboricole. Pas un homme +, mais une autre être, une autre forme de vie dans la matière... »

Satprem, in « le mental des cellules », Éd. Laffont

2nd et dernier

Chapitre quatre

Le seul conflit qui soit : le refus de la réalité

Il n'y a qu'un seul conflit : le refus de la réalité. Cette expérience-là, que je vis, ce qui se passe en cet instant, ce qui me vient de la réalité tangible, extérieure et partagée avec d'autres personnes, ne coïncide pas avec mes croyances, avec ma structure, avec mon histoire, avec mon scénario, avec ce que je veux, avec ce que je décide qui devrait être bien, normal, juste, pour moi. Cela ne devrait pas être ainsi. Donc, cela n'existe pas.

Pourtant, à chaque instant, ce qui est demandé est de s'adapter. Pour cela, nous devons changer. C'est-à-dire changer ce qui fonctionnait jusqu'alors. Démanteler, déstructurer nos croyances obsolètes, notre fonctionnement. Je m'étais construit avec : mes parents sont unis, mon chaton vivra éternellement et le Père Noël existe. Et, en une seule nuit, je réalise que c'est un mensonge ; il n'y a pas de Père Noël, il n'y a plus d'amour entre papa et maman et mon chat est mort. Je peux refuser cela. Mais c'est la réalité pourtant : le chat est mort. Alors, plus ou moins rapidement, je vais déconstruire ce qui fonctionnait jusqu'alors. Ce couple de parents, que je croyais solide, stable, aimant. Ce Père Noël, que je pensais être mon ami. Cela doit disparaître pour laisser la place à une autre réalité. Un couple peut s'aimer à un moment donné et se détester à un autre. Le Père Noël n'existe pas. Et ainsi, grâce à cette crise, j'évolue.

Ces crises vont se succéder. Sans cesse. Jusqu'à notre mort. Si nous les acceptons, elles nous permettent de grandir, d'être tout simplement vivant – et de rencontrer ce que nous sommes au fond, *adaptation au mouvement permanent*.

Que se passe-t-il lorsque nous refusons la réalité ? Nous refusons, par exemple, que notre femme, notre mari nous a trahi(e). Nous allons nous sur-adapter à cela. Comment ? En ne tombant plus jamais amoureux, ou en se méfiant de tout le monde, ou en vivant seul. Ainsi, nous n'aurons plus de déception. Nous allons éviter toute relation, éviter tout ce qui est source de problème. **Nous allons rétrécir notre conscience**. Je parle, on se moque de moi, je refuse la réalité de cette moquerie, alors je ne parle plus. Il en résulte une folie partielle, une sorte de maladie mentale, psychique, ou encore physique.

Jung écrivit un jour : « *Lorsque l'homme est malade, la maladie représente la tentative de la nature de le guérir.* »

Ainsi, nous ne sommes pas là pour guérir de nos maladies, mais nos maladies sont là pour nous guérir. Mais nous guérir de quoi ? La réponse que nous allons vous proposer est de guérir de ce qu'il y a en amont de la maladie.

La maladie est là pour attirer notre attention et nous guérir

- de notre inadaptation au monde,
- de notre refus d'une partie de la réalité,
- de notre déni de l'impermanence,
- de nos identifications.

Que choisissons-nous face à l'imprévu ? Partir en guerre ou en être l'élève ? Si nous choisissons d'en devenir l'élève, un jour, nous en deviendrons l'ami et le maître de notre vie.

Dans notre société, la thématique du contrôle est très importante. Comment serait notre vie si nous passions du contrôle à la maîtrise ? Si nous prenions une décision ? Celle d'arrêter de décider ! Car la seule chose que nous ne contrôlons pas, c'est cette pulsion, ce besoin de vouloir tout contrôler. Passer du contrôle à la maîtrise. Passer de l'esclavagisme à l'amitié.

Ainsi, la conscience de la maladie deviendra de plus en plus profonde, essentielle. L'or véritable que contient toute maladie : la Conscience. Nous pourrions ainsi toujours et sans cesse approfondir toutes nos relations, comme celles au corps et au symptôme.

Nous refusons la réalité car nous refusons le *changement* de la réalité : vieillir, être malade, l'autre n'a plus les mêmes sentiments pour nous, le passé ne reviendra pas, le petit chat est mort, le déménagement, l'ami parti ou fâché...

- Lorsque nous acceptons le **changement permanent de la forme** que prend la réalité à chaque instant,
- lorsque nous acceptons **ne pas être quelque chose**, ou quelqu'un et que nous cessons d'être identifié à quelque chose qui ne changerait pas,
- lorsque nous acceptons de ne plus être défini par l'extérieur,
- lorsque nous voyons le personnage et le scénario,
- nous accédons à **l'unité** et à l'union avec le monde.

*

En moi, ce qui est non identifié, non figé reconnaît et accepte à l'extérieur ce qui est mouvement. Plus de conflit.

Accepter la réalité, c'est accepter le changement.
La refuser, c'est se séparer de la réalité.

« Rien ne reste sous la même forme sans changer. »
Svami Prajnanpad

*

3 occasions d'évoluer

①

Survient un imprévu.

Nous venons de le lire : la première occasion d'évoluer, c'est **d'accepter la réalité**.

②

Si cela est impossible : la deuxième occasion d'évoluer est **d'exprimer ses émotions**. Car un imprévu provoque toujours des émotions et des sensations dans le corps. Il n'y a pas d'émotions sans sensations corporelles, les sensations sont une manifestation de l'activité du système nerveux autonome. Et exprimer ses émotions a des vertus réelles, profondes et durables car :

Tout malheur partagé diminue de moitié. Alors, continuez de le partager, il disparaîtra.

Tout ce qui est à l'extérieur n'est plus à l'intérieur. Tout ce qui est dehors n'est plus dedans.

Ainsi, en parlant *vrai*, vous voici libéré de tous ces ressentis.

Tout ce qui est exprimé n'est plus imprimé dans votre corps, dans vos cellules, dans votre tête, dans votre vie.

Le malheur, c'est un bonheur qui s'est arrêté en chemin.

Remettez du mouvement en exprimant vos **émotions** (dont l'étymologie est commune avec mouvement, motion, émeute). Ne bloquez pas les émotions mais laissez-les naturellement faire, qu'elles fassent leur mouvement propre, personnel.

Pourquoi est-ce si difficile d'exprimer nos émotions, nos ressentis ? Dans notre civilisation, la plupart du temps, **ressentir c'est être fragile, devenir vulnérable**. Nous n'aimons pas cela. Alors, nous créons un personnage, un masque, une carapace. Car avoir des émotions, les ressentir et a fortiori les exprimer, c'est plus qu'être nu. C'est être écorché vif, à fleur de peau.

Toute émotion est une régression ; elle nous remet en contact avec la première fois où nous avons éprouvé cette émotion, émotion que nous avons ensuite refoulée. Cette émotion, à cette époque-là, n'a pas pu être élaborée, traitée, intégrée, transformée, c'est un bonheur qui s'est arrêté en chemin. Alors, cette émotion-là s'est

arrêtée en chemin. Et lorsqu'elle revient, c'est l'opportunité de la laisser évoluer vers le bien-être.

③

Et si nous n'acceptons pas la réalité, et si nous n'exprimons pas cette énergie émotionnelle intérieure, une troisième opportunité de survie arrive à nous : la maladie, **le symptôme**.

« On m'impose de changer de travail et je trouve ça pourri, dégueulasse. Je ne l'accepte pas. C'est dans des conditions odieuses, dans un bureau tout sale. Je refuse cette réalité. Au fond de moi, je ressens un affront dégueulasse. Mais je n'exprime pas cette sensation de pourri qui me brasse à l'intérieur. Alors démarrent immédiatement des nausées, et encore plus : de la diarrhée pour éliminer cette sensation de merde que j'ai à l'intérieur de moi. »

Chapitre cinq enfin

Change ton programme !

Prendre le risque d'un changement hors contrôle

Ainsi, vous avez acheté ce livre et l'avez lu jusqu'à cette page. Est-ce que vous savez pourquoi ?

– Pour que rien ne change –

Vous êtes des personnes exceptionnelles. La vie vous a conduits sans encombre jusqu'à aujourd'hui ? Oui, bien sûr. Alors, ne changez rien. Vous êtes satisfaits de tout ce qui se passe. De tous vos bonheurs, de tous vos malheurs. Tout est parfait, alors pourquoi changer ?

Et en plus, est-ce qu'on peut vraiment changer ?

Alors, restez comme ça ! Pourquoi prendre le risque d'être différent ? Pourquoi évoluer, finalement ? Surtout, ne changez absolument rien pendant le reste de votre lecture, de votre vie. Et que le jour de votre mort, vous soyez exactement les mêmes qu'aujourd'hui. Ne prenez aucun risque. Ça fait peur de changer ! Aussi, gardez vos problèmes, gardez vos maladies, gardez vos difficultés, gardez l'illusion d'être ce que vous n'êtes pas. Et comme ça, vous pourrez continuer avec ce qui n'a pas fonctionné jusqu'à maintenant.

À moins, peut-être, que vous ne fassiez un autre choix. Celui de vivre dans le peuple des hommes et des femmes debout, le pays des hommes et des femmes qui sont sur leur axe.

Quels sont les trésors que vous allez pouvoir ainsi récolter ? Ces perles, ces émeraudes et ces diamants. Ces grains de sable et ces

grains de neige que vous allez mettre dans le levain de votre cœur afin qu'en jaillisse la joie, blonde et dorée comme une brioche richement parfumée. Et vous accueillez cette joie, et vous partagez cette joie. Car on ne guérit pas pour soi. La joie n'est complète que quand elle est partagée.

