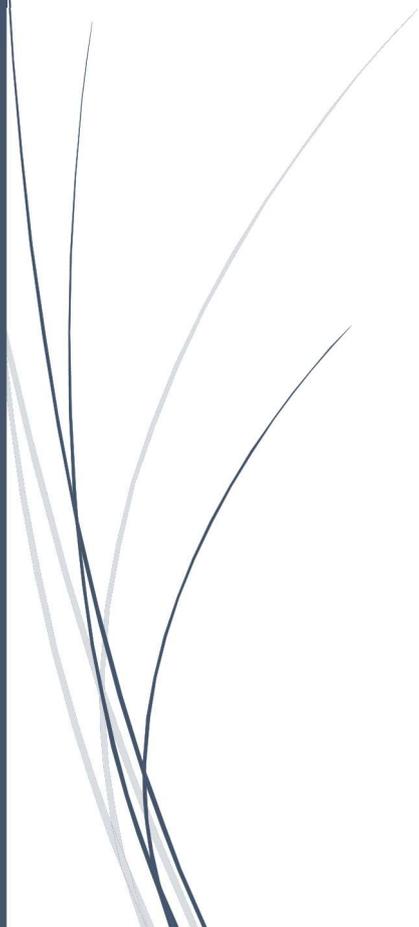


Université Citoyenne du Bonheur

# Les cours du bonheur

Béatrice Mayaux  
Psychologue existentielle



## Contenu

Introduction.....	3
Questionnaire d'évaluation de sa vie.....	4
La théorie.....	7
Définition de la psychologie.....	7
Définition de l'inconscient.....	7
Définition du langage de l'inconscient.....	8
Définition du rôle de l'inconscient.....	8
Définition des modes de communication de l'inconscient.....	9
Définition de la névrose.....	9
Définition du scénario névrotique.....	9
Définition de la compétence.....	9
Définition du progrès.....	10
Définition du bonheur.....	10
Définition du processus d'individuation.....	10
Définition du Soi.....	11
Définition de la synchronicité.....	12
Définition du projet de vie.....	12
Les compétences à développer pour ouvrir le canal de communication.....	13
L'écriture.....	13
La gestion de soi et de son temps.....	15
Le questionnement.....	23
L'imagination.....	31
La relaxation.....	32
L'écoute active.....	33
Les activités à réaliser pour communiquer avec notre inconscient.....	36
Développer son imagination.....	36
Développer sa créativité.....	38
Se fier à son intuition.....	39
Écouter son corps.....	40
Décoder ses rêves.....	41
Comprendre les événements.....	43

Décoder les rencontres .....	44
Décoder les situations problèmes récurrentes .....	49
Faire appel à l'intelligence collective .....	50
Comprendre sa maladie .....	54
Consulter les oracles .....	56
Se soigner par les contes .....	56
Les étapes à suivre pour développer sa maturité émotionnelle.....	58
Etape 1 : Edifier son sanctuaire .....	60
Etape 2 : Prendre soin de son enfant intérieur .....	61
Etape 3 : Rencontrer son guide intérieur .....	66
Les étapes à suivre pour réaliser le processus d'individuation .....	68
Etape 1 : identifier la Persona.....	68
Etape 2 : Reconnaître son ombre.....	70
Etape 3 : Identifier son anima ou son animus.....	76
Etape 4 : identifier le Soi, notre héros intérieur.....	78
Etape 5 : Retrouver votre individualité .....	79
Identifier son projet de vie .....	81
Les élans d'ordre universel.....	86
Quelles sont mes valeurs existentielles ?.....	89
Quel est mon profil cognitif ? .....	94
Le sens de la vie .....	107
Se mettre en action .....	111
Passer à l'action.....	113
Mener son projet de vie .....	117
Annexe.....	127
Pour en savoir plus .....	130

## Introduction

Le bonheur, tel que le définit Carl Gustav Jung - médecin psychiatre suisse (1875-1961) - est un état psychique procuré par la collaboration consciente du conscient et de l'inconscient.

Pour atteindre cet état, il faut apprendre à collaborer consciemment avec l'inconscient.

Ce manuel est un journal d'apprentissage de cette collaboration. Son objectif est de vous apprendre à vivre dans le bonheur. En apprenant à communiquer avec l'inconscient, vous allez apprendre à mieux vous connaître, à mieux comprendre les autres et à progresser.

Avant de commencer l'apprentissage, un questionnaire d'évaluation vous permettra de faire le point sur votre situation actuelle et vos besoins d'évolution.

A l'issue de votre apprentissage, vous pourrez refaire ce questionnaire afin d'évaluer vos progrès.

Avant de commencer l'expérimentation des outils de communication, il faut comprendre les notions qui seront ensuite concrétisées au cours des séances d'exercices. Avant d'aborder ces exercices, l'apport théorique initial est nécessaire pour situer le contexte dans lequel ces exercices ont été conçus.

Dans la première partie, vous trouverez les définitions qui permettent d'aborder les différents éléments théoriques qui seront ensuite expérimentés à travers les outils utilisés dans les méthodes de communication avec l'inconscient.

Dans la deuxième partie, les différentes méthodes pour ouvrir le canal de communication avec l'inconscient sont décrites.

Dans la troisième partie, les exercices fournis permettent de se familiariser avec les différents outils de communication avec l'inconscient. Ils seront présentés avec les compétences qui y sont associées : savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Dans la quatrième partie, les différents outils permettent de développer sa maturité émotionnelle, corollaire indispensable à la mise en œuvre du processus d'individuation – étapes de réalisation de la communication efficace avec l'inconscient.

La cinquième partie détaille la mise en œuvre du processus d'individuation qui sera proposé étape par étape.

La sixième partie permet de travailler son projet de vie, aboutissement d'une communication bien établie entre conscient et inconscient.

Enfin, vous trouverez en fin d'ouvrage une bibliographie pour en savoir plus sur les notions théoriques évoquées.

## Questionnaire d'évaluation de sa vie

**La motivation première de l'être humain est de donner un sens à sa vie.**

Notre raison de vivre est unique, tout comme notre façon de la concrétiser dans le quotidien de notre existence.

Chacun d'entre nous a la possibilité de façonner sa vie à chaque moment pour choisir son destin. C'est notre destin qui nous donne une raison d'être heureux. Une fois le sens de notre vie identifié, le bonheur s'ensuit. Notre quotidien est alors consacré à réaliser notre projet de vie. Cet objectif s'inscrit dans la complexité de notre existence. Pour réaliser pleinement notre projet de vie, nous devons nous épanouir **dans les quatre dimensions de notre existence** : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel.

Le corps, avec son langage de besoins, nous apporte la sécurité. L'esprit, par son langage d'idées, nous apporte la compétence. Le cœur, avec son langage de sentiments, nous apporte l'amour. L'âme, avec son langage d'aspirations, nous apporte la transcendance. **Ce sont ces quatre dimensions qui vous nous permettent de construire au mieux notre projet de vie.**

Pour réaliser son projet de vie et, en conséquence, vivre heureux, nous avons besoin **d'apprendre à mieux connaître et équilibrer** les aspects spirituel, mental, émotionnel et physique de notre vie.

La construction de cet équilibre commence par un constat de la situation actuelle.

**L'aspect spirituel concerne notre âme.** C'est ce qui nous relie à l'universel, à la nature et à l'humanité et qui nous donne le sens profond de la vie. Le spirituel peut nous aider à nous sentir relié au monde et à notre essence ou nous plonger en plein vide.

**L'aspect mental concerne notre intellect.** Ce sont nos pensées et nos raisonnements, nos valeurs et nos croyances (nos idées sur le monde qui nous entoure). Le mental peut nous aider à comprendre le monde et nous-même ou nous plonger en pleine confusion.

**L'aspect émotionnel concerne notre cœur.** Ce sont nos sentiments et notre empathie. L'émotionnel peut nous aider à vivre en harmonie avec les autres et avec nous-même ou nous plonger en pleine solitude et désarroi.

**L'aspect physique concerne notre corps.** Ce sont nos mouvements et nos actions, notre santé et notre sexualité. Le physique peut nous aider à être actif ou nous plonger en plein immobilisme.

Les quatre aspects de notre existence ont la même importance. Il est nécessaire de consacrer du temps à développer chacun de ces domaines de façon équitable. C'est l'équilibre entre ces domaines qui nous donnera le potentiel pour mener à bien notre projet de vie.

Pour mieux appréhender le niveau de développement actuel de ces domaines dans votre vie, il est intéressant d'en faire un graphique en évaluant chaque aspect de 0 à 10.

Consigne :

Dans chacun de ses domaines, indiquez les éléments qui vous paraissent satisfaisants et ceux qui ne le sont pas et que vous aimeriez améliorer.

Domaines	Éléments satisfaisants	Éléments à modifier
<b>Spirituel</b> Transcendance (dépassement de soi) Universalité (Se sentir relié à la nature et à l'Humanité) Sens profond de la vie		
<b>Intellectuel</b> Pensées Raisonnements Valeurs Croyances Compétences		
<b>Emotionnel</b> Sentiments Relations aux autres Relation à soi Estime de soi		
<b>Physique</b> Sécurité Santé, Sexualité Mouvements Actions Gestion matérielle		

A partir de l'analyse de ce tableau, répondez aux questions suivantes.

Maintenant, comment qualifieriez-vous votre relation avec :

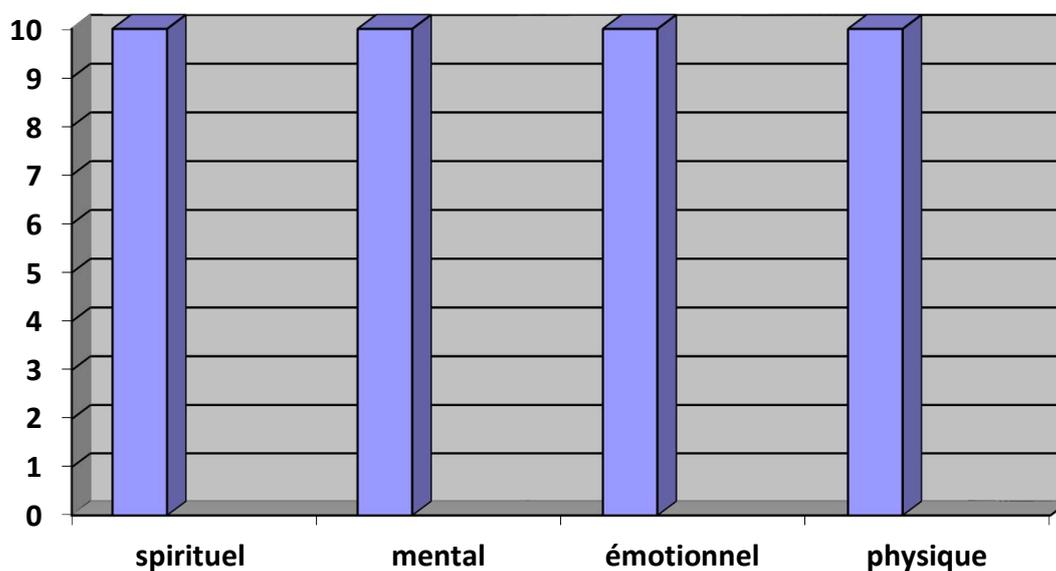
- votre âme :

- votre esprit :

- votre cœur :

- votre corps :

Tracez le graphique de votre équilibre actuel. Mettez un trait au niveau évalué (de 0 – profond mal-être à 10 – profond bien-être).