Bien. Êtes-vous prêt pour changer ? maintenant.

Le changement est toujours brutal. Immédiat, instantané. Si vous avez la culture Décodage, vous avez entendu parler du bio-choc ; c'est un instant. Une rupture énergétique. Un changement. Et tout changement est brutal, immédiat. Parfois, il faut des années pour préparer cet instant. Mais l'être humain ne peut pas faire autre chose que de vivre un instant à la fois.

Essayez !

Vous ne pouvez pas faire autre chose que de vivre un instant.

Et un instant de changement arrive en un instant.

Les trois cercles d'expériences

①

Lorsque vous voulez changer, la plupart du temps, vous voulez rester dans votre **espace de sécurité** : au centre de votre vie. Au centre de vos repères. De vos habitudes, de ce qui est connu. La routine. C'est votre espace de sécurité. Surtout, on ne change rien. Ou : on change des choses qui ne changent pas. Par exemple, on divorce d'avec une femme ou un homme, mais on va la ou le remplacer par quelqu'un qui a la même taille, la même conversation, le même prénom, comme ça on prend moins de risques... Ce sont des changements qui ne changent rien.

②

Ensuite, autour de ce cercle central, il y a la **zone de risque**. Faites très attention ; un bonheur est si vite arrivé ! Les surprises nous y attendent. Pour ça, il faut faire un pas à l'extérieur de la demeure de nos habitudes. Certaines personnes vont toujours au même endroit en vacances, elles font toujours les mêmes plats, ont

les mêmes habits, les mêmes amis, les mêmes conversations avec les mêmes amis. Chaque jour, à peu près 95 % de nos pensées sont identiques à celles de la veille et du lendemain. Si je fais silence, et me tais... ..

.....quelle sera ta prochaine pensée ?

Est-ce que ce sera une pensée nouvelle ? Ou est-ce que vous avez déjà pensé à cela ?

C'est excitant et un peu angoissant d'aller dans la nouveauté. C'est l'histoire de chacun ; certains sont venus au monde avec facilité et d'autres sont nés à l'envers, les pieds en avant.

3

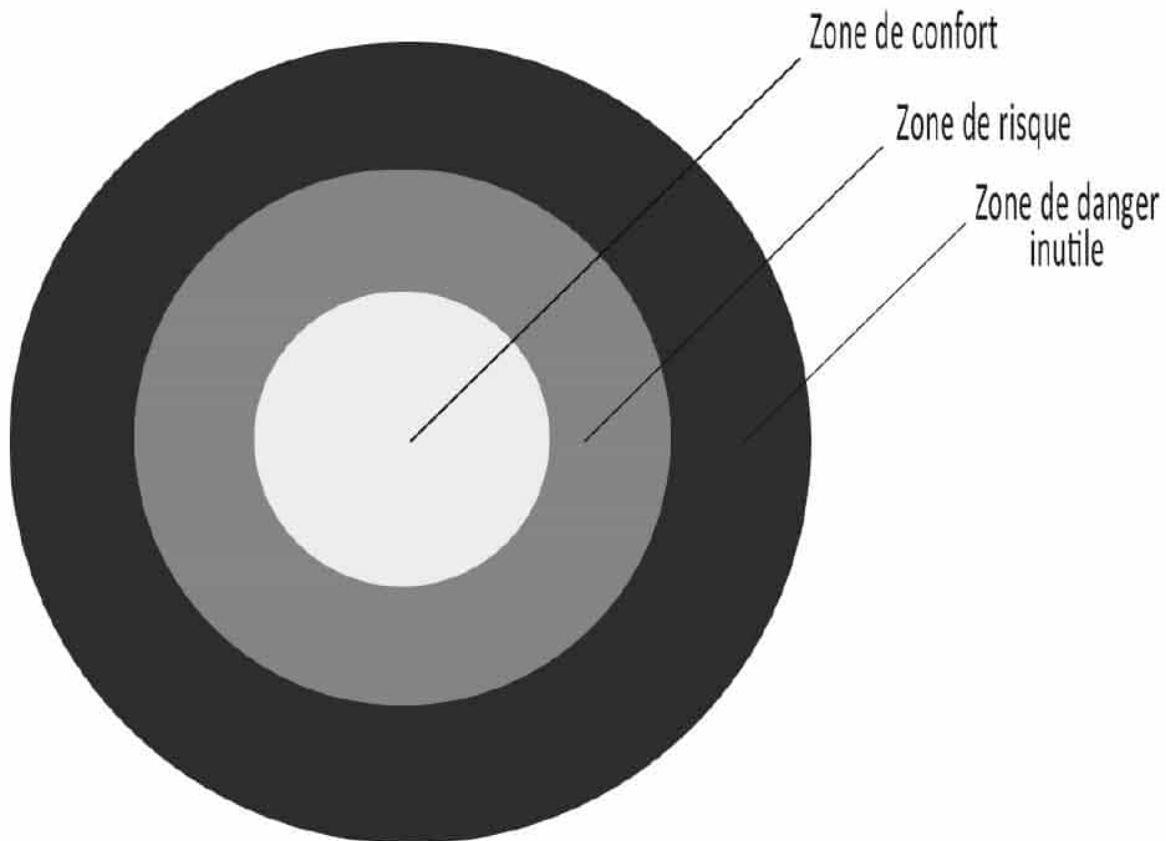
Et autour, il y a un 3^e cercle : la **zone de danger inutile**. Certaines personnes vont au-devant de la mort ; elles font des sports à hauts risques, ou prennent des substances stupéfiantes, également très dangereuses. Mais il n'en sort absolument rien d'utile ni de créatif. C'est important que vous sentiez la différence entre ces deux espaces :

- Qu'est-ce qui me rapproche le plus de moi-même ? De mon objectif le plus élevé ? Quel est le changement le plus généreux ? Celui qui permet une ouverture à l'imprévu, qui vient me caresser de l'intérieur, qui vient réaliser les plans subtils de mon âme ?
- Et, au contraire, qu'est-ce qui va être un risque inutile, stérile ?

Expérience de conscience :

Les trois cercles d'expérience

Vous pouvez dessiner ces trois cercles. Le cercle central a la taille de la pulpe de votre doigt. Un deuxième cercle autour. Et un troisième cercle.



Je vais vous inviter à être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de vous. C'est une expérience éducative. Vous mettez votre doigt au centre. Ça, c'est tout ce que vous connaissez. C'est votre sécurité. Parfois, c'est un malheur connu mais que vous préférez à l'inconnu, au changement. *« Mon mari a des défauts, mais je les connais. Si j'étais avec un autre homme, ça pourrait être pire. Donc, je reste avec lui. Tous les matins, je décide de divorcer, mais le soir, c'est le même homme qui revient dans mon lit »*. Ce sont toutes vos habitudes. *« Je m'ennuie au boulot, mais je ne sais faire que ça, et puis la sécurité, c'est important ! »*

Puis, vous allez commencer à éloigner votre doigt pour le diriger et le poser sur les deux autres cercles. Vous le faites très lentement, à l'écoute de vos sensations. Et vous pouvez distinguer ce qui se passe en vous avant de revenir au centre.

« Aussi longtemps que vous allez vers les choses qui vous semblent pourvues d'intérêt, agréables, cela veut dire qu'elles vous paraissent telles en fonction

*

Mais, que, dois, tu, donc, chan, ger ?

La maladie ?

Je ne le crois pas.

Réfléchissons ensemble, veux-tu, et posons-nous quelques questions à propos de la vie.

Peux-tu me donner une définition de la vie ?

« ... »

Non, bien sûr.

A-t-elle un début ? Aura-t-elle une fin ? Évidemment, je ne parle pas *des supports* de la vie, mais de la Vie elle-même. Les supports sont de l'ordre de la matière, ton corps, par exemple. Les supports ne prennent aucune décision, jamais. Le livre ne décide pas de tourner ses pages, la table ne décide pas d'être blanche, ou bleue ou vitrée, ni le corps d'avoir mal au ventre. La matière n'a aucune initiative, elle n'est que le support d'autre chose, l'outil.

Qui décide en amont de la matière, de la forme ?

L'Esprit. La Vie.

Où se trouve la vie ? Ou plutôt, est-il un lieu où elle ne se trouve ?

Elle n'a aucune limite. Aucune barrière ne l'arrête car elle se trouve des deux côtés de la barrière et dans la barrière même !

Elle est en toi et tu es en elle.

Elle n'a pas commencé un jour, en un lieu – car elle chevauche l'espace et le temps.

A-t-elle un défaut ? Non. Elle est parfaite. Absolument parfaite.

Sans début ni fin. Sans défaut ni erreur, aucune, elle est bien plus parfaite que nous ne saurons jamais l'imaginer. Certains l'appellent Dieu.

Ainsi, si la vie est parfaite et en toi, en toi est un Lieu sans prise à la maladie. Ou alors, la maladie est parfaite aussi...

Alors, que changer pour être heureux ?

Les autres ?

Non, je ne le crois pas. D'abord, parce que le monde extérieur est innocent et ensuite, parce qu'il n'existe pas !

Si tu veux malgré tout changer les autres, le monde extérieur, pour être heureux, alors tu te prends pour une victime et l'extérieur pour le méchant. Et tu n'évolueras jamais, comme un fétu de paille sur la rivière qui attend que le courant change de sens.

Alors, que reste-t-il ?

Que changer d'autre ? Tu connais la réponse.

Toi.

Quelle que soit la façon dont les autres te voient, te définissent.

Oui, pourquoi donner tant d'importance aux opinions des autres ?
À leurs conseils ? À leurs observations ?

Commence à cultiver cette relation à toi-même.

Car...

1. Tu es l'unique personne au monde **qui vit ta vie** et qui va continuer à le faire un certain temps.
2. Tu es la seule personne au monde **avec qui** tu as passé, tu passes et passeras ta vie et chaque instant de ton existence.
3. Tu es la seule personne au monde qui va vivre dans le futur les **conséquences de tes décisions** présentes. Pas ceux qui te conseillent.

Mais si tu ne choisis pas, qui le fera ?

Si tu ne choisis pas ta vie, tu laisses les autres choisir, tu laisses l'inconscient personnel, familial, collectif, choisir la vie que tu vas vivre. Tu es un acteur de théâtre très docile.

Soit tu agis sur ton inconscient, soit ton inconscient agit sur toi.

*

Expérience de conscience :
La boîte à chaussures pensante

Voilà ce que je te propose : trouve une boîte à chaussures plutôt blanche, ou jaune, ou rose, ou noire ; dessine dessus des yeux, des oreilles, une bouche ; colle des poils, des cheveux. À l'intérieur, tu mets un dictionnaire ; ensuite, scotche solidement le couvercle. Pose cette boîte bien en évidence chez toi. À chaque fois que tu te sentiras **jugé**, regarde cette boîte. Dans le crâne des autres se trouve ce qui te fait souffrir ou plaisir, en tous les cas, quelque chose dont tu dépends et dont tu es l'esclave ; l'esclave des pensées des autres, de ce qu'ils ont dans leur tête : compliments ou insultes.

Jugé par du vent, voilà notre misérable condition humaine.

Prends la boîte entre tes mains et secoue-la ; tous les mots s'y trouvent : beau et laid, bas et haut, minable et magnifique, Dieu, désirable, indéfinissable, secret. Tiens bien la boîte et agite-la jusqu'à ce jour où, libéré, tu pourras attraper ta boîte à pleines mains et l'agiter pour y entendre non plus les mots du dictionnaire, mais du son, de la musique. Ton rythme, et ton silence. Ce jour-là, bâille, tousse, rote, enfin fais des sons qui ne se trouvent pas dans le dictionnaire !

Tu auras, à partir de cet instant, hérité au plus profond de toi du pouvoir secret et sacré de créer quelque chose à partir de rien, du son à partir du rien.

Nous l'avons compris, la thérapie n'a pas changé l'autre. Alors, qu'est-ce ?

1. Changer la mise en scène

Comment des chaussures mouillées pourraient-elles sécher lorsqu'elles se trouvent au fond d'une rivière ? Pour guérir, il s'agit parfois de changer d'environnement. D'environnement toxique de façon active, d'environnement extérieur, auquel nous réagissons.

La plupart du temps, l'environnement n'est pas extérieur mais intérieur ; il a été introjecté, intégré. Et nous pouvons changer cela aussi.

Certains thérapeutes vous proposeront de changer le décor, de changer de costume, d'habitude, plutôt qu'entrer sur la scène par la droite, entrer par la gauche... Il y a en effet des versions modernes

de *Hamlet*, du *Malade imaginaire*, de *Knock*. Cela vous donne un instant une sensation de nouveauté, de liberté, de vivre votre vie. Mais en réalité, rien n'a changé, vous êtes toujours Roméo et vous n'aurez jamais de bonheur dans votre couple, vous êtes Cyrano et vos paroles restent identiques malgré le changement apparent du paysage. Vous changez de travail, de ville, de femme ou de mari, mais vous ne changez rien, car le scénario est le même, le script reste identique... !

2. Changer le script

« Trahir »

Je crois que dans toute guérison, il y a une trahison. Trahison à notre famille, à nos ancêtres, à nos conditionnements, à ce que l'on nous a fait croire.

Si nous nous émancipons, cela est certain, *ils* vont nous rejeter. Et cette idée peut nous inhiber, car à cause de cette pensée, nous allons anticiper de la culpabilité, de la solitude. « *Si je suis moi, si je fais le métier de mes rêves, si je voyage, me marie, que vont penser les autres, vont-ils encore m'aimer ? me regarder ? et m'inviter chez eux ?* »

Trahison à notre pays, à notre religion, à notre histoire, à nos croyances, à notre famille, à celui que nous croyons être.

Si nous ne trahissons pas, si nous demeurons fidèle à des êtres humains qui ne nous veulent pas heureux, qui nous veulent esclave, objet, le prix à payer est la maladie, l'ombre ; nous resterons ombre de nous-même toute une vie. Pour ne pas être rejeté par les nôtres, nous nous rejetons, nous trahissons qui nous sommes vraiment.

Il est important de distinguer ce que je veux que l'autre aime de moi et : je m'aime.

Les personnages que nous créons pour être aimé, accepté se transforment en maladies, symptômes, névroses.

Tout ce que je refuse en moi, l'autre le refusera. Et je le refuserai en l'autre.

Tu dois choisir entre répéter ton scénario ou le changer

Certaines thérapies, elles, nous permettent de changer l'histoire, le rôle social, et nous passons ainsi d'un personnage à un autre personnage que nous choisissons et qui nous satisfait... un certain temps !

Nous avons radicalement changé de vie, de structure, nous ne sommes plus les mêmes qu'avant et en sommes fiers ! Mais nous sommes toujours dans une histoire. Une histoire que nous supposons avoir décidée.

Tu peux choisir entre répéter ton scénario, le changer ou... le regarder

**MON PAYSAGE INTÉRIEUR EST SILENCIEUX
PAS DE CRIS D'OISEAU
NI LE SOUFFLE D'UN VENT
AINSI, RIEN ENTEND TOUT**

3. Devenir spectateur

Se désidentifier

Se désidentifier de tous les personnages. Ne plus dépendre de l'image de soi. Être impermanent, c'est-à-dire personne, c'est-à-dire tous les personnages à la fois.

La maladie manifeste l'**identification** à ce que nous ne sommes pas :

Nos émotions, nos croyances, notre profession, notre nationalité, nos propriétés. Tout cela n'est que vêtement, oripeaux, costumes. Qui possède qui ?

La maladie n'est qu'un des attributs du personnage que nous jouons malgré nous.

Guérir d'une maladie est plus que guérir le corps, c'est guérir de notre identification à ce qui n'est pas nous.

Ce n'est pas moi qui ai mal aux dents, c'est mon histoire qui a mal aux dents.

*

Comment te sens-tu dans ton costume ? Celui qui te colle à la peau depuis bien trop longtemps.

Au commencement, nous sommes l'enfant dans l'habit aux belles couleurs, souriant face au photographe, s'amusant du regard amusé des amis ; en un mot, nous sommes conscient du rôle. Et puis, nous oublions. Tous. Ensuite, nous voici, fier chez le couturier, tournant sur nous-même face au miroir. Nous apprécions là où serre le tissu, et la beauté des teintes, et l'ampleur seyante aux articulations. Et puis, nous devenons le costume.

Puis, un jour, tu ouvres l'œil de ta conscience et tu réalises alors que tu dois choisir entre être adapté :

- à la norme, au monde, à la société, à ta famille, à tes ancêtres, leur message, leurs valeurs, leurs croyances, leur fonctionnement,
- ou adapté à la vie, à l'impermanence, au moment présent.

Au début, lorsque la conscience se voit dans la prison d'un costume, elle se sent démunie, ne sait que faire. On a passé toute sa vie là-dedans, comment s'en sortir ? « Oui, je veux changer, être libre, être moi, mais comment ? »

Alors, pour commencer ce voyage initiatique à travers un changement dont tu ne reviendras pas, testons tes motivations : veux-tu réellement changer ? En acceptes-tu toutes les-conséquences ?

Les trois étapes métaphysiques et mystiques du changAmant

Première étape : ACCEPTER

Puisqu'il n'est qu'un seul conflit, le refus de la réalité, il n'est qu'une réponse, une solution, une seule voie : l'acceptation. La plupart des maîtres modernes l'affirment.

Eckhart Tolle ne dit-il pas, en substance : *tout ce que tu rejettes, tu le renforces et tout ce que tu acceptes se transforme*. Il ne dit

pas : c'est toi qui le transformes en fonction de tes désirs mais *cela se transforme* en soi, de façon juste, au-delà de ton contrôle. Cela se transforme, non pas parce que tu as désiré que cela se transforme. Cela se transforme justement parce que tu n'as pas désiré que cela se transforme ; tu l'as accepté tel quel.

S'il t'est impossible d'accepter quelque chose, parce que tu n'es pas prêt, ou que c'est insoutenable, je te propose très sérieusement d'accepter le fait que tu ne puisses accepter ceci. Pourquoi ? Pour avoir cette sensation en toi d'acceptation. Cette sensation d'acceptation est une grâce, une bénédiction qui va te faire un bien infini et va déjà commencer à te transformer. Et tu pourras ainsi, toujours, d'une façon ou d'une autre, accepter quelque chose. Accepte-toi ne pouvant accepter ceci. Et si tu ne peux pas t'accepter, accepte le fait que tu n'arrives pas à t'accepter.

Deuxième étape : **RENDRE GRÂCE, dire merci**

Un autre auteur, **Merlin Carothers**, va plus loin que l'acceptation. Ce pasteur américain s'appuie sur le Nouveau Testament afin de remercier, en toute occasion. Quoi qu'il se passe, sans chercher à comprendre, je rends grâce ; je dis merci pour ce qui semble être bon ou mauvais pour moi ou autrui. Survient un problème, un accident, une difficulté, un imprévu, non seulement je l'accepte mais en plus, je remercie pour cela.

« *Rendez* grâces en *toutes* choses, car c'est à votre égard la volonté de *Dieu*. » 1 Thessaloniens 5:18.

« *Rendez* continuellement grâces pour *toutes* choses à *Dieu* le Père. » Ép. 5:20.