Quels sont vos désirs d'amélioration et dans quels domaines ?

Une fois les exercices du manuel réalisés, vous pourrez reprendre le questionnaire pour évaluer vos progrès.

# La théorie

## Définition de la psychologie

**La psychologie est une science très récente, née à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle.** Comme toute science, elle explique les faits observables, ici les faits psychiques, par une ou plusieurs théories. Souvent plusieurs théories expliquent des parties différentes de la réalité.

Actuellement, en psychologie, **plusieurs théories sont en concurrence** : la théorie freudienne, la théorie lacanienne, la théorie jungienne, la théorie humaniste, la théorie positive, la théorie cognitivo-comportementale, la théorie de l'enaction et d'autres.

Dans une théorie, les faits sont expliqués par des concepts qu'on appelle des connaissances. Une théorie est basée sur un paradigme : «Un **paradigme** est une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent de vision du monde qui repose sur une base définie (matrice disciplinaire, modèle théorique ou courant de pensée). C'est une forme de rail de la pensée dont les lois ne doivent pas être confondues avec celles d'un autre paradigme et qui, le cas échéant, peuvent aussi faire obstacle à l'introduction de nouvelles solutions mieux adaptées. Cette notion est rattachée à celle d'idéologie, au sens de la science des idées, des représentations. » (Définition Wikipédia)

Il faut garder à l'esprit que toute théorie n'est valable qu'à un moment donné. Elle naît puis elle disparaît, remplacée ou modifiée par une nouvelle théorie. Et souvent, plusieurs théories coexistent.

Les connaissances ne sont donc pas des « vérités » mais des postulats, des hypothèses qui sont considérées comme valables car elles « expliquent » correctement à un instant donné les faits observés.

Toutes nos connaissances sont des essais incomplets et ouverts à la révision d'explication des faits. Ses connaissances seront remises en question par une nouvelle théorie qui remplacera la théorie qui les aura validées en tant que concepts.

En conséquence, il n'y a pas de vérité absolue. Il n'y a que des « connaissances relatives » qui s'inscrivent dans une théorie donnée à un moment donné qui s'inscrit dans un paradigme donné.

Le paradigme qui préside à ce manuel d'initiation à la communication avec l'inconscient est celui de la **psychologie jungienne** qui se définit par plusieurs concepts décrits ci-dessous. Ce sont ces concepts qui constituent la base théorique des exercices de communication.

## Définition de l'inconscient

L'inconscient, tel que l'a défini Carl Gustav Jung se divise en trois entités qui ont chacune leurs caractéristiques :

- **l'inconscient personnel** est la mémoire de toute notre vie. C'est lui qui est aux commandes dans notre quotidien dès que l'on fonctionne sous forme de routines et d'habitudes. Il a la particularité de contenir des **archétypes** (des instances psychiques personnalisées - l'anima, l'animus, l'ombre, la persona) que chacun s'approprie avec son identité et son histoire personnelle et des **complexes** (des formations psychiques englobant des situations traumatiques refoulées dans l'enfance, associées aux émotions ressenties lors de la situation) ;

- **l'inconscient collectif** contient des archétypes plus puissants identiques chez des personnes de langue, d'éducation et de pays différents. Ces images sont un héritage mental, commun à toute l'humanité, sans distinction de culture et de race (le Soleil, la Terre-mère, ...). Il a comme particularité de communiquer avec les autres inconscients collectifs. Cela contribue à inscrire tous les êtres humains dans une grande entité : l'Humanité ;

- **l'inconscient archaïque** qui est peu accessible et peu connu actuellement est considéré comme l'espace psychique dans lequel plongent les chamanes lors des transes. Cet espace est décrit comme quantique (le temps et l'espace y formeraient une boucle). On y trouverait l'origine des problèmes de santé. Depuis la préhistoire, le chamanisme est utilisé comme outil thérapeutique visant à soigner des patients de leurs maladies.

## Définition du langage de l'inconscient

### **L'inconscient communique par un langage symbolique qui utilise les images.**

Il utilise l'analogie en procédant par similitude.

Exemple : Paul est mon grand-père. Si je pense à lui, la première chose qui me vient à l'idée, c'est que je trouve que c'était un homme courageux. En conséquence, si dans mon rêve, je vois Paul, cela veut dire que mon inconscient veut me parler de mon courage. En comparant l'image avec des idées, par association d'idées, je peux faire le lien entre cette image et une idée.

Pour comprendre le langage de l'inconscient, il faut donc apprendre à utiliser le langage analogique.

Il a été mis en évidence que nos deux hémisphères cérébraux ont des fonctions différentes. L'hémisphère gauche développe une pensée analytique. Dans l'environnement, il observe les éléments et construit des chaînes causales. Il est logique et rationnel. L'hémisphère droit développe une pensée analogique. Dans l'environnement, il observe l'ensemble. Il s'appuie sur les sentiments et les sensations pour comprendre les situations.

## Définition du rôle de l'inconscient

L'inconscient nous protège. Dans l'enfance, il utilise le mécanisme de refoulement (enfouissement d'une situation problématique voire traumatique dans la mémoire pour former des complexes) pour nous amener à surmonter ces situations que notre immaturité émotionnelle et cognitive enfantine ne nous permettait ni de comprendre ni d'assumer.

L'inconscient joue un rôle de guide dans notre vie. Il nous guide dans notre évolution. Il nous aide à dépasser nos limites. Il lutte contre le scénario névrotique qui nous a été imposé dans l'enfance et qui censure nos potentialités. Il a pour objectif de nous faire sortir de l'illusion de la personnalité (partie de nous qui a été jugée acceptable par nos parents) pour nous amener à exprimer notre individualité (l'ensemble de nos potentialités). Il vise à nous faire suivre une voie de progrès et dans ce but, il est sans cesse en contact avec notre conscient avec lequel il communique en utilisant différents moyens.

L'inconscient a pour objectif de nous aider à :

- être libre,
- se donner le pouvoir de se déterminer soi-même,
- réaliser nos rêves.

Pour que nous progressions, il nous propose sans cesse des situations d'apprentissage à travers des situations-problèmes que nous devons résoudre.

Son objectif est de nous faire éliminer les complexes refoulés. Il fait remonter à la surface les souvenirs traumatiques pour que nous puissions à l'âge adulte les comprendre et les assumer, par le biais de rêves ou de situations problèmes récurrentes.

## Définition des modes de communication de l'inconscient

A chaque niveau de l'inconscient, correspond des modes de communication différents.

L'inconscient personnel communique dans la journée à travers les intuitions et l'imagination et la nuit, il communique à travers les rêves.

L'inconscient collectif utilise sa connexion avec les autres inconscients pour nous fournir des rencontres et des événements qui sont des sources d'apprentissage. Aucune rencontre et aucun événement que nous vivons n'arrivent par hasard.

L'inconscient archaïque communique à travers la maladie : « le mal a dit ».

## Définition de la névrose

**La névrose est l'illusion que nous ne sommes qu'un Moi social : notre personnalité.** Le Moi social s'est construit à partir des interdictions et des injonctions parentales qui indiquent à l'enfant quels sont les comportements acceptables et quels sont les comportements à refouler. Cette limite faite à l'expression de soi conduit souvent l'enfant puis l'adulte à se sentir incompetent, à avoir une estime de soi défailante et à éprouver des difficultés d'adaptation car l'adulte « névrosé » est dans une logique de reproduction de comportements « acceptables » mais inamovibles alors que notre environnement est toujours en mouvement.

Le mécanisme de la névrose s'aggrave avec le temps. Les limites se renforcent, nous empêchant d'évoluer. De plus, pour maintenir ses limites en place, la névrose utilise de plus en plus de notre énergie et cela contribue à nous faire ressentir du mal-être.

## Définition du scénario névrotique

**Le scénario est une histoire construite à partir des attentes familiales.** Le Moi social s'efforce de suivre les interdictions et les injonctions parentales en reproduisant sans cesse un comportement jugé conciliable avec toutes ses indications engrangées pendant l'enfance. Ce scénario conduit au quotidien à des difficultés récurrentes car le monde est sans cesse en mouvement. Adopter des comportements figés nous met sans cesse en difficulté.

## Définition de la compétence

**L'apprentissage de nouvelles compétences est la motivation fondamentale du comportement humain.** La compétence se manifeste chez les êtres humains par des capacités d'adaptation et de création. En gagnant en maturité tant intellectuelle qu'affective, nous développons des comportements de plus en plus complexes et notre guide est toujours la recherche de compétences. Nous prenons la décision de faire une chose plutôt qu'une autre, et cette décision entraîne un comportement qui, s'il est efficace – s'il permet de réaliser l'intention que l'on avait en la prenant – engendre un sentiment de bien-être et d'estime de soi.

**L'expérience de la compétence est la source fondamentale de l'estime de soi.** De l'expérience de la compétence et de notre capacité à l'introspection et à la réflexion découle l'estime de soi, le sentiment

authentique que l'on a d'être digne d'attention et de protection, d'être capable de grandir et de se développer.

La problématique de la névrose est qu'elle bloque notre capacité à acquérir des compétences nouvelles. Elle est un frein à notre fonctionnement optimal.

## Définition du progrès

**La recherche du progrès est un mécanisme psychologique fondamental.** Les émotions nous guident. C'est le plaisir qui nous guide dans les actions essentielles à notre survie. Nous recherchons du bien-être dans notre rapport à nous-même, aux autres et à notre environnement. Mais le plaisir est une émotion fugace. Nous nous y adaptons. Nous nous habituons au plaisir. C'est ce que les psychologues positifs appellent « l'adaptation hédoniste ». C'est vrai aussi pour le déplaisir. Nous nous y adaptons, sans quoi nous n'aurions pas la force de surmonter les difficultés que nous pouvons rencontrer. Cette adaptation est plus rapide pour les changements positifs que pour les changements négatifs.

L'adaptation hédoniste a deux conséquences :

- nous sommes attentifs à ne pas rencontrer de situation potentiellement négative,
- nous recherchons sans cesse de nouvelles sources de plaisir.

Cela nous conduit à toujours innover, imaginer, progresser pour trouver des conditions de vie toujours plus satisfaisantes.

Or, pour progresser pleinement et nous épanouir à l'âge adulte, il nous faut sortir de la spirale infernale de comportements récurrents négatifs dans laquelle la névrose nous enferme.

Pour cela, il est nécessaire que le Moi social conscientisé se mette au service du Soi profond conscientisé et se connecte avec l'inconscient. Cet abandon de la névrose s'élabore progressivement et aboutit à un état d'harmonie intérieure, qu'on appelle le bonheur.