« On ne doit pas chercher à annihiler une névrose ;
on doit s'efforcer d'apprendre ce à quoi elle vise, ce qu'elle enseigne, sa signification et son
but.
Il faut même apprendre à lui être reconnaissant, sinon l'essentiel échappe et l'on a manqué
l'occasion
de connaître ce qu'on est en réalité. »
C. G. Jung

Troisièmement : **AIMER CE QUI EST**

Tel est le titre d'un des livres de **Katie Byron**. C'est plus qu'accepter ou remercier ; c'est vraiment aimer. L'émotion la plus spirituelle, la plus élevée et la plus sublime que nous puissions éprouver. Aimer ne veut pas dire prendre plaisir ou avoir goût. Il ne s'agit pas de quelque chose de sensuel, de sensoriel, d'érotique ou d'égotique. Mais de participer au grand mouvement de la Vie, à l'accueil inconditionnel ; tel est aussi un des enseignements du Christ dans l'Évangile.

Nous retrouvons cela dans une approche de plus en plus connue, qui a pour nom ho'oponopono : quoi qu'il se passe, je dis : ***Je suis désolé – Pardon – Merci – Je t'aime.***

*

Il se trouve qu'il y a une solide différence entre : une psychothérapie et s'abandonner en un Dieu ou Ordre Suprême, ou la Vie, la Source, etc. Dans le premier, la plupart du temps, le voyage se déroule dans le pays du bas inconscient ; dans le second, le voyage nous mène vers l'Un-Conscient, la conscience pure en réalité. Dans la vie spirituelle, dans beaucoup de traditions religieuses, nous changeons tout – de prénom, de nom, d'appartenance, de famille. Nous changeons de repères, de structure, de croyance, d'histoire, de passé, de mémoire, d'identité. Nous changeons d'inconscient !

Il n'y a plus de metteur en scène, plus de théâtre, plus de dramaturge, plus d'histoire, ou toutes à la fois.

Dans la vie psychique, nous faisons la volonté de notre inconscient personnel, familial, culturel, social, et allons voir un psychothérapeute. Dans la vie religieuse, nous faisons la volonté de notre église, temple, etc., et allons voir le ministre du culte, le prêtre, le rabbin, etc. Dans la vie spirituelle, nous faisons la volonté de Dieu, de l'impermanence.

*

Tu peux être surpris et je le conçois par mes conclusions. Tu pensais sans doute que j'allais te diriger vers une autre solution, un autre objectif. Eh bien non, définitivement non, car...

La plupart du temps, tes objectifs ne sont pas les bons, ils peuvent être des caprices, des exigences qui maintiennent le problème, en tous les cas, de mauvaises solutions. Pourquoi ? Bonne question.

Réfléchis : qui définit son objectif, son souhait, sa solution pour ne plus souffrir, pour sortir du problème, et aller mieux ??? Un malade, un cerveau malade, un psychisme malade, celui qui a et maintient le problème. L'homme, la femme qui a un problème, a en lui, en elle, une distorsion de la réalité ; et il n'a pas su, pas pu le régler, alors comment ce cerveau malade, tordu, pourrait-il ne serait-ce que formuler et savoir ce qui est bon, sain et juste pour lui ? Expliquez-moi cela.

*

Métaphore : l'ombre et le lac aux écrans

C'est l'histoire d'un homme *enroutiné*.

Il se lève chaque jour à la même heure, mange la même chose, sort du travail chaque soir à 18 heures, il passe à pied par le parc « *synthévert* », il longe un ruisseau, un petit lac, il arrive sur le boulevard « *Uniformis* », il prend le métro à la station « *Brimborion* », puis arrive à sa maison.

Mais un soir, les choses se passent tout à fait différemment : il est en train de marcher sur un sentier du parc, la lune l'éclaire et il remarque son ombre à côté de lui. Soudainement, il réalise que son ombre s'est arrêtée : elle est assise et lui debout ! Cela ne lui était jamais arrivé. Imaginez-vous à sa place ! Après un instant de stupéfaction, il va voir son ombre et lui demande : « Que fais-tu ? » Elle lui répond : « J'en ai marre, je suis fatiguée ; tu marches trop vite. Et... je m'ennuie dans ta vie. C'est toujours pareil, je ne marche plus. Vraiment, je ne m'amuse pas du tout avec toi. J'ai envie de me reposer de ta journée et rêver à ce que j'ai, moi, envie de faire de

mon temps ». L'homme lui dit : « Mais ce n'est pas possible, qu'est-ce que je vais devenir si je n'ai pas d'ombre ?

- Tu fais comme tu veux. Mais change de vie si tu veux que je revienne. Est-ce que ta vie t'amuse, est-ce qu'elle te plaît ?
- Oh, je ne me suis jamais posé la question ; il faut travailler alors je travaille ; il faut manger, alors je mange ; il faut dormir, alors je dors.
- Et tu veux continuer comme ça jusqu'à ta mort ? C'est que tu es déjà mort, alors !
- Ça ne me fait pas plaisir que tu me dises cela. Ça ne me plaît pas parce que je crois que tu as raison. »

Et l'homme s'arrête, lui aussi.

Il voit le lac pour la première fois. Ça fait des années qu'il longe ce petit lac du parc, mais c'est comme s'il ne l'avait jamais vu. Ses yeux s'ouvrent. Il découvre qu'il y a une petite barque le long du lac. Alors, sans y penser, il décide de l'utiliser. La barque glisse sur le miroir de l'eau. Lorsqu'elle avance, l'eau s'éclaire tout comme le ferait un écran de cinéma. Un écran horizontal et non pas vertical. Il vogue sur la surface du lac, passant d'un écran de cinéma à l'autre. Un film de cow-boys lui fait sentir toute l'énergie virile du cow-boy, puis le voici dans une histoire romantique, puis une histoire d'aventures, puis un film de science-fiction. À chaque fois, des émotions différentes l'envahissent jusqu'à ce qu'il réalise que ce ne sont que des films et qu'il peut entrer puis sortir d'un film, et tous les visiter s'il le souhaite : ce ne sont que des scénarios possibles de sa vie.

Il a le même métier depuis 30 ans, il est employé d'une banque. Mais il aurait pu être policier, ou poète, ou aventurier, ou piloter des fusées. Au bout d'un moment, il comprend qu'il peut choisir son film, il les visite alors un à un. En voici un très agréable, avec de gens sympathiques, il se dit : « Voilà ce que j'ai envie de vivre aujourd'hui ! » Il se déshabille totalement avant de plonger dans ce film. Son corps traverse le miroir de l'eau, puis entre dans les vêtements de ce nouveau personnage ; il vit la vie et les émotions et les pensées de ce personnage – tout en se souvenant qu'il peut changer à tout moment de film, de vie, et que cette vie n'est juste

qu'une possibilité parmi d'autres possibilités. C'est simplement un jeu, du théâtre.

Rien de vraiment très sérieux !

Un vagabond observe la scène et se dirige à son tour vers le rivage ; il se penche vers le miroir liquide et surprise ! il se voit ; horrible, hirsute, sale, il pleure et se voit pleurer, cela l'amuse et rit soudainement ; son image change. Mais qui est-il ? Cette image en mouvement ? non, impossible.

Ses pensées une fois produites deviennent des feuilles de papier qui éclosent à la surface de l'eau et il peut les lire ; elles ne lui plaisent pas, il se plaint et de nouvelles feuilles avec des pensées de plaintes apparaissent à la surface pour être lues et connues de tous. Ça, il ne le supporte pas. Quelle solution lui reste-t-il ? Arrêter de penser.

Son image est sereine maintenant. Il sait qu'il n'est pas l'image dans le miroir, il est le miroir.

Son corps en se glissant dans l'eau devient eau.

Les huit marches de l'escalier descendant

Le corps est une porte. C'est un ensemble de portes, en réalité. Parfois, nous passons notre vie et mourons sans avoir ouvert certaines portes, sans avoir été conscients de certains talents que nous avons. L'approche du Décodage biologique, telle que je la propose, est d'aller toujours plus loin dans la conscience. Pas dans le mental. Voyons-en maintenant les neuves étapes.

①

D'abord : **être conscient que nous avons une maladie**, un eczéma, une tumeur du cerveau, une cystite, une colite... Ne pas être dans le déni, dans la résistance. Voir un **médecin**. Suivre ses prescriptions.

2

Toute maladie a **un sens biologique**, le découvrir en s'appuyant sur la fonction de l'organe ; la peau, être touché ; le cerveau, trouver des solutions avec sa tête ; la vessie, marquer les limites de son territoire ; le côlon, éliminer les saloperies...

3

Lorsque le besoin biologique n'est pas satisfait, *être touché, trouver des solutions, marquer son territoire...*, apparaît immédiatement une **émotion conflictuelle**. L'émotion inconfortable est la trace consciente d'une fonction biologique non satisfaite.

4

Cet instant conflictuel, émotionnel, je l'appelle le bio-choc. Il s'agit d'un événement précis dans le temps, concret, une mauvaise nouvelle : c'est le **conflit déclenchant**. Mon meilleur ami me raconte qu'il a reçu une lettre de licenciement (« c'est dégueulasse ! »), un coup de téléphone, mon frère vient d'être hospitalisé (« il faut que je trouve une solution pour l'aider »), je vois mon chat se faire écraser sous mes yeux (« j'en suis séparé »)...

5

Toute émotion est une régression et nous renvoie à la première fois où nous avons ressenti cela : c'est le **conflit programmant** : « Enfant, lorsque mon père a été licencié, ma mère l'a quitté et est partie avec le chat de la maison ».

Je RE-ssens ce que je ressens, car je l'ai senti une première fois auparavant. L'hospitalisation de mon frère me perturbe car me remet en contact avec un événement plus ancien, celui d'avoir eu déjà peur pour la santé de ma mère, par exemple.

Je tremble lorsque quelqu'un parle fort, car cela me remet en contact avec les cris d'un instituteur qui me terrifiait. Lorsque nous ressentons une émotion, nous avons le même âge que lorsque nous avons ressenti cette émotion pour la première fois. « *Tout excès est une mémoire.* »

6

Et avant le conflit programmant existe le **pré-conflit**. Il s'agit d'une croyance limitante. « *Je souffre de l'absence de mon chat, car ma croyance est que sans lui, je ne peux pas vivre, c'est le seul qui me comprenne* ». « *Maman est malade, et je dois l'aider, trouver une solution pour qu'elle guérisse, car je crois que je suis responsable de sa vie, de ses joies et de ses peines. Je n'ai pas le droit d'être heureux si je n'ai pas tout fait pour elle, ...* ».

Le pré-conflit n'est pas un choc, ni un conflit, mais vient de l'éducation, de nos apprentissages issus de notre culture. « *Il faut être gentil, se sacrifier pour les autres, s'oublier pour gagner son ciel ; la vie c'est avoir un bon métier, de l'argent, une grande maison ; à quoi bon vivre si on n'est pas libre de se faire plaisir à chaque instant ; ...* »

Nous allons ainsi de plus en plus profondément vers la cause de la cause des maladies. C'est déjà un grand chemin d'évolution, de croissance, de conscience, que d'être arrivé là. Mais le chemin ne s'arrête pas là.

7

Avant le programmant, il y a le pré-conflit : les croyances, et avant le pré-conflit se trouve **l'identification** – nous voici dans la structure profonde de l'être humain.

Je m'explique : de multiples personnes chaque jour sont licenciées et n'ont pas toutes pour autant un bio-choc et une maladie ! Pour vivre mal la perte de mon travail, il faut nécessairement que je donne de l'importance à celui-ci. Mon fils a une mauvaise note ; je le vis de façon conflictuelle si je dois donner de la valeur aux résultats scolaires. Ma fiancée est en retard, cela me perturbe si la ponctualité compte pour moi...

Et pourquoi tout cela compte pour moi ? et pas pour toi. Car j'y ai mis un morceau de moi, je me suis identifié à mon travail, aux résultats scolaires de mon fils, sportifs de mon club... Alors, cela doit être satisfait pour que je puisse exister en totalité. C'est là la grande illusion et source de souffrance. Je deviens dépendant d'une histoire

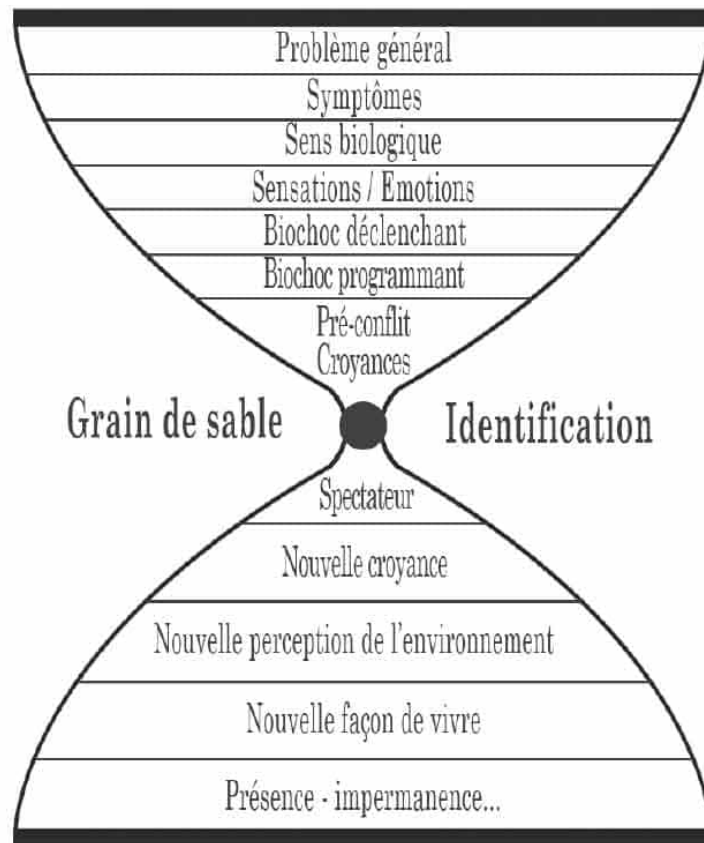
que je me raconte comme si l'écrivain croyait à la réalité de ses personnages, de ses inventions et pleure lorsqu'un de ses personnages meurt !!! *dans son imaginaire*.

8

Et le chemin ne s'arrête pas là. Car au bout du compte, lorsqu'on continue... il n'y a rien à changer. Il n'y a rien à réparer. Simplement à accueillir, à observer.

Avant cela, il y a tout un parcours à faire. Car si vous accueillez trop tôt, si vous acceptez trop tôt, vous êtes dans le déni. Il y a deux façons de faire de la méditation. La première, c'est pour mentir : pour ne pas être dans la réalité. La deuxième, c'est être sincère ; se rencontrer vraiment. Il y a des étapes. Une chose est vraie avant d'être fausse. L'enfance existe avant l'adolescence. Et l'adolescence avant l'âge adulte.

Métaphore de Claire :
le grain de sable du Sablier



Imaginez un sablier dont tout le contenu est bloqué dans la partie supérieure.

Et nous nous demandons « mais bon sang, qu'est ce qui bloque ? »

Observons :

Nous y trouvons tout d'abord une large couche de sable noir, c'est le **problème général** avec lequel vient le patient, par exemple, une mauvaise santé, un mal être, des **douleurs**.

En dessous, une couche distincte, c'est son **symptôme** spécifique : un **rhumatisme** de l'épaule gauche chez une droitère.

De là, le praticien en décodage biologique fait l'hypothèse du **sens biologique** du symptôme ; cela en complément du diagnostic et traitement du Médecin. Rhumatisme : **dévalorisation** ; épaule gauche : relation mère/enfant.

Quelle sensation vient spontanément dans le corps, quelle émotion lorsque le thérapeute suggère cette lecture ? Une **lourdeur** dans le

corps. **Culpabilité**, je suis une mauvaise mère, je m'en veux.

Depuis quand est apparue cette émotion : **conflit déclenchant**. En apprenant que ma fille redouble sa classe.

Quand avez vous ressenti cela pour la première fois : **programmante**. Lorsque j'ai vu mon petit **chaton** se faire écraser sous mes yeux, ma mère m'a dit que c'était de ma faute, que je l'avais mal surveillé.

Quelle **croyance** rend possible tout cela ? **Je suis responsable** du bonheur des autres, je n'ai pas droit à l'erreur, l'autre est plus important que moi.

À quoi suis-je **identifié** ? Qui est le personnage que je joue ? Le **sauveur**.

J'observe le sauveur, je deviens **spectateur** de cela.

Nouvelle croyance : Il n'y a personne à sauver.

Nouveau programme, **nouvelle perception de l'environnement**.

Nouvelle façon de vivre.

Présence – bonheur sans cause.

En bougeant le grain de sable, nous passons de la pyramide posée sur une pointe, à la stabilité posée sur la présence.

**Pas de Chapitre six
cette fois-ci**

Chapitre sept

Les incontournables rencontres :

L'instant, l'inconscient, la vie.

Hors chapitre :

Mémoires

Ou :

« Divagations au gré des chapitres antérieurs, à propos de ce que sous-tendent les lettres suivantes : M.É.M.O.I.R.E.S. constituant un mot : *mémoires*, lui-même recouvrant un ensemble de concepts et de croyances culturelles, collectives, sociales et mentales, en contradiction avec l'expérience directe de l'instant où le heurtoir rencontre bruyamment le bois de la porte de notre conscience : TOC, TOC, TOC. »

PS : je voulais parler du premier TOC, en réalité !

*

*« Notre sujet n'a pas de problèmes,
il n'a que des mémoires qui le justifient
de toutes ses projections, de ses réajustements. »*

Marc Fréchet

*

Chapitres 1 & 2 : où il fut question que le monde extérieur n'exista point.

Nous ne percevons pas le monde extérieur ; nous projetons notre mémoire sur le monde extérieur. La perception nôtre n'est pas passive, comme celle d'une caméra, mais active.

Tout se passe comme si le monde extérieur était un drap blanc, un écran, et notre mémoire la pellicule. Le monde extérieur n'est pas ; il est maya, c'est-à-dire qu'il change SANS CESSER. Notre mémoire change mais moins vite que le monde extérieur...

Car en vérité, en vérité, je vous l'écris, à chaque instant, nous activons et transformons notre mémoire.

Ce que nous vivons, ce qui se passe dans le moment présent, à l'extérieur de nous, renforce notre mémoire, ou la déstabilise. L'instant renforce notre mémoire ou est créateur de nouvelles mémoires.

Ce que tu vis tout de suite, tu l'as déjà vécu. Et le reste, eh bien demain, deviendra ta mémoire.

Tu as déjà vécu ce moment-là.

Tu n'as jamais vécu ce moment-là. Ce moment. Ce mot ment.

Aux nombreux chapitres 3 et 4, que se passa-t-il ? :

Aux lois de la Nature : tout est mémoire. C'est-à-dire un ensemble de programmes passés, souvent obsolètes, inutiles, inadaptés ; des solutions passées devenues des problèmes du présent (Avoir peur et éviter des Allemands pour un Français en 1940 est adapté. Le même comportement en 2000 est limitant). Tout est apprentissage ; je suis à l'école, je parle, on me punit. Alors je ne parle, et ne parlerai plus. La solution positive d'un moment devient une limite-négative l'instant d'après.