## Définition du bonheur

Jung définit le bonheur comme d'être Soi, dernière étape du processus d'individuation où conscient et inconscient collaborent pour créer de l'harmonie entre les différents domaines d'expression de notre vie : le cœur, le mental, le corps et l'âme.

Le bonheur ne dépend pas de notre environnement. Le bonheur est en nous : **c'est une attitude interne. C'est aussi une compétence qui se développe.**

Comme toute compétence, le bonheur s'apprend. Ce manuel de didactique de communication avec l'inconscient a pour objectif de permettre à chaque personne d'acquérir **les compétences nécessaires à une vie de bonheur** tout au long de la vie.

## Définition du processus d'individuation

Le processus d'individuation est la démarche que tout individu suit pour s'émanciper de son scénario névrotique.

Christophe Fauré dans son livre *Maintenant ou jamais !* (Albin Michel, 2011) décrit cinq étapes dans le processus d'individuation :

**1. La phase d'accommodation.** Elle correspond à l'enfance et aux premiers temps de notre vie d'adulte, lorsque nous apprenons à obtenir une sécurité affective en réglant nos comportements en fonction de ce qui est attendu de nous. Cette tendance nous conduit à adopter un personnage qui ne reflète pas la totalité de notre être, le Moi social.

**2. La prise de conscience.** Avec l'âge, ce personnage commence à nous étouffer. Nous avons le sentiment de nous être perdus en route, parfois d'avoir été bernés, ou encore d'être un imposteur. Ce que Carl Gustav Jung appelle notre « ombre » – ce qui sommeille en nous et que nous n'avons pas encore choisi d'être – se rappelle par vagues de nostalgie.

**3. Le face-à-face.** C'est le temps du doute. Nous commençons à réévaluer les fondements de notre existence, jusqu'à remettre tout en question. Nous vivons une tristesse qui s'apparente à un deuil : nous croyons pleurer notre jeunesse alors nous souffrons d'incarner ce personnage que nous avons été incités fortement à créer. Celui-ci se fissure et laisse émerger le refoulé (l'inconscient), dans ses aspects positifs et négatifs. La colère, les dérapages sont alors au rendez-vous.

**4. Le début de l'intégration.** L'incertitude et la confusion perdent du terrain. Les ajustements progressifs vont dans le sens d'une plus grande cohérence. La quête d'approbation a cédé le pas au désir de ne plus se trahir. C'est le moment où nous pouvons choisir de réorganiser nos priorités, trouver le moyen d'exprimer nos potentiels. Ces transformations positives s'accompagnent de heurts relationnels.

**5. L'individuation.** C'est, dans l'idéal, le moment où l'on devient un individu complet, le Soi, doté d'une meilleure connaissance de soi. Nous accueillons avec plus de souplesse nos qualités et nos défauts, nos désirs contradictoires, nos conflits intérieurs. Et nous accédons à l'intégrité : la capacité à nous voir tels que nous sommes en tant qu'individus, mais aussi membres de la communauté humaine, reliés au vivant et à l'ensemble de l'univers.

Le processus d'individuation consiste en un travail d'actualisation des archétypes qui vivent en nous. Il se présente en quatre étapes successives d'interrogation et d'actualisation des archétypes de l'inconscient personnel :

- la persona,
- l'ombre,
- l'anima ou l'animus,
- le Soi.

## Définition du Soi

**Etre Soi, c'est :**

- s'aimer,
- se respecter,
- prendre soin de soi,
- s'exprimer,
- se différencier des autres tout en étant capable d'être en interaction avec les autres,
- vivre dans le présent,
- travailler à son projet de vie, en parfaite harmonie avec son Inconscient,
- trouver son équilibre dans les quatre dimensions de son existence - le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel –
- vivre en paix et en préservant la planète,

- vivre dans la joie sans se laisser envahir par des pensées et des sentiments négatifs.

## Définition de la synchronicité.

**La synchronicité** est un concept qui formule un point de vue diamétralement opposé au point de vue causal. Le point de vue causal est une hypothèse qui exprime une vérité statistique et non absolue sur la manière dont les événements sortent les uns des autres. La synchronicité prend **la coïncidence des événements dans l'espace et le temps comme signifiant plus qu'un pur hasard**. Elle est une hypothèse qui exprime une interdépendance particulière d'événements objectifs entre eux aussi bien qu'avec les états subjectifs (psychiques) de l'observateur.

## Définition du projet de vie

Développer le concept de synchronicité conduit à adopter l'hypothèse **d'un univers intelligent et sensible, agissant en interaction avec nos intérêts**. Chaque individu est un membre de l'humanité avec laquelle il communique par l'inconscient collectif. L'humanité se comporte comme un **tout unitaire** et chaque élément qui la compose est un **constituant de ce tout**.

Ce phénomène de communication et de coopération nous inscrit dans une entité qui nous englobe : **l'entité « humanité »**.

Comme tout être vivant, « **l'humanité** » vise une **meilleure adaptation à son environnement**. De la même manière que le progrès est dans notre nature psychologique, le progrès de l'humanité est dans notre nature psychologique élargie telle qu'elle se révèle dans le processus d'individuation, en entrant en contact avec l'inconscient collectif. En conséquence, nous sommes engagés dans ce processus d'adaptation à notre niveau personnel et nous jouons un rôle dans la recherche du progrès de l'entité « Humanité ».

Ce rôle, c'est **notre projet de vie**. Dans le processus d'individuation, nous sommes guidés par ce projet de vie : nous incarnons **une idée de progrès pour l'humanité**, sans qu'intervienne l'idée de destin ou de Dieu, sauf à dire que Dieu a créé tout le vivant et ce n'est pas une hypothèse que la psychologie retient.

**La recherche d'un sens à la vie est une force motivante fondamentale chez l'être humain**. C'est le désir sincère de mener une vie aussi significative que possible. L'être humain cherche avant tout à donner un sens à sa vie plutôt qu'à satisfaire uniquement ses besoins et ses instincts ou à s'adapter à la société et à son environnement.

**La raison de vivre varie en fonction de l'individu, sa situation et son histoire**. Chacun a pour mission de mener à bien **une tâche concrète**. La vocation de chacun est unique, tout comme sa façon de la réaliser. En fait, chaque personne fait face à une question que lui pose l'existence et elle ne peut y répondre qu'en prenant sa vie en main. **La responsabilité est l'essence même de l'existence humaine**. C'est à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi ou envers qui.

Définir son projet de vie, c'est concevoir sa vie idéale et se donner les moyens de la mettre en œuvre.

## Les compétences à développer pour ouvrir le canal de communication

Pour communiquer au mieux avec l'inconscient, il faut apprendre à être à l'écoute de soi.

Cela nous fait souvent peur car, avec la mise en place de la névrose, la partie de nous qui n'a pas été acceptée dans la personnalité s'est retrouvée refoulée dans l'inconscient. Cette partie de nous a été cataloguée comme inacceptable et elle nous fait peur. Mais **elle est une part légitime de nous-mêmes qu'il nous faut ré-apprivoiser**. Partie occultée du Soi, exclue par les préjugés familiaux, sociaux, pédagogiques, elle est refoulée dans l'inconscient et doit être ramenée à la conscience dans le processus d'individuation, processus de guérison qui conduit au bonheur en créant une communication entre conscient et inconscient. Cette partie de nous est composée de ce qui a été blessé lorsque nos parents nous ont obligés à certaines choses ou interdit certaines choses.

**Les êtres humains s'épanouissent dans la liberté. Tout ce qui nous contraint nous blesse.** Ce que l'on nous a obligé à faire ou interdit de faire a créé notre ombre. C'est une partie de nous qui a été occultée par l'interdit ou l'obligation qui nous ont été imposés.

Lorsqu'ils nous contraignaient, souvent nos parents nous ont reniés. Ils n'ont pas fait attention à nos besoins et ne les ont pas approuvés. **L'attention et l'approbation sont les seuls besoins fondamentaux qui doivent être satisfaits pour que nous nous sentions heureux.**

Adultes, nous devons nous guérir de ce manque non pas en cherchant à obtenir ces attentions et cette approbation des autres mais en nous le donnant à nous-mêmes. Il nous faut apprendre à ramener à la surface cette partie de nous refoulée, cette « ombre », et lui permettre de retrouver son droit à une existence au grand jour.

Pour être Soi, nous pouvons faire appel à différentes techniques.

### L'écriture

#### Savoirs

L'écriture est l'outil qui permet d'accroître notre connaissance de soi. L'écriture développe notre intelligence émotionnelle.

A travers nos écrits, nous pouvons mieux comprendre notre fonctionnement, nos pensées et nos sentiments.

En mettant des mots sur nos ressentis, nous pouvons développer nos capacités à percevoir et comprendre nos émotions.

Pour percevoir les émotions, il faut savoir les identifier. Les émotions sont de plusieurs types : primaires, secondaires et complexes.

Il y a 8 émotions primaires : joie, confiance, peur, surprise, tristesse, dégoût, colère, enthousiasme. Elles sont innées et nous sommes capables de les exprimer dès la naissance.

Notre émotion de base, c'est la joie.

Leurs combinaisons deux à deux engendrent petit à petit les émotions secondaires. Elles sont ressenties en lien avec le vécu d'évènements.

Le tableau ci-dessous décrit les 8 émotions secondaires.

Joie	+	confiance	= amour
Confiance	+	peur	= soumission
Peur	+	surprise	= crainte
Surprise	+	tristesse	= déception
Tristesse	+	dégoût	= remords
Dégoût	+	colère	= mépris
Colère	+	enthousiasme	= agressivité
Enthousiasme	+	joie	= optimisme

D'autres émotions plus complexes sont ressenties au fur et à mesure de notre évolution comme la fierté, la nostalgie, etc...

Pour comprendre les émotions, il faut faire le lien entre les émotions ressenties et la signification des évènements vécus.

**Le Censeur, émanation de nos conditionnements, nous abreuve en permanence de pensées négatives sur nous-mêmes et toutes nos idées créatives.** C'est une création de notre personnalité qui cherche à maintenir sa domination sur notre individualité.

### Savoir-faire

**Si, pendant une demi-heure, chaque matin, dès le saut du lit, nous déversons directement sur le papier toutes ces pensées négatives qui nous bloquent, nous apprendrons à échapper à notre Censeur.** L'écriture de ces pages dès le matin nous emmène de l'autre côté : de l'autre côté de nos peurs, de notre négativisme, de nos humeurs. Surtout, elles nous emmènent au-delà de notre Censeur.

Trois pages d'écriture manuscrite dans lesquelles nous donnons libre cours à nos pensées vont constituer « les pages du matin ». Il s'agit d'écrire tout ce qui nous vient à l'esprit. Ces pensées sont fréquemment négatives et fragmentées. Souvent, elles ne sont qu'apitoiement sur soi-même ou enfantillages. Elles peuvent être aussi des pensées de colère ou de désabusement. Elles peuvent même être stupides. Il ne faut pas les censurer. Il faut coucher tout cela sur la page.