La mémoire nous permet de survivre et d'être malade. Elle permet à une primipare de connaître déjà les gestes justes. Elle permet d'être libre de rester en prison ou d'être obligé de s'évader. Elle permet de vivre puis de mourir.

Nous passons sans le savoir notre vie sur une scène de théâtre ; nous ne sommes que mémoires, mémoires inconscientes d'elles-mêmes.

Chapitres 5 : La mémoire se transforme, la mémoire se désactive. Nous pouvons changer notre passé, car le passé n'existe pas. Nous confondons le passé et la mémoire du passé. Le passé est une construction du mental, une création permanente ; il change d'un jour à l'autre. C'est un spectacle.

Chapitre 6 : J'ai oublié.

Hors chapitre : Où il sera peut-être question des mémoires ?
Quelles mémoires ?

Épilogue : Le passé est une illusion. Rien n'est mémoire – et nous avons le choix entre être en contact avec notre mémoire, c'est-à-dire avec la non-vie, ou être en contact avec le moment présent, c'est-à-dire avec la Vie.

La vie n'est pas dans le passé. Pour vivre, nous respirons l'air de cet instant, non celui d'hier ou de l'an dernier.

En résumé :

La mémoire est tout.

Nous Réagissons Plus Que Nous n'Agissons.

Nous ne sommes que mémoire.

Tout est mémoire ; nos maladies, nos émotions...

Le Symptôme Est Une Histoire, De L'histoire, Notre Histoire.

À chaque instant, nous activons et transformons notre mémoire.

La mémoire est instable. Nous pouvons la changer.

La mémoire peut nous oublier.

Elle n'est pas. C'est une illusion, du vent qui fait tourner les ailes du moulin du monde.

*

Ce ne sont pas vos problèmes que vous rejetez – c'est ce que vous rejetez qui devient un problème ! au lieu d'être un apprentissage.

Ce que je prends aujourd'hui comme un problème, qu'est-ce que cela me permet d'éviter de pire ?

Le problème apparent, conscient, est toujours la solution d'un problème plus grand, inconscient.

« Lorsque l'homme est malade, la maladie représente la tentative de la nature de le guérir. » Carl Jung

« Il faut même apprendre à lui être reconnaissant, sinon l'essentiel échappe et l'on a manqué l'occasion de connaître ce que l'on est en réalité. » C. G. Jung

Le pré-conflit est l'identification à un objet.

Le but de l'identification est la construction de l'image de soi et la survie.

Toute identification nous fragilise, toujours.

Toute émotion est une régression.

L'être humain conjugue le passé au temps du présent.

Nous vivons une vie d'adulte avec l'âge émotionnel d'un enfant.

Nous anticipons toutes choses par nos mémoires.

Ainsi, le temps n'existe pas vraiment et nous avons l'âge de nos besoins insatisfaits, nous avons l'âge de nos apprentissages, nous avons l'âge de nos premières émotions.

L'enfant est le prolongement de l'inconscient des ancêtres, il est l'employé au service de l'inconscient familial.

Nous pouvons changer notre mémoire du passé, car le passé n'existe pas.

Un mot vous en éloigne et la pensée vous en sépare pour toujours : le moment présent.

Épilogue

Amène ta conscience sur ta conscience

Alpha

« L'ennui est un petit balai de genêts manié par un ange pour chasser la poussière de nos désirs. En la vidant peu à peu, il éclaircit la chambre de l'âme. » C. Bobin

Bêta

Quel est le sens de la vie ? Avoir des émotions, des sensations, être conscient, être en relation.

Gamma

« L'enfer, c'est d'être doué d'une sensibilité aiguë. Le paradis, c'est la même chose. »
C. Bobin

Delta

Chaque matin, nous nous réveillons à moitié.
Nous devons nous réveiller deux fois. La seconde fois, nous nous éveillons.

Epsilon

Je ne suis pas celui que je sais.

Dzêta

Je ne suis pas ce que je suis.

Êta

« *Le paradis, c'est d'être là.* »

Christian Bobin

Thêta

*

Les 4 bancs

Je voudrais vous raconter l'histoire d'un jeune couple assis sur un banc public. Ils ont 25 ans et la femme dit :

– Tu sais, je suis tellement heureuse d'être avec toi et je suis tellement contente, plus tard, nous aurons une maison...

Et l'homme de lui dire :

– Tu sais que je t'aime ?

– Oui, oui – je sais, mais tu vois, on mettra des rideaux, on aura une grande chambre...

– Oui, sans doute, mais tu sais : je suis vraiment amoureux de toi...

Et la fille de continuer :

– Oui, oui, c'est bien, alors, on aura un enfant, on l'appellera comme ça et puis, ce sera magnifique, il y aura de la musique...

– Oui, oui, mais je t'aime profondément.

Et la femme dit :

– Et puis, on aura un jardin, on fera des légumes...

Et lui d'insister :

– Regarde-moi, je suis fou de toi, je t'aime à la folie.

Et elle le regarde et lui dit :

– Mais tu ne pouvais pas commencer par me dire cela ?

– ...

Le temps passe ; 25 années passent. Ils se retrouvent sur un autre banc, ils ont 50 ans. Et la femme vocifère à cet homme :

– J'aurais bien aimé quand même que tu réparas l'échelle.

Et lui de confier :

– Cela me rend triste d'entendre cela.

– Pourtant, je te l'ai dit plusieurs fois et tu aurais eu le temps dimanche dernier au lieu d'être avec tes copains...

– Je me sens blessé, j'ai mal dans mon cœur, j'ai mon cœur qui saigne quand j'entends cela...

– Et puis, il n'y a pas que la cuisine, je ne suis pas qu'une cuisinière, et pour le sexe... j'aimerais que tu me fasses des

cadeaux, j'en ai un peu marre...

– Vraiment, je souffre quand tu me dis toutes ces choses-là.

Et enfin, elle le regarde et lui dit :

– Mais enfin, il fallait commencer par me dire cela !

– ...

Le temps passe. Ils ont 75 ans, ils sont assis sur un banc. Ils ne se parlent plus depuis longtemps,

ils ne se regardent même pas. Et puis, d'un seul coup, elle se retourne et lui dit :

– Mais qui tu es, toi ? Qui tu es ? Je te vois là pour la première fois.

Il est comme un étranger pour elle.

Il la regarde patiemment, puis lui dit la chose suivante :

– Je suis tout l'amour que tu as refusé d'entendre.

Alors je suis devenu ta maladie.

Je suis la joie que tu n'as pas su voir.

Je suis la vie que tu as oublié de prendre.

Je suis tes larmes, je suis sans armes,

Je suis ton froid, je suis ton chaud, je suis ta colère et ta tristesse,

Je suis tes silences aussi,

Je suis là,

Je t'attends,

Car j'étais ton ami, j'étais ton âme. Maintenant, je suis ton oubli.

– ...

Le couple, une dernière fois, se rencontre sur un autre banc.

Ils ont 100 ans.

Ils se retrouvent, la femme se questionne :

– Je vais mourir bientôt. Que reste-t-il ?

L'autre :

– Il te reste tout ce que tu as guéri en toi.

Il te reste tous les moments où tu as aimé,

Car dans la mort, tu n'emportes que la vie.

Fin

Postface

Christian Flèche est un chercheur passionné par son sujet.

Il ose se lancer dans l'exploration parfois risquée d'éléments peu connus, pouvant participer de nos douleurs et de nos souffrances.

Inlassablement, il cherche et trouve de nouvelles pistes d'exploration et de guérison.

Au-delà des blessures de l'esprit et du corps, sa soif de connaissance et son goût du bonheur le conduisent également à explorer et à remettre en question nos conditionnements existentiels les plus profonds. Parmi eux, citons l'identification au corps-mental, ou la croyance en l'existence d'une entité séparée « moi ».

Je lui souhaite tous les succès possibles dans ses explorations, et espère que les lecteurs trouveront dans cet ouvrage des pistes qui pourront les aider et les éclairer.

Le moine Gojo

Liste des expériences de conscience

- Quelqu'un a-t-il l'unique vérité ?
- Ce que je prends aujourd'hui comme un problème, qu'est-ce que cela me permet d'éviter ?
- En qui es-tu déguisé ?
- Cherche en toi quelque chose qui n'a jamais changé, et auquel tu peux t'identifier
- De l'être quelque chose à l'avoir
- Es-tu identifié à autre chose que toi ?
- L'image de soi
- Au-delà de l'identification
- Les trois cercles d'expérience
- La boîte à chaussures pensante

Métaphores

- La femme aux trois âges
- Métaphore :
nous portons le monde en nous
- Qui possède qui ?
- Ego et instant présent
- L'ombre et le lac aux écrans
- D'amour névrotique
- Les 4 bancs

Bibliographie

- Prisonnier au berceau*, Christian Bobin (Éd. Folio)
- De la parole comme d'une molécule*, Boris Cyrulnik (Éd. Eshel)
- Ruber soul*, the Beatles (Éd. Parlophone)
- Psychosynthèse*, Roberto Assagioli (Éd. DDB)
- L'homme et ses symboles*, C. G. Jung (Éd. R. Laffont)
- Aimer ce qui est*, Katie Byron (Éd. Synchronique)
- Victime des autres, bourreau de soi-même*, Guy Corneau (Éd. R. Laffont)
- Le mariage du ciel et de l'enfer*, William Blake (Éd. Allia)
- Du bon usage des crises*, Christiane Singer (Éd. A. Michel)
- Le monde extérieur n'existe pas*, Christian Flèche (Éd. Le Souffle d'Or)
- La puissance de la louange*, Merlin Carother (Éd. Foi et victoire)
- Terre nouvelle*, Eckart Tolle (Éd. Ariane)
- Séminaires avec le moine Gojo (Apt – Vaucluse) –
<http://approchenondualite.blogspot.fr>
- Être soi dans l'instant présent*, Eckhart Tolle, Deepak Chopra (Éd. Tredaniel)
- La connaissance de soi*, Svami Prajnanpad (Éd. Accarias)
- Mon corps pour me guérir*, « encyclopédie du décodage biologique » : Christian Flèche (Éd. Le Souffle d'Or)
- La jeune lune*, Rabindranâth Tagore (Éd. NRF)
- Laisse-moi te raconter les chemins de la vie*, Jorge Bucay (Éd. Oh)
- Cartes blanches de l'inspiration*, Dick Nijsen (Éd. Le Souffle d'Or)
- Le mental des cellules*, Satprem, Éd. Laffont

Bible TOB (Traduction Œcuménique de la Bible)

Bonus

Conscience et gratitude

Imaginez que vous retourniez dans le passé, il y a un an. Et imaginez-vous en face de vous-même. Regardez cette femme, cet homme que vous étiez alors. Quelle différence y a-t-il entre cette personne et vous ?