Dans un premier temps qui peut parfois durer toute la demi-heure, le Censeur censure toute notre individualité. Une fois qu'il est à court d'arguments et de méchancetés, notre individualité peut prendre la place et s'exprimer en toute créativité et nous donner l'énergie pour réaliser toutes les bonnes idées qu'elle nous suggère, sans se retrouver dans la journée en butte au Censeur dont la source s'est tarie au bout de ce temps « déversoir ». Ainsi contrecarré, il ne vient plus bloquer la créativité de la journée ce qui nous permet de nous exprimer en toute liberté.

Ces pages sont l'outil principal de la reconquête créative, mode d'expression privilégié de notre individualité.

## Savoir être

Afin de retrouver notre individualité, nous devons apprendre à utiliser avec régularité le procédé des "pages du matin". Cela exige de l'entraînement.

Ces vagabondages quotidiens ne sont pas censés être de l'écriture. L'écriture n'est qu'un outil. Dans ces pages, nous devons laisser notre main glisser le long de la feuille et noter tout ce qui nous vient à l'esprit. Rien n'est trop insignifiant, trop bête, trop stupide ou trop étrange pour être exclu.

Les pages du matin n'ont pas à paraître intelligentes. La plupart du temps, elles ne le seront pas. Personne n'est autorisé à lire nos pages du matin, sauf nous. Et nous-même, nous ne devons même pas les lire avant un long moment, au minimum deux mois. Il s'agit d'écrire trois pages manuellement dans un cahier (et non sur un fichier informatique) et de ne pas se relire. Le chiffre de trois pages est une moyenne : suivant la grandeur de la feuille et la grosseur de l'écriture, cela peut varier.

L'important est de réaliser une demi-heure effective d'écriture tous les matins. Trois pages de tout ce qui nous passe par la tête, c'est tout ce qu'il y a à faire. Si on ne sait pas quoi écrire, alors il suffit d'écrire : "je ne sais pas quoi écrire...". Et il faut le faire jusqu'à avoir noirci trois pages ou avoir déclenché un flot de pensées.

## Consigne

Ecrivez pendant une demi-heure tout ce qui vous vient à l'idée chaque matin.

## La gestion de soi et de son temps

### Savoirs

Voici une citation de Jung qui montre à quel point la gestion de soi et de son temps participe à la mise en œuvre du Soi :

« Nous sommes dans ce que notre vie a de plus privé et de plus subjectif, non seulement les victimes, mais aussi les artisans de notre temps. Notre temps – c'est nous ! »

Dans l'existence, nous avons deux activités : soit nous réfléchissons, soit nous agissons.

Avoir une méthode efficace pour mener ces deux activités participe à notre quête du bonheur.

### Savoir-faire

La méthode des carnets est une méthode de gestion du temps et de gestion de soi à utiliser au quotidien. Elle est simple et efficace et elle sert à développer nos capacités métacognitives et nos capacités émotionnelles.

La métacognition est la capacité de l'adulte à réfléchir sur ses connaissances, à comprendre les raisonnements qu'il engage pour utiliser et construire de nouvelles connaissances et à analyser son propre fonctionnement.

Cette capacité d'auto-analyse permet de prendre conscience de soi. Elle est essentielle pour comprendre les messages de l'inconscient car ils sont élaborés dans le langage symbolique. Celui-ci utilise des références à nos expériences passées. Il est donc important d'apprendre à être bien à l'écoute de soi.

## Savoir être

Il suffit de se munir de carnets, peu importe la marque ou la taille. Au plus ils sont petits, au plus ils sont faciles à emporter et à garder avec soi au quotidien.

A chaque carnet, son objectif !

On y a recours lorsqu'on en ressent le besoin.

## Consigne

Pour apprendre à gérer votre temps, mettez en place différents carnets.

### **Le premier de ces carnets recueille les projets.**

**Qu'est-ce qu'un projet ? C'est une suite de tâches qui vont ensemble.**

Exemples de projets :

- Le projet « liste des livres à lire dans les prochains mois ».
- Le projet « préparation de la rentrée : ce que je ne dois pas oublier »
- Le projet regroupant toutes les idées d'articles à lire pour un exposé.
- Le projet-pense-bête de toutes les petites activités prévues pendant les vacances.
- Etc....

**A chaque fois que vous avez un projet, vous ouvrez le carnet, vous prenez une page vierge, vous écrivez le titre du projet en haut de la page et vous notez les différentes actions à réaliser, une par ligne, chaque ligne commençant par une petite case à cocher (un simple carré tracé au stylo).**

Mais attention : ce n'est pas ce carnet qui vous servira à gérer vos tâches quotidiennes. C'est le suivant.

### **Le deuxième de ces carnets recueille au jour le jour les tâches à réaliser le lendemain.**

**Le principe est très simple : la veille au soir, vous écrivez la date du lendemain, vous décidez des tâches que vous devez réaliser, en lien avec vos projets en cours, vous les notez les unes au-dessous des autres, vous n'en mettez pas trop, puis (très important), vous prenez votre règle et vous tracez un trait sous la dernière de ces tâches.**

Ce trait est très important. Il évite de voir la liste s'allonger dans la journée au fur et à mesure que les nouvelles idées apparaissent et il évite la frustration de ne pas voir tout coché en fin de journée. Par contre, il faut bien doser la liste de manière à avoir la satisfaction de TOUT avoir coché lorsque la journée se termine.

Au départ, il vaut mieux limiter sa liste à deux ou trois actions. Puis petit à petit, on peut étoffer le nombre et faire un diagnostic sur : combien de tâches je suis capable de réaliser dans une journée ?

Si vous êtes néanmoins obligé d'accomplir d'autres actions ce jour-là, il suffit de les inscrire sous le trait et de les cocher.

### **Le troisième de ces carnets est le carnet idées.**

**Dans le carnet idées, vous gardez la trace des petits événements de la journée que vous ne voulez pas oublier. Par exemple, le nom de la personne avec laquelle vous avez eu une conversation importante aujourd'hui. Ou le site web que vous avez aimé et dont vous voulez vous souvenir. Ou la recette des fondants au chocolat. Ou une citation intéressante découverte au hasard d'une lecture. Toutes les idées qui pourraient à terme devenir des projets passent par ce troisième carnet.**

Le carnet idées n'est pas une liste de tâches à réaliser. C'est une liste de traces à garder. Il est très utile. C'est lui le chaînon manquant qui anticipe sur les deux premiers.

### **Le quatrième carnet est le journal de bord**

C'est un outil d'analyse de nos actions. On y note les projets réalisés, les modalités d'action mises en œuvre, le bilan qu'on en fait, les difficultés éventuelles rencontrées et on imagine des solutions à leur apporter que l'on testera ultérieurement.

### **Un cinquième carnet ?**

Vous pouvez ressentir le besoin d'avoir un cinquième carnet. Ne vous gênez pas, s'il peut vous être utile, mettez-le en place. Cela peut être par exemple, un carnet destiné à des notes de lecture ou des notes destinées à garder un souvenir des stages qu'on a fait, des notes de voyage...

Rien n'empêche de mettre en place des cahiers supplémentaires, à condition bien sûr qu'ils ne prennent pas la poussière.

### **Le kanban**

En complément de la méthode des carnets, vous pouvez associer la méthode Kanban. Elle a été développée dans l'entreprise Toyota dans les années 58. Kanban est le mot japonais qui signifie étiquette.

Gérer son temps, c'est réfléchir à ses objectifs et aux moyens nécessaires à leur réalisation.

L'outil Kanban, c'est un grand support (poster ou tableau) sur lequel on place des étiquettes à partir de divers critères qui constituent les titres de colonnes et des lignes d'un tableau à double-entrée.

Les catégories sont définies par l'utilisateur qui place peu à peu au fil de sa réflexion des post-its. Chaque étiquette va représenter une tâche à réaliser.

Voici par exemple des critères que l'on peut noter en titre du tableau :

- Les jours de la semaine ou du mois,
- Les catégories « à démarrer », « en cours », « terminé »
- L'ensemble des activités liées à une discipline : TP, TD, Cours, DM, Exposé, Partiel, ....

Il est intéressant d'utiliser différentes couleurs pour les post-its. Cela rajoute encore un critère. Les couleurs peuvent symboliser :

- Une priorité (urgent ou pas),
- Un niveau de difficulté,
- Une tâche à réaliser seul ou en groupe.

Sur les post-its, on peut également écrire des contenus variés :

- La tâche à réaliser,

- La date pour laquelle le travail doit être achevé,
- Le matériel nécessaire (livre, notes, etc..)
- Les obstacles,
- Les actions préalables à réaliser.

*Exemple : Prendre un livre à la bibliothèque universitaire :*

- 30 mn de trajet
- Lundi 23 Avril à 14 h
- Carte bibliothèque (ne pas oublier)
- Vérifier les horaires d'ouverture
- Le réserver sur le site de la bibliothèque

Le kanban permet de se situer par rapport à ses tâches d'apprentissage ou à la réalisation d'un projet.

Le kanban est utilisé non seulement comme un outil d'organisation mais aussi en tant qu'outil de réflexion sur la méthode de travail. En effet, il permet de visualiser la bonne ou mauvaise répartition du temps d'activité, les difficultés liées à la juxtaposition de différents projets ou à un nombre important d'obligations familiales ou professionnelles.

Mise en place : Choisissez un support, concevez une structure (titres des lignes et des colonnes), munissez-vous de post-its de plusieurs couleurs, attribuez à chaque couleur un type d'activité (privée, professionnelle, récréative, etc..). Complétez les post-its et placez-les dans les colonnes.

Une fois terminé, n'hésitez pas à en faire une photo afin d'en garder une trace.

Cet outil peut se faire via un logiciel. De nombreuses applications de Kanban existent comme l'application Accessoires Windows « Pense bête » ou l'application TRELLO.

Exemples

	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
Natation	Compétition départementale			Compétition nationale	
Mes pauses	Week-end ski		Week-end sortie en vélo		Mariage du cousin

## Grille horaire

Pour réaliser un kanban, il est utile de réaliser en premier un diagnostic de son temps.

La grille horaire permet de faire cette analyse. En y inscrivant heure par heure, vos activités, vous verrez apparaître votre temps contraint (transport, heures de cours ou d'activités professionnelles, repas, sommeil, obligations familiales, etc..) et votre temps libre que vous devez apprendre à gérer.

Cette grille est à compléter pour vous permettre de repérer tout ce que vous faites dans une semaine. Indiquez les parties fixes pour la semaine à venir (sommeil, repas, activités de loisirs, activités professionnelles) : cela vous permettra de repérer vos temps disponibles.

Cette phase de recherche d'informations est importante pour vous aider à organiser votre temps. C'est en se basant sur cette grille que vous allez pouvoir construire votre gestion du temps.

Faites l'exercice pour votre semaine à venir. Soyez réaliste : indiquez précisément toutes les caractéristiques de votre semaine avec toutes ses particularités.