...

La conscience ! La croissance de la conscience, c'est, je crois, le plus beau cadeau de la vie.

Maintenant, allez à la rencontre de vous-même dans un an. Rencontrez-vous dans le futur. Quelle différence il y a entre « *vous aujourd'hui* » et « *vous dans le futur* » ?

...

La conscience. La croissance de la conscience. Parce que pendant un an, vous allez vivre des expériences. Vous n'allez pas vous mettre dans le congélateur. Et qu'allez-vous vivre ? Des changements, des nouveautés, des risques, des émotions vont vous permettre de grandir. Quelle place allez-vous faire au changement, à la nouveauté, à vos émotions ? Quelle valeur allez-vous donner à tout cela ?

...

Peut-il y avoir une expérience sans émotion ? une vie sans changement ?

Et, si cela est important pour vous, c'est important pour les autres. Alors, changez votre relation avec les autres. Tolérance, écoute, place à l'émotion de l'autre.

Tout changement, prise de conscience est révolutionnaire. Subversif. En vous permettant d'être vous-même.

Le plus grand cadeau qui soit c'est la conscience. Je n'ai pas dit l'intelligence. La conscience est beaucoup plus vaste que l'intelligence. Nous limitons souvent notre conscience à notre intelligence. L'intelligence mentale. Mais quand vous êtes amoureux, vous avez conscience que c'est plus large. Notre conscience s'élargit à toutes les cellules de notre corps. Elle est plus large également que le présent. Car elle va aussi dans notre histoire, à nos programmes. Nos programmes ne commencent pas à notre vie aérienne, ils existent déjà dans la vie intra-utérine, dans l'espace de nos ancêtres. Notre conscience n'est pas uniquement dans notre corps, mais également à l'extérieur de notre corps. Vous pouvez devenir sensible à cela, et pouvez chaque jour continuer à développer votre conscience.

Ça, c'est le premier cadeau. Le deuxième, c'est la gratitude.

Lorsque nous faisons un présent à quelqu'un, il nous remercie. Apprenons ce qu'est la gratitude. Merci à la maladie. Merci aux émotions. Merci à vos organes. Merci à votre inconscient. Merci à vos ancêtres. La gratitude, c'est révolutionnaire.

La plupart du temps, nous disons « merci » quand cela nous fait du bien dans le moment. Mais, est-ce que c'est totalement juste ? Je ne crois pas. Le drogué qui se met de l'héroïne dans le sang, ça lui fait du bien sur le moment. Donc, il peut dire « merci » à la drogue. Mais la drogue le tue. Et si quelqu'un l'empêche de se droguer, il ne va pas le remercier. Mais il lui dira merci un an, deux ans ou vingt ans après. Ainsi, rarement nous disons « merci » à la maladie, ou à la colère, ou aux voisins qui font du bruit, ou au mari qui vous trompe, ou à vos parents qui vous crient dessus. Et pourtant, la gratitude libère beaucoup d'énergie, au-delà du rationnel.

L'IMPRÉVU nous révèle à nous-même

« Je n'ai pas d'a priori sur le prochain moment présent. »

C'est rassurant de constater que les imprévus de la vie nous révèlent à nous-mêmes le fond de nous-mêmes.

Nous ne pouvons pas nous leurrer bien longtemps. À moins d'être dans un isolement sensoriel, de n'avoir aucun choix et de s'accrocher aux mêmes comportements stéréotypés.

En effet, il est facile de se faire croire avoir atteint une forme de sagesse, de lâcher-prise, détachement, éveil, accomplissement. Et cela à l'occasion de lectures édifiantes, de séminaires décapants, de travail en développement personnel, de conversations philosophiques, de méditation et autres pratiques marginales-d'exception – le temps d'un instant.

Et c'est lorsque l'on retourne vers sa voiture et qu'on la retrouve cabossée, lorsque le téléphone sonne de façon inopportune, lorsque votre époux(se) vous fait une remarque, que vous cherchez votre portefeuille et que vous réalisez l'avoir perdu..., que les masques tombent.

Car l'imprévu fait réagir en nous, là où nous en sommes – vraiment. Non pas qui nous sommes. Nous avons toute la vie pour le savoir. Mais où en sommes-nous sur le chemin.

L'imprévu est le plus grand des maîtres. Le seul.

J'aime ces Koan Zen ou le maître précisément, surprend son élève et c'est le moment de vérité. Comment va réagir celui-ci ? Autre-illustration : un homme roule à vive allure, sa femme à côté de lui – lorsqu'une voiture se dirige vers eux. Que fait l'homme ? Il protège sa femme en se mettant devant elle ou bien il l'a saisie pour la mettre devant lui comme un bouclier ?

C'est pour cette raison que le bio-décodage est une approche que j'enseigne et qui m'enseigne. À l'origine des pathologies est un événement imprévu. C'est cela que j'observe à chaque fois. Et dont le ressenti déterminera l'organe réactif malade – solution biologique d'un instant. Le but de tout cela est de s'adapter au monde extérieur, de changer, d'évoluer. Le monde bouge et nous avec – sous peine de disparaître. Alors, ce bio-choc attire notre attention sur notre limite, notre inadéquation, notre refus d'évoluer, d'accepter. Le bio-

choc révèle l'écart entre l'image flatteuse que nous avons de nous-mêmes et le comportement réel qu'est le nôtre, comportement émotionnel avant toute chose.

Je me souviens de ce professeur de méditation atteint de polypes à la vessie. Il avait subi un conflit archaïque de « saloperies dans le territoire » (c'est là le décodage biologique de cette pathologie). Un de ses disciples couchait en cachette avec des jeunes femmes du groupe. Lorsque le maître l'apprit, il devait, pensait-il, se montrer calme tout en désavouant cet homme. Il refoula ses émotions et ne fut pas le disciple de « l'instant », instant de vie. Je ne le blâme d'aucune façon, étant moi-même à la même école.

J'attire simplement votre attention ou plus exactement votre vigilance sur vos réactions à l'inattendu ; même si le bio-choc est à l'origine des maladies, nous pouvons aller plus loin pour des raisons prophylactiques, par exemple, et nous demander : **pourquoi l'événement extérieur** (la voiture, le portefeuille) **est-il devenu un événement intérieur, conflictuel** (bio-choc) ? Quelle partie de nous a tant de difficultés à s'adapter ? Il est doux, bon et juste d'accepter cela, notre limite, sans dolorisme larmoyant, sans apitoiement, sans honte non plus. Et ainsi, sera-t-il possible de devenir l'ami de l'imprévu.

**« JE N'AI PAS D'A PRIORI
SUR LE PROCHAIN MOMENT PRÉSENT. »**

Les 3 principes de la thérapie

- ❶ **REMETTRE DU MOUVEMENT**, car tout **problème est de l'inertie** ; le temps s'est arrêté.
- ❷ **CHANGER LE SUPPORT DE L'EXPÉRIENCE**, car le problème n'est pas le **problème mais son support**.
- ❸ **CHANGER L'ANGLE DE PERCEPTION**, car le **problème est l'observateur**, non le perçu.

L'espionne

L'espionne a du cyanure caché dans la dent. Elle vient d'être attrapée et ne doit pas parler, trahir son pays plus important qu'elle. Vouloir sauver sa vie au détriment de son pays la fait se sentir coupable, fautive. Comment est-elle arrivée à croire tout cela ? C'est ce que souhaitent comprendre ses ravisseurs. Les électrodes sur son cerveau n'ont pas d'autre but que de trouver le point de départ de son sentiment de culpabilité. Elle était imbattable pour se cacher. Sur un écran, les années défilent à reculons et les événements mondiaux mêlés à des scènes personnelles. Son esprit régresse vers le passé et se réveillent de multiples émotions que captent les électrodes.

Police :

Voilà, nous avons trouvé. Avant huit ans, rien que du calme, des colères, de la tristesse mais pas de honte, ni de culpabilité, ou de dégoût. Que se passe-t-il à huit ans ?

Les photos de famille s'alternent. Chaque fois que l'oncle est sur un cliché, les mêmes tracés électriques, les mêmes émotions, les mains deviennent moites.

L'espionne (hurlant brutalement) :

Il m'a violée !!! Il m'a fait jurer de ne rien dire sinon il irait en prison et je serais coupable de cela. Ce n'est pas vrai ! Ce n'est pas vrai !