Sur le tableau ci-dessous, remplissez les cases en fonction de vos activités.

heures	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6h-7h							
7h-8h							
8h-9h							
9h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
20h-21h							
21h-22h							
22h-23h							
23h-24h							
0h-1h							
1h-2h							
2h-3h							
3h-4h							
4h-5h							
5h-6h							

Exercice d'application : réaliser votre kanban pour organiser votre semaine à venir.

### Savoirs

On peut également utiliser cette méthode des carnets dans le domaine de la gestion de soi.

Cette méthode permet de prendre soin d'un élément indispensable à notre bonheur : l'estime de soi.

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. C'est une valeur subjective que l'on s'attribue à soi-même en fonction d'un jugement que l'on porte sur ses actions.

L'estime de soi est constituée des pensées, des sentiments et des opinions que nous avons de nous-mêmes. Cela signifie **que l'estime de soi n'est pas fixe**. Elle change en fonction de ce que nous pensons de nous-même.

L'estime de soi est un élément très important pour notre bien-être. La valeur que l'on s'attribue a un impact sur nos capacités à apprendre et à se mettre en action, deux activités essentielles dans notre vie. Elle joue donc un rôle dans le domaine de nos réussites.

### Savoir-faire

Il est important de prendre soin de son estime de soi en apprenant à la gérer au mieux. On peut apprendre à gérer son estime de soi pour la maintenir dans une valeur moyenne.

Dans le tableau ci-dessous, l'impact de la valeur attribuée à l'estime de soi est décrit dans différents domaines.

Estime de soi juste	Estime de soi faussée trop haute ou trop basse
Mes objectifs sont clairs.	Je n'ai pas d'objectif ou alors ils sont irréalistes.
La responsabilité de ma vie m'appartient.	Je n'ai pas confiance en moi et j'attends beaucoup des autres. ou alors je n'ai confiance en personne et je me débrouille pour ne rien avoir à demander.
J'ai conscience de mes échecs.	J'attribue mes échecs aux autres.
Je cherche en permanence à m'améliorer.	Je n'envisage pas de changer.
J'apprends de mes erreurs.	Je ne veux pas voir mes erreurs.
J'accepte les critiques sans perdre confiance en moi.	Je ne supporte pas les remarques négatives et cela me rend très agressif.
Je prends soin de moi et de mon équilibre mental, physique, émotionnel et spirituel.	Je suis très anxieux et craintif. Je vis l'environnement comme hostile.
Mes relations sont source d'épanouissement et de nouvelles occasions d'apprendre.	Mes relations sont souvent conflictuelles ou décevantes.
Je me sens en paix avec moi-même et les autres.	Je suis tout le temps stressé.

L'estime de soi est faite de **quatre composantes** :

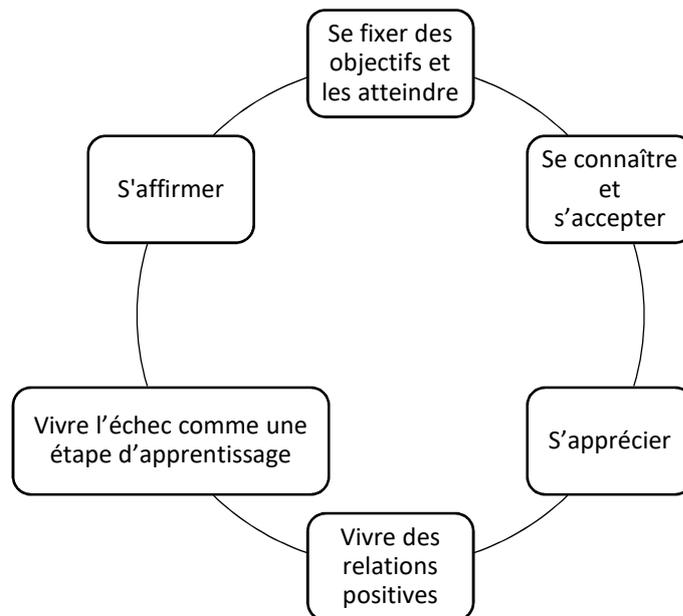
- 1- Le sentiment de confiance,
- 2- La connaissance de soi,
- 3- Le sentiment d'appartenance à un groupe,

#### 4- Le sentiment de compétence.

Il est important de prendre soin et de gérer les différentes composantes de l'estime de soi.

#### Savoir être

On peut avoir des comportements qui vont influencer sur l'estime de soi. Voici les différentes actions possibles qui permettent d'améliorer son estime de soi :



#### Consigne

Différents carnets permettent de gérer l'estime de soi.  
Mettez en place ces différents carnets.

#### **Le carnet Compétences**

L'estime de soi naît de l'expérience de la compétence. Identifier ses compétences, c'est entretenir une valeur juste de son estime de soi. Les compétences, ce sont les savoirs, savoir-faire et savoirs être qu'on peut déterminer dans un domaine.

Chaque situation de réussite peut être traduite en compétences.

#### **Le carnet Auto-louange**

Afin de combattre notre tendance naturelle à nous focaliser sur nos difficultés plutôt que sur nos réussites, il est utile de rédiger **un carnet d'auto-louange** dans lequel chaque soir, on note ces réussites. Le carnet d'auto-louange contribue à maintenir l'équilibre de notre estime de soi. Il a été démontré que noter trois réussites chaque soir contribue à maintenir équilibrée notre estime de soi.

#### **Le carnet Analyse des situations problème**

Tout progrès accompli est source de joie et de renforcement de l'estime de soi.

Avoir des progrès à réaliser dans des domaines de vie qui comptent pour nous, cela revient à s'offrir pour l'avenir **de nombreux moments de joie**.

Tout échec est l'occasion de progresser :

- en acceptant nos erreurs,
- en les analysant,
- en en tirant profit en les corrigeant.

Il a été montré que de nombreuses croyances dysfonctionnantes sont à l'origine de nos échecs. Elles se sont construites dans l'enfance lorsque nous nous expliquions le monde d'une façon simpliste et généralement binaire. Identifier ses croyances pour les remplacer par des croyances plus réfléchies et souples, plus complexes, en un mot plus adultes, nous permettra de faire de nombreux progrès dans tous les domaines de notre vie.

Le carnet Analyse s'utilise en appliquant la méthodologie d'analyse suivante. Il s'agit de répondre aux questions ci-dessous :

- Quelle situation me pose problème ?
- A quelle(s) émotion(s) négative(s) est-elle associée ?
- Quelle signification je donne à cette situation ? Pour moi, ce n'est pas normal que ....
- Quelle croyance se cache derrière cette signification ? Dans la vie, il serait normal que ...
- Par quelle croyance je peux la remplacer ?

## Le carnet Projet de vie

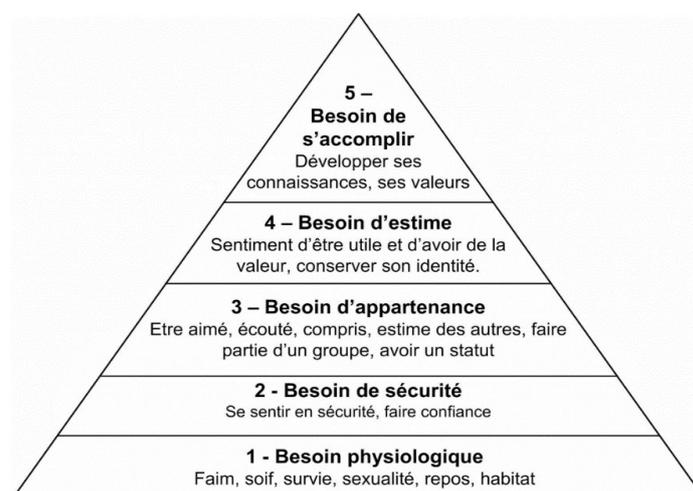
En lien avec la pyramide des besoins de Maslow, la manière dont nous satisferons nos besoins construit le sens de notre vie.

Il nous faut **donc faire des choix** et ce sont ces choix qui vont donner du sens à notre vie.

En fonction de nos choix, nous pouvons nous fixer **des objectifs dans la vie**.

La pyramide de Maslow inscrit nos besoins dans les quatre dimensions de notre existence : le corps et ses besoins en premier, puis le cœur, ensuite l'esprit et enfin l'âme.

La pyramide de Maslow



## Le questionnement

### Savoirs

Le questionnement est un outil pour la connaissance de soi. Il développe notre intelligence cognitive en accroissant nos capacités métacognitives.

### Savoir-faire

Pour développer cette attitude réflexive, il faut pratiquer l'auto-analyse de ses écrits. L'introspection est au cœur de cette compétence. La différence entre la métacognition et la cognition est l'aspect conscient, ou contrôlé, des processus analytiques.

L'objectif en utilisant la méthode des carnets, c'est dans un premier temps de garder une trace de toutes nos activités et pensées. Puis dans un deuxième temps, c'est de revenir sur ces activités et pensées pour les analyser afin de mieux nous connaître, nous comprendre et identifier les mécanismes psychologiques à l'œuvre dans notre fonctionnement.

Pour chacun de ses carnets, un questionnement est à faire.

Pour le carnet Projet, le questionnement porte sur les catégories de projets et leur lien avec le projet de vie.

Pour le carnet Demain, le questionnement porte sur le nombre d'actions qu'on réalise réellement dans une journée afin de mieux connaître son mode de fonctionnement et de mieux le gérer en ne programmant pas plus d'actions que nous sommes capables d'en gérer

Pour le carnet Idées, le questionnement porte sur les catégories d'idées et leur lien avec le projet de vie et les projets déjà en cours de réalisation.

Pour le carnet Journal de bord, le questionnement porte sur le type de projets réalisés, sur le type de difficultés rencontrées et sur le type de solutions qu'on envisage.

Pour le carnet Compétences, le questionnement porte sur le lien entre les compétences développées ou à développer et le projet de vie.

Pour le carnet Auto-louange, le questionnement porte sur le type d'actions qu'on identifie comme des réussites et leur lien avec Soi et son projet de vie.

Pour le carnet Analyse de situations-problèmes, le questionnement porte sur le lien entre les situations rencontrées, les croyances associées et le scénario névrotique.

Dans ce scénario, des croyances sont à l'œuvre. En repérant les croyances, on peut analyser dans quel type elles se situent pour comprendre quels biais de fonctionnement ce scénario induit.

On peut en déduire le climat psychologique dans lequel on a été élevé et en prendre conscience pour s'en extraire.

Le tableau des croyances suivant permet de repérer quel type de croyance se cache derrière des émotions négatives.

En être plus conscient permet de mieux s'en prémunir.

### Les types de croyances dysfonctionnantes

Intitulé	Définition	Exemples	Solution
Catastrophisme	S'imaginer toutes sortes de désastres à partir d'un événement peu important	Considérer une bévue comme un désastre social Associer un retard à une catastrophe Considérer un désaccord comme un rejet total	Gardez le sens des proportions
Tout ou rien	Raisonnement poussé à l'extrême	Tout le monde me déteste Un écart réduit à néant un régime	Trouver le juste équilibre
Divination	Prédire l'avenir	Je ne vais pas m'amuser à cette fête	Accepter les risques
Télépathie	Être persuadé de savoir ce que pensent les autres	Je pense qu'untel ne m'aime pas	Ne pas prendre ses intuitions pour argent comptant
Raisonnement émotionnel	Mes sentiments traduisent la réalité	Je suis jaloux alors mon conjoint me trompe	Les sentiments ne sont pas des faits
Sur-généralisation	Tirer des conclusions d'ordre général à partir d'un événement	Il a fait une erreur : il n'est jamais fiable	Éviter la confusion tout=partie
Étiquetage	Cataloguer les gens ou les événements	J'ai une mauvaise note : je suis un élève nul.	Arrêter de tout juger et envisager l'évolutivité permanente
Créer des obligations	Utiliser les termes « falloir » ou « devoir »	Mes amis doivent absolument avoir une bonne opinion de moi	Penser en faisant preuve de flexibilité
Filtre mental	Ne retenir que les données compatibles avec ses croyances	Se penser nul et se focaliser sur les erreurs	Garder l'esprit ouvert et observer la réalité
Disqualifier le positif	Transformer un événement pour ne voir que le négatif	Rejeter un compliment sincère	Accepter les remarques positives
Faible tolérance à la frustration	Juger une situation insupportable	Procrastiner au lieu de se mettre en action	Se focaliser sur les résultats plutôt que sur le déroulement
Égocentrisme	Se placer au centre de l'univers	Se sentir coupable de ne pas réussir à consoler un ami bouleversé	Se dés-impliquer

Pratiquez l'auto-questionnement avec les supports de vos carnets.

Pour le carnet Projets, répondez aux questions suivantes :

- Dans quels domaines se situent mes projets ?
- Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?

Pour le carnet Demain, répondez aux questions suivantes :

- Dans quels domaines se situent mes activités ?
- Combien d'activités par jour je réalise ?
- De quelles compétences ces activités relèvent ?

Pour le carnet Idées, répondez aux questions suivantes ?

- Dans quels domaines se situent mes idées ?
- Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?
- Comment ces idées peuvent-elles devenir des projets ?

Pour le carnet Compétences, répondez aux questions suivantes :

- Quelles sont les activités du quotidien que j'aime faire ?
- Pourquoi ?
- Que fais-je quand je me sens pleinement vivant-e et rempli-e d'énergie ?

Pour le carnet d'Autolouange, répondez aux questions suivantes :

- Pourquoi ais-je choisi ces trois activités du quotidien comme réussites dans la journée d'hier ?
- Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?

Pour le carnet Sens de la vie, répondez aux questions suivantes :

- Quels moyens je mets en œuvre pour satisfaire mes besoins ?
- Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?

Vous pouvez utiliser d'autres supports de questionnement, comme le questionnement du Tao.

### Savoir être

Dans un premier temps, on peut suivre une méthodologie de réflexion. Puis, dans un deuxième temps, il faut apprendre à se poser soi-même les bonnes questions.

### Consigne

Pratiquez le questionnement du Tao en répondant aux questions suivantes en lien avec un thème que vous souhaitez interroger :

Etre Soi, c'est d'harmoniser nos différentes potentialités dans les différents plans : corporel, émotionnel, mental et spirituel. On peut associer chacun de ses plans à un élément naturel. Le corps est associé à la Terre. La Terre incarne ce qui est solide, notre incarnation matérielle. La Terre est reliée symboliquement à nos besoins corporels : santé, sécurité, chaleur, intimité physique. Le cœur est associé à l'Eau. L'Eau incarne ce qui est fluide dans notre vie, nos émotions et nos sentiments. L'Eau est reliée symboliquement à nos besoins relationnels : donner et recevoir de l'amour. Le mental est associé à l'Air. L'Air incarne les idées, les projets, les croyances, les représentations. L'Air est relié symboliquement à nos besoins de compétences. L'âme est associée au Feu. Le Feu incarne ce qui est sacré, la recherche du sens. Le Feu est relié symboliquement à nos besoins d'aspirations.

C'est ce qui nous met en mouvement. La Terre est liée à la sensation, l'Eau aux sentiments, l'Air à la réflexion et le Feu à l'intuition. La sensation nous dit que quelque chose existe, la réflexion nous dit ce que c'est, le sentiment nous dit si c'est agréable ou pas et l'intuition nous dit si cela nous convient ou pas.

Répondez aux questions suivantes. Ces questions sont issues du jeu du Tao.

### **Exploration du monde de la terre**

Que cherches-tu dans la vie ?

Comment est né ton désir ?

Pourquoi le demander maintenant ?

Imagine la quête réussie

Qu'est-ce que cela t'apporterait ?

Qu'est-ce que cela apporterait aux autres ?

As-tu vu des signes reliés à ta quête ?

Qu'est-ce que tu appris dans le monde de la Terre ?

### **Exploration du monde de l'eau**

Quelles sont tes armes ?

Quel est ton meilleur souvenir ?

Quel était ton jeu favori ?

Que pense de ta quête la personne qui compte le plus pour toi ?

Qu'as-tu réussi dont tu sois fière ?

Sur quoi peux-tu compter pour réussir ta quête ?

Sur qui peux-tu compter pour réussir ta quête ?

Qu'as-tu appris dans le monde de l'eau ?

### **Exploration du monde du feu**

Quelles sont tes peurs ?

Qu'est-ce qui t'empêche de réussir ta quête aujourd'hui ?

Quels sont les obstacles qui viennent des autres ?

Quels obstacles viennent de moi ? je fais mon bilan de vie

Mon héritage

Pour chacun de mes parents, je me demande :

Quelles étaient leurs convictions, leurs valeurs ?

Mon père :

Ma mère :

Qu'en ais-je gardé ?

Mon père :

Ma mère :

Qu'est ce qui m'a gêné le plus en eux ?

Mon père :

Ma mère :

Comment cela m'a t'il affecté ?

Mon père :

Ma mère :

Existait-il un « mécanisme de domination » entre nous ?

Puis-je leur pardonner ?

Mon père :

Ma mère :

Suis-je prêt à me réconcilier avec eux ?

Mon père :

Ma mère :

Qu'est-ce qui selon moi m'a manqué dans ma vie ?

Mon père :

Ma mère :

Qu'auraient-ils pu mieux faire ?

Mon père :

Ma mère :

De quoi leur en suis-je reconnaissante ?

Mon père :

Ma mère :

Le leur ais-je dit ?

Mon père :

Ma mère :

Ai-je développé différemment mes croyances, valeurs, comportements, qualités ?

Ma vie jusqu'à aujourd'hui :

Ais-je la sensation d'avoir parcouru un chemin que j'aime ?

Quel événement de ma vie aimerais-je revivre ?

Ais-je vécu des moments exceptionnels où je me sentais parfaitement heureux, plein d'énergie, en harmonie avec mon environnement ?

Quel enseignement ais-je tiré des épreuves que j'ai traversé ?

Quels événements de ma vie ont été marqués par des coïncidences ?

A quels moments mes intuitions se sont-elles révélées justes ?

Quel a été le but de ma vie et en quoi a-t-il évolué ?

Le point où j'arrive maintenant :

Qu'est-ce que j'apprécie le plus dans ma vie actuelle ?

Que voudrais-je changer ?

Quelle orientation nouvelle est-ce que je compte donner à mon existence ?

Des signes négatifs ont-ils menacé ma quête ?

Quelles solutions ais-je déjà essayées ?

Y a-t-il un risque pour moi à réussir ma quête ?

Qu'ai-je appris dans le monde du feu ?

### **Exploration du monde de l'air**

Suis-je prêt à payer le prix ?

En quoi ma quête dépasse-t-elle ma propre histoire ?

Si tu concentrais toutes tes pensées sur ta quête, qu'en résulterait-il ?

A quelle sorte de magie dois-tu faire appel ?

Quelle relation entretiens-tu avec l'invisible ?

Reviens à ta quête accomplie : comment as-tu surmonté les obstacles ?

Quel rituel quotidien peux-tu adopter pour réussir ta quête ?

Qu'as-tu appris dans le monde de l'air ?

Le jeu du Tao est associé au tirage du Yi King. A l'issue du questionnement, il est donc recommandé de consulter l'oracle.

Faites un tirage du Yi King.

Quel symbole avez-vous tiré ?

Notez ici la signification de ce symbole :

## L'imagination

### Savoirs

**L'imagination** est notre aptitude à créer dans notre esprit une image mentale.

**Les images sont le mode d'expression de l'inconscient.** L'inconscient utilise les images comme des **symboles**. Il dialogue avec nous en utilisant des symboles en relation avec **notre identité et notre histoire personnelle**.

Apprendre à utiliser son imagination, c'est apprendre à communiquer avec l'inconscient.

### Savoir-faire

**L'imagination active** est une technique mise en point par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung pour dialoguer avec l'inconscient : c'est une méthode d'assimilation des contenus de notre inconscient par le biais de **rêves éveillés guidés**.

**La visualisation créatrice** est l'art d'utiliser l'imagination active pour produire des changements positifs dans sa vie. C'est un outil du développement personnel qui utilise **notre aptitude à imaginer**.

L'imagination active est le **mode réceptif** d'utilisation de notre imagination.

La visualisation créatrice est le **mode actif**.

**La pratique de l'imagination active renforce nos capacités de communication avec l'inconscient.** Nous devons donc l'employer régulièrement. L'utilisation de l'imagination active se fait dans un état de calme en laissant venir à l'esprit toutes les images qui se présentent. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

**La pratique de la visualisation créatrice nous invite à nous projeter vers l'avenir et à développer notre créativité.** Tout ce qui existe dans notre monde a d'abord été rêvé, imaginé avant d'être

concrétisé. En rêvant nos projets ou nos envies, nous pouvons les rendre de plus en plus réalistes et vaincre nos résistances à les mettre en œuvre.

L'imagination active et la visualisation créatrice sont deux pratiques qui peuvent se réaliser le soir dans son lit avant de s'endormir.

### Savoir être

Dans le cas du mode réceptif, **on se détend et on laisse les images, les impressions venir** sans en choisir les détails : on prend ce qui se présente. C'est une forme de méditation au cours de laquelle l'imagination peut entrer délibérément en contact avec l'inconscient et établir une relation consciente avec ses phénomènes psychiques.

Par le mode actif, on choisit et on crée délibérément ce que l'on désire voir et imaginer. Notre pensée est toujours la forme première de nos actions. **L'idée crée l'image de la forme qui se manifestera ensuite sur le plan physique.** Tout ce qui existe sur terre a d'abord été imaginé.

## La relaxation

### Savoirs

Pour arriver à imaginer, il faut apprendre à se relaxer.

La sophrologie est une méthode de relaxation qui a défini un protocole pour se relaxer de façon efficace.

Elle définit cinq zones spécifiques pour pratiquer une technique de détente :

1. La tête, le visage
2. Le cou, la nuque, les épaules, la face externe des bras jusqu'au bout des doigts
3. Le thorax, la région dorsale, la face interne des bras jusqu'au bout des doigts
4. Le ventre et la région lombaire
5. Le bassin, les jambes et les pieds.