La jeune femme se secoue sur sa chaise, tire sur ses liens, puis pousse un cri unique, bref, libérateur suivi d'une détente complète. Elle retrouve aussitôt ses esprits et demande qu'on lui retire sa dent pleine de cyanure. Elle est plus importante qu'un pays. Elle, qui fut la « chose », aujourd'hui, lâche et ose. Un train peut en cacher un autre, une histoire en dissimuler une seconde. Le train de nos pensées conscientes peut en cacher un autre, celui de nos pensées inconscientes.

Sexe Cœur

Je vais vous raconter l'histoire d'un cœur qui avait mis sa maison dans la montagne. Autour de lui, c'était un océan de pierres. Il aurait

voulu, ce cœur, trouver de la nourriture. Alors, il sort de la maison, au milieu de la montagne et il commence à rebondir dans le désert, dans l'océan de pierres. Il cherche de quoi manger.

Au milieu du désert, il rencontre un sexe et lui dit : « Je cherche à manger, tu peux m'aider ? ». Le sexe cherche aussi à manger alors, ils décident de chercher ensemble. Et ils ne trouvent rien à manger.

Quand arrive la nuit, ils s'allongent près d'un caillou. Il commence à faire froid dans le désert. Alors, ils se réchauffent mutuellement et dorment avec beaucoup de tendresse. Cela dure des jours et des semaines, mais ils n'ont toujours rien à manger, aussi ils sont de plus en plus petits et commencent à être tristes tous les deux. Ils pleurent et cela crée un océan de larmes tout autour d'eux qui submerge les pierres. L'océan grandit, grandit, jusqu'à la montagne.

À ce moment-là, ils aperçoivent un oiseau. Avec tout cet océan de larmes, l'oiseau ne sait plus où se poser. Il aperçoit le sexe et le cœur et leur demande ce qu'ils font là : « On a faim, on veut manger ! ». L'oiseau leur dit alors de monter sur son dos et ils s'envolent avec lui. Ils arrivent dans un pays magnifique. Il y a des arbres fruitiers, des champs de blé, mais l'oiseau continue de voler ; ils ne peuvent pas manger, c'est trop bas ! L'oiseau, lui, veut rester dans le ciel et regarder ça d'en haut. Alors, le cœur et le sexe commencent à arracher des plumes de l'oiseau, pour qu'il se pose sur terre. Après un moment, l'oiseau ressemble à un poulet tout plumé. Il est obligé de se poser sur un champ de fraises. Alors, le cœur et le sexe mangent les fraises, ils mangent, ils mangent... Et ils grandissent et ils grandissent et ils grandissent... Mais l'oiseau ne bouge pas. Les autres lui demandent ce qui lui arrive : « J'ai froid maintenant ! Je n'ai plus de plumes. » Alors, le cœur et le sexe prennent les feuilles du fraisier et lui collent sur les ailes, sur le corps, l'oiseau devient tout vert. Il prend sous une aile le cœur, sous une autre le sexe, et il s'en va, il vole très très loin dans le ciel.

Ce soir, avant de vous coucher, regardez à la fenêtre, peut-être que vous les verrez...

D'amour névrotique

(Sur un air de salsa)

Paroles de : Jean-Guillaume Salles – Christian Flèche (Éd. Les ondes fertiles)

*Sans toi, ma vie n'a plus de sens
Depuis ma naissance, je te cherchais.
Tu es la lumière de mes yeux.
Tu as comblé le vide qui m'empêchait de vivre
Tu es ma deuxième maman.
Tu as éteint la soif de mon cœur
Tu as éloigné les pleurs.
Dès que je te vois, j'ai le cœur droit qui y croit
Et quand je m'écoute, j'ai le cœur gauche qui doute.*

*Un matin, je me réveille, tu n'es pas là.
Et là, je m'émerveille ; je suis bien sans toi !
Je suis seul et rempli.
Je suis bien avec moi et tu n'es pas là.
Quand je te vois, j'ai le cœur droit qui y croit
Et quand je m'écoute, j'ai le cœur gauche qui doute.*

*Je commence à avoir peur de ne plus t'aimer Maintenant que je
n'ai plus besoin de toi.
Mais t'ai-je vraiment aimée,
Ou étais-tu juste une nécessité ?
L'angoisse grandit ; qu'est-ce que l'amour ?
Quand je te vois, j'ai le cœur droit qui y croit
Et quand je m'écoute, j'ai le cœur gauche qui doute.*

*Tu n'es pas là et je suis moi.
Et là, commence le chemin.
Tu arrives le soir : quelle joie !
Je suis bien avec toi, je suis bien avec moi.
Je te vois autrement. Toi, tu ne me vois pas et je le vois.
Quand je te vois, j'ai le cœur droit qui doute.*

Et quand je m'écoute, j'ai le cœur gauche qui y croit

Je te remercie, moi ton amant, d'avoir été un temps mon médicament.

Aujourd'hui, sincère, je ne te quitte pas : je me choisis.

Car je croyais t'avoir aimée.

Mais ce que j'aimais, c'est ce que tu permettais.

Quand je te vois, j'ai le cœur droit qui y croit

Et quand je m'écoute, j'ai le cœur gauche qui chauffe.

Je nous rends notre liberté.

Puissions-nous continuer le chemin

Et chacun rencontrer un être humain et être libre à deux,

Comme les deux ailes de l'oiseau.

Comme le cœur droit et le cœur gauche, qui découvrent faire partie du même cœur.

Quand je crois en moi et que je m'écoute, l'amour m'ouvre la route.

*

Deviens enfant, deviens aveugle et sourd,

que le mien se fasse rien ;

écarte l'être et le non-être,

le site, l'heure, l'image ;

sur la voie étroite, non tracée :

ainsi tu pénètres au désert.

Renais de Dieu, mon âme, et fais retour en lui !

Que ma substance, dans le Néant divin,

sombre et s'écoule, dans le flot abyssal !

Si je vous fuis, Vous m'atteignez,

si je me laisse, je Vous trouve,

Ö Bien puis passer toute essence !

Hymne unitaire du XIII^e siècle
cité par Preger

*

*Jésus dit : « Tout est accompli ! »
et, baissant la tête, il rendit l'esprit.
(Jean 19 : 30)*



Christian Flèche est Psycho-Bio-Thérapeute, Master en PNL et en Langage Métaphorique, formateur réputé en Décodage Biologique, en France et à l'étranger. Il utilise aussi l'Hypnose Ericksonienne, les Cycles Biologiques Mémorisés, la Psychogénéalogie. C'est avant tout un chercheur de sens et des chemins de la guérison. Il dirige l'École de Décodage biologique, à Aix en Provence. Le Souffle d'Or a édité plusieurs livres de Christian Flèche : « *Mon corps pour me*

guérir » (30 000 exemplaires vendus) , « *Décodage biologique des maladies* » (27 000 exemplaires vendus) , « *Le Roy se crée* » (2003), « *L'instant de la guérison* » (2004), co-écrit avec J-J. Lagardet, « *Les protocoles de retour à la santé* », co-écrit par Christian Flèche et Philippe Lévy, et « *Croyances et thérapies* » (fin 2007), Décodage biologique des problèmes oculaires, Décodage biologique des problèmes de peau, Décodage biologique des problèmes respiratoires et ORL. Son premier CD « *Histoires à déclics - métaphores thérapeutiques* » est sorti fin 2006. Son deuxième CD « *Histoires à ouvrir - métaphores thérapeutiques* » est sorti à l'automne 2008. À découvrir sur notre site Internet : Mise au point de Christian Flèche concernant le décodage biologique des maladies.

Site web : www.biodecodage.com



**Venez découvrir l'univers que
nous avons créé pour vous :**

- Un blog avec des articles rédigés par nos auteurs et autrices
- Des fiches de présentation de nos livres, jeux et musiques
- La présentation de l'équipe de la maison d'édition
- Les commandes en ligne sont traitées dans les 24 heures, les fichiers numériques (EPUB, PDF, MP3) sont envoyés sitôt la commande faite
- Laissez un commentaire après votre lecture
- Écoutez en ligne des extraits de nos CD et MP3, découvrez nos auteurs et autrices en vidéo
- Faites plaisir autour de vous en offrant des chèques cadeaux
- Des tirages de cartes en ligne pour découvrir nos coffrets-jeux

Abonnez-vous à notre newsletter !

www.souffledor.fr



Par le même auteur aux éditions Le Souffle d'Or :

Croyances et thérapie (co-écrit avec F. Olivier)

Décodage biologique des maladies – l'encyclopédie des correspondances symptômes-émotions

Décodage biologique des problèmes cardio-vasculaires

Décodage biologique des problèmes digestifs

Décodage biologique des problèmes neurologiques et endocriniens

Décodage biologique des problèmes de peau

Décodage biologique des problèmes oculaires

Décodage biologique des problèmes osseux

Décodage biologique des problèmes respiratoires et ORL

Décodage biologique : gynécologie et grossesse

Décodage biologique : immunité, hématologie, andrologie et urologie

Histoires à déclics → épuisé

Histoires à ouvrir → épuisé

Les protocoles de retour à la santé (co-écrit avec P. Lévy)

Moi, malade ! Mais pourquoi ? (co-écrit avec Claire Flèche)

Mon corps pour me guérir

Santé ? Ressentez ! – Vos symptômes révèlent vos rouages secrets

© 2018 Le Souffle d'Or

Tous droits réservés pour tous pays

Conception et illustration de couverture :

Valérie Leblanc

Mise en page : SIR

Dépôt légal : juin 2018

ISBN 978-2-84058-850-4

é d i t i o n s

LE SOUFFLE D'OR



5 allée du Torrent – 05000 Gap – France

Tél. 04 92 65 52 24

www.souffledor.fr