Puis elle a défini le protocole de détente suivant :

- Installez-vous confortablement, en posture assise et fermez les yeux.
- Vous allez vous relaxer en suivant les consignes.
- Le temps de quatre respirations, vous commencez par détendre la tête et votre visage. Vous prenez conscience de la forme et du volume de cette zone.
- Lors de quatre nouvelles inspirations, vous relâchez votre cou, votre nuque, la face externe de vos bras jusqu'aux bouts des doigts. Vous prenez conscience de la forme et du volume de cette zone.
- Puis à nouveau le temps de quatre respirations, vous décontractez le thorax, le haut du dos, la face interne des bras jusqu'au bout des doigts. Vous prenez conscience de la forme et du volume de cette zone.

- Sur quatre respirations, vous détendez le ventre et les lombaires. Vous prenez conscience de la forme et du volume de cette zone.
- Enfin, lors de quatre nouvelles inspirations, vous relâchez votre bassin, vos jambes, vos pieds. Vous prenez conscience de la forme et du volume de cette zone.
- A présent que vous êtes détendus, vous commencez à laisser venir les images. Laissez revenir à votre mémoire des instants de détente vécus plus ou moins récemment. Peut-être des moments de solitude ou avec des proches, dans la nature, en vacances....
- Revivez ces moments dans les détails en repérant le lieu, les circonstances, le temps qu'il faisait, en laissant émerger toutes les sensations de bien-être qui s'en dégagent.
- Prenez un moment pour bien enregistrer toutes ses sensations.
- Maintenant, ouvrez les yeux.

### Savoir faire

Vous pouvez utiliser cette méthode de relaxation pour faire les exercices d'imagination active qui vous sont proposés dans la suite de l'ouvrage.

### Savoir être

Vous pouvez utiliser régulièrement la relaxation pour développer vos capacités d'imagination.

## La pensée analogique

### Savoirs

Notre inconscient utilise la pensée analogique pour communiquer. Il fait le lien entre différents concepts pour nous transmettre des messages. Il utilise le principe de la métaphore en faisant des liens entre différentes idées.

### Savoir-faire

Nous pouvons apprendre à développer notre pensée analogique. En faisant appel aux figures connues de l'imaginaire collectif, nous pouvons faire des liens entre des projets que nous souhaitons développer et un personnage connu qui a développé les qualités nécessaires pour mettre en œuvre ce type de projet.

Par exemple, si nous souhaitons développer les principes des accords toltèques, comme la parole juste, nous pouvons nous inspirer du personnage de Mickey, toujours gentil et positif avec ses amis.

Si nous souhaitons développer un quotidien de vie plus minimaliste, nous pouvons nous souvenir de la chanson de Baloo, dans le livre de la jungle : « il en faut peu pour être heureux, oui, vraiment, très peu pour être heureux, il faut se satisfaire du nécessaire ».

### Savoir être

C'est en s'inspirant de personnages issus de l'imaginaire collectif qu'on peut développer en soi les qualités que l'on recherche.

## Consigne

Indiquez ici une qualité ou un projet que vous souhaitez développer :

Quel personnage imaginaire pourrait symboliser cette qualité ou objectif :

Comment ce personnage peut-il vous inspirer ?

## L'écoute active

### Savoirs

Toute rencontre est source d'apprentissage à condition de ne pas s'enfermer dans des jugements rédhitoires sur soi, sur les autres et sur le monde.

**Notre mental a pour objectif de résoudre tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés.**

Si nous sommes bloqués dans une situation problème, c'est que nous n'avons pas su trouver seuls la solution. Lorsque nous sommes confrontés à une situation problème que nous n'arrivons pas à résoudre, nous nous trouvons en face **d'une limite de notre fonctionnement.**

En fait, c'est une vue limitée de la situation qui crée le problème. **C'est une croyance que nous ne remettons pas en question qui nous empêche de nous adapter à une situation nouvelle dans laquelle nous ne sommes pas compétents.**

Pour résoudre ce problème, il nous faut **identifier la croyance qui nous limite** et en changer en toute conscience.

Nous sommes donc **les seuls à pouvoir trouver une solution appropriée à notre problème** puisque la solution se trouve dans un changement de croyance qui débouchera sur un changement d'attitude.

Notre situation problème n'est jamais celle d'une autre personne car nous n'avons généralement pas les mêmes limites, les mêmes croyances.

**L'identification de la croyance qui nous limite et sa remise en question va nous permettre de modifier notre comportement (savoir-faire) et notre attitude (savoir être).**

### Savoir-faire

C'est par **l'expression de soi** dans l'analyse de notre situation problème que nous pouvons prendre conscience de **la croyance qui nous limite**. Nous pouvons découvrir quelles sont nos limites et quelles croyances nous entravent par les reformulations de ceux qui nous écoutent.

C'est à prendre conscience de nos croyances que servent les techniques d'écriture.

On peut aussi utiliser l'écoute active. Technique d'écoute mise au point par le psychologue Carl Rogers, elle permet de développer une meilleure relation à soi et une meilleure relation avec les autres.

Lorsqu'on pratique l'écoute active, on est attentif au discours de l'autre. On ne l'interrompt pas, on ne le juge pas et on montre son intérêt par de l'attention au discours tenu. Et dans le même temps, on est attentif à ses ressentis. Puis dans un deuxième temps, on pose des questions pour mieux comprendre la situation évoquée. Cela permet à celui qui parle d'approfondir sa réflexion sur le sujet évoqué. Dans un troisième temps, on propose des hypothèses d'analyse de la situation problème. Enfin, dans un quatrième temps, chacun fait pour soi un bilan de ce que cette situation d'écoute lui a appris sur soi.

Pour les deux personnes qui pratiquent l'écoute active, le bénéfice est réciproque.

Celui qui est écouté à travers une attitude d'écoute active, élargit son point de vue, ce qui lui permet généralement de sortir de la situation problème. Les interventions éclairantes d'une personne ou d'un groupe par une attitude d'écoute active aident à sortir de l'impasse dans laquelle la personne se trouvait, de l'aveuglement dans lequel elle était plongée.

Pour celui qui écoute, le bénéfice est dans l'acquisition de connaissances plus approfondies sur le fonctionnement humain. Il est également dans l'aide apportée à la personne écoutée. Par **l'écoute bienveillante**, nous favorisons chez autrui l'expression de soi et le dépassement de ses limites. Nous lui apportons de l'attention tout en respectant ses capacités d'analyse et de gestion du problème.

Le bénéfice est également personnel. En étant attentif à ses ressentis et à ses réflexions à l'écoute de la situation problème de l'autre personne, on apprend sur soi.

Ce bénéfice peut être partagé. Si on fait part à la personne écoutée de son ressenti et de ce que son écoute a permis d'apprendre sur soi, on élargit également le point de vue de l'autre sur le fonctionnement humain et sur la situation problème évoquée.

### Savoir être

Une séance d'écoute active se déroule dans un cadre de **bienveillance** et de **respect** : on peut poser les questions que l'on veut dans les temps déterminés et la personne qui expose sa situation-problème peut choisir d'y répondre ou pas. Il ne s'agit pas d'apporter des solutions mais d'aider la personne à explorer tous les aspects de la situation-problème.

### Consigne :

Pratiquez une séance d'écoute active avec une personne volontaire pour réaliser cet exercice.

La séance se déroule selon le schéma suivant :

- 1- récit d'une situation problème par une personne volontaire pendant 20 mn
- 2- recherche d'informations par questionnement par l'autre personne à son tour puis la personne interrogée choisit de répondre ou pas au questionnement.
- 3- exploration d'hypothèses interprétatives par questionnement (si la limite sous forme de croyance a été identifiée, elle est proposée à la réflexion),
- 4- temps de clôture par la personne qui a présenté le problème,
- 5- temps de résonance pour la personne qui a écouté par écrit puis oralement.

Puis la situation est inversée. La personne qui exposait une situation problème devient la personne qui écoute et le même schéma est repris.

Pour une première séance, vous pouvez répondre à la question suivante : avez-vous déjà eu l'occasion de réfléchir sur le sens de votre vie ? Quand et comment ?

Puis, vous pouvez pratiquer l'écoute active régulièrement avec les partenaires de votre choix.

## Les activités à réaliser pour communiquer avec notre inconscient

Ouvrir le canal de communication avec l'inconscient implique de mettre en œuvre de nombreuses activités.

Il s'agit notamment d'apprendre à développer son imagination et sa créativité, à décoder ses rêves, à se fier à son intuition, à écouter son corps, à décoder les rencontres, à comprendre les événements, à décoder les situations problèmes récurrentes, à comprendre ses maladies.

Mais il faut surtout dans un premier temps affronter sa peur. Généralement, nous avons peur de notre inconscient. Or La peur nous divise.

D'où vient cette peur ? La peur vient du refoulement. Enfant, l'inconscient nous a protégés. En raison de notre immaturité émotionnelle et cognitive, nous n'étions pas en mesure de comprendre et d'assumer des situations complexes et chargées d'émotions négatives. L'inconscient a donc pris soin de nous en refoulant ses situations, en les enfouissant dans notre mémoire. A l'âge adulte, l'inconscient sait que nous pouvons les affronter. En conséquence, il nous fait vivre des situations problèmes récurrentes qui sont comme des répliques de la situation originelle qui n'a pas été surmontée afin que nous puissions avec nos moyens adultes l'analyser, la comprendre et la dépasser.

En conséquence, cette peur qu'il y ait quelque chose d'horrible en nous est juste le signe d'une ou de plusieurs émotions négatives refoulées associées à des situations émotionnellement difficiles.

A l'âge adulte, nous pouvons les gérer. L'inconscient qui est notre guide dans notre évolution vers le bonheur sait à quel moment nous sommes prêts pour affronter les fantômes du passé.

On peut lui faire confiance et surmonter la peur pour laisser les souvenirs remonter à la surface de notre conscience.

En pratiquant l'écoute active de notre inconscient, nous apprenons à comprendre son langage, à poser des questions et à accepter ses conseils.

### Développer son imagination

**L'imaginaire est la voie royale vers l'inconscient.** L'imaginaire, c'est ce qui se manifeste par des images, celles qui apparaissent dans notre conscience dans les songes de la nuit et les rêveries de la journée.

La clé pour développer son imagination, c'est de cultiver la solitude.

## Savoirs

**Enfant, dans la solitude, nous avons pu créer notre imaginaire et rêver notre vie. Puis nous avons été priés de nous intégrer** dans la famille, le groupe, la société et nous avons appris que la solitude était synonyme d'ennui, voire de comportement malsain.

En renonçant à la solitude, nous avons renoncé au meilleur outil de la connaissance de soi.

Nous sommes uniques. **Pour retrouver notre différence, nous devons apprendre à nous séparer des autres.** Nous devons apprendre à vivre seul pour mieux nous ouvrir à nous-même pour pouvoir ensuite s'ouvrir aux autres.

Le sentiment d'être seul au monde est réel. Il ne faut pas le combattre en s'étourdissant d'activités ou de relations sociales. Il s'agit de le goûter et de l'apprécier.

**La solitude favorise la réflexion, le sentiment d'être Soi.** Elle est la clé de la créativité et de l'amour. Lorsqu'on sait qui on est, on peut exprimer cette singularité. Lorsqu'on se sent bien avec soi-même, on peut aller vers l'autre.

## Savoir-faire

Nous devons apprendre à nous aménager des moments et des lieux de solitude.

## Savoir être

**La solitude est un outil de liberté qui fonctionne si nous sortons de tout jugement :** jugement sur soi ou jugement d'autrui sur la solitude. Dans notre société, la solitude est généralement connotée négativement car souvent confondue avec l'isolement, le manque ou l'abandon. Il nous faut apprendre à nous extraire de tout jugement, intérieur ou extérieur.

La solitude est un état d'esprit. Il ne s'agit pas d'avoir une attitude de mépris vis-à-vis des autres et de la société, ce qui engendre de l'orgueil. Il ne s'agit pas non plus d'avoir un sentiment d'abandon, car on ne sent ni soutenu ni approuvé, ce qui engendre le repli et la résignation. Il s'agit ni d'être misanthrope ni d'être délaissé : il s'agit d'être Soi en toute liberté, en dehors de tout conformisme.

## Consigne :

Répondez aux questions suivantes :

Que pensez-vous de la solitude ?

Comment vivez-vous la solitude ?

Que souhaitez-vous penser de la solitude ?

Comment aimeriez-vous vivre la solitude ?

Quel lieu et quel moment de solitude pouvez-vous vous aménager ?

## Développer sa créativité

### Savoirs

Il y a au fond de nous un inconscient grand, puissant et bienveillant. Il nous conseille et nous guide. Lorsque nous avons été éduqués, nous avons perdu le contact avec ce guide en perdant le contact avec notre individualité. Seule notre personnalité, la partie acceptable de nous-mêmes valorisée par la famille et la société, est restée aux commandes du conscient.

### Savoir faire

**La conquête de notre liberté d'être en plénitude passe par des techniques de déconditionnement** qui ont pour objectif de nous apprendre à ne plus nous juger nous-même et à ne plus juger les autres. **Ce sont les jugements qui nous ont conditionnés** : des jugements d'interdiction de faire ou d'obligations de faire. Il faut donc s'en libérer. Il s'agit d'apprendre à ne plus obéir aux diktats sociaux et familiaux issus du conformisme ou du mal-être hérité des générations passées. **Il s'agit aussi d'apprendre à ne plus se juger.**

## Savoir être

**Toute pratique créative sortant du conformisme est le mode d'expression privilégié de notre individualité.** Nous devons, pour reprendre contact avec notre individualité, apprendre à être bienveillant avec toutes nos idées créatives et les mettre en œuvre.

## Consigne

Choisissez une image qui vous plait dans un magazine et qui représente un élément qui vous a été interdit dans l'enfance comme par exemple la sensibilité (pour un garçon) ou le dynamisme (pour une fille). Collez là au centre d'une feuille de canson format A 3.

Puis, pendant une demi-heure, écrivez ce que vous inspire de positif cette image en réalisant cette écriture en tournant autour du dessin. Vous obtenez une forme arrondie comme une coquille d'escargot.

Faites ensuite par écrit le bilan de cet exercice. Cette pratique créative, anticonformiste, a pour objectif de vous aider à entrer en contact avec votre inconscient.

## Se fier à son intuition

### Savoirs

Nous avons tous en **nous toute la sagesse et la connaissance dont nous pouvons avoir besoin**, grâce à notre esprit d'intuition qui est relié à l'intelligence universelle de l'inconscient collectif.

En moyenne, un être humain prend 35 000 décisions par jour. Pour la plupart d'entre elles, une analyse uniquement rationnelle s'avère souvent insuffisante. Nous avons donc recours continuellement à notre intuition mais sans en être conscient.

### Savoir-faire

Le moyen de contacter notre intuition, émanation de la sagesse supérieure de l'inconscient, de façon consciente est de **faire des exercices d'imagination active.**

### Savoir-être

Lorsque vous ressentez le désir ou le besoin d'un supplément de conseils, de sagesse, de connaissance, de soutien, d'amour ou de compagnie, **faites appel à votre imagination active.**

### Consigne :

Lisez d'abord l'exercice pour mémoriser la consigne puis réalisez-là.

Détendez-vous.

Respirez profondément et lentement, avec le ventre.

Comptez à rebours de dix à un et vous allez ressentir que votre corps se détend de plus en plus au fur et à mesure que vous comptez.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1...

Lorsque vous vous sentez profondément relaxé, commencez à imaginer.

Imaginez un objet dont vous avez vraiment envie.

Figurez-vous que vous êtes avec cet objet, que vous l'utilisez, l'admirez, l'appréciez, le montrez à vos amis. Imaginez les propos admiratifs qu'il suscite. Soyez comme un enfant qui rêve à son cadeau d'anniversaire.

Regardez cet objet, observez-le. Quand vous en avez fait le tour, vous ouvrez les yeux.

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et réalisez la consigne.

Une fois l'exercice terminé, prenez le temps de décrire cet objet par écrit :

Quel usage allez-vous en faire ?

Quel lien faites-vous avec votre situation actuelle et votre état d'esprit au quotidien ?

## Écouter son corps

### Savoirs

Nous avons **une expérience corporellement ressentie des situations que nous vivons**. Nous nous sentons légers ou lourds, entravés ou plein d'élan, dynamique ou passif, etc... Ces impressions sont chargées de significations dont nous ne tenons habituellement pas compte.

En se focalisant sur ses impressions, comme on ajusterait le focus d'un appareil photo, nous nous mettons à l'écoute d'une dimension plus profonde de soi comme source d'information et de sagesse intérieure.

Le focusing permet d'écouter son corps. Cette technique mise au point par des psychologues met en œuvre **notre intelligence sensible**. Elle permet de prendre comme repère et comme guide nos sensations et de comprendre avec tous nos sens les situations analysées.

Nos sensations corporelles vont nous donner des informations précises sur ce que nous vivons et des renseignements précieux sur la réalité de notre existence.

Notre corps nous renseigne sur notre état intérieur en lien avec les évènements vécus.

### Savoir-faire

Le focusing est une démarche d'écoute active de nos sensations corporelles. Cette démarche permet d'être attentif à une réalité jusque-là non consciente.

Les sensations corporelles sont plus vastes, plus complexes que les émotions. Elles apportent plus d'informations.

Nous pouvons apprendre à consulter à tout instant notre corps pour connaître la signification que nous donnons à un évènement.

### Savoir être

Apprendre à se fier à cette boussole intérieure permet de se guider dans l'existence et d'établir des rapports plus justes et harmonieux avec soi et les autres.

### Consigne :

Remettez-vous en mémoire une situation qui vous pose problème.

Ressentez l'émotion que cette situation suscite.

Contactez maintenant votre corps. Quelles sensations corporelles sont associées à cette émotion ?

Quelles informations ses sensations corporelles vous transmettent ?

## Décoder ses rêves

### Savoirs

Chacun de nous rêvons de une à deux heures chaque nuit, ce qui représente au bout de cinquante ans par exemple cinq années passées à rêver.

**Le rêve est l'escalier qui relie les immenses caves de l'inconscient aux étages supérieurs de la conscience. Il traduit notre individualité, notre authenticité essentielle. Il nous place face à nous-mêmes.**

Les rêves sont **des clés de la connaissance de soi** et ils nous offrent le moyen d'exploiter nos possibilités cachées. Tout rêve est une confrontation avec soi-même.

Les rêves traduisent ou dénoncent nos désirs enfouis, nos difficultés cachées. **Ils font des mises au point. Ils analysent des situations à partir des comportements présents et nous montrent ce que nous sommes réellement et ce que nous pouvons être.** Ils nous livrent des informations sur ce qui nous arrive dans notre vie quotidienne et sur ce qu'il nous faut faire pour résoudre les problèmes que nous rencontrons.

**Les rêves sont des messages.** Ils font remonter à la surface des difficultés intérieures et **ils nous en donnent la solution.**

Le langage du rêve est symbolique. Jamais un rêve ne doit être pris au pied de la lettre. La traduction de leurs symbolismes doit être psychologique. Ainsi, les personnages qui se présentent dans un rêve sont généralement des aspects de nous-mêmes.

Les rêves comportent des images aux intrications multiples. Certains forcent des barrages qui auraient empêché toute prise de conscience durant la vie diurne.

Il est difficile de se rappeler totalement de nos rêves. L'oubli d'un rêve a lieu en fonction du refoulement qu'on en fait. Notre personnalité refoule dans l'inconscient les éléments perturbateurs de notre vie révélés par le rêve, et cela dès le réveil.

**Les rêves les plus refoulés sont « les cauchemars ». Ils nous donnent des clés essentielles de connaissance de soi et de résolution de problème. Ils sont donc extrêmement chargés émotionnellement par la personnalité qui les censure fortement.**

#### Savoir-faire

**Nous pouvons apprendre à nous souvenir de nos rêves, à comprendre leur signification et à nous en servir comme source d'inspiration et comme un moyen de résoudre nos problèmes.**

Nous pouvons apprendre à nous rappeler notre dernier rêve en le notant dès le réveil (ou en s'enregistrant) pour éviter le refoulement de la personnalité.

**Nous pouvons interpréter nos propres rêves et utiliser judicieusement les signes qu'ils nous envoient.**

Pour interpréter nos rêves, il nous faut "associer" : à partir de chaque élément du rêve, on laisse "tourner ses idées". Il arrive alors qu'une association "touche" une cible chargée d'énergie : un complexe, un refoulement, un souvenir pénible ou heureux, une nostalgie profondément inconsciente. C'est alors le miracle de la transmutation. Si une association parvient à entrer en collision avec un noyau affectif, elle peut libérer une énergie considérable qui tournait en rond. Les associations peuvent alors rebondir les unes sur les autres, créant de plus en plus d'impacts, de sensations, de souvenirs, comme une réaction en chaîne dont le but ultime est de conduire au cœur de notre identité.

Pour interpréter un rêve, il faut donc concrètement tracer deux colonnes : dans la première colonne, on écrit son rêve, dans la deuxième, on associe ; on relie chaque situation, chaque objet, chaque personnage à des interprétations personnelles qui répondent à la question "à quoi cela me renvoie ?".

Le rêve présente une situation problématique puis propose une solution.

#### Savoir être

**Un excellent moyen de se rappeler ses rêves consiste à se dire en se couchant que l'on va rêver. Puis lorsqu'on se réveille, il faut le noter immédiatement, en commençant par l'image de fin qui est la solution à la situation problème évoquée.**

L'auto-interprétation est difficile et s'apprend progressivement. Il faut être patient pendant le temps d'apprentissage.

Enfin, il est essentiel de dépasser l'émotion négative rattachée aux cauchemars pour découvrir les solutions à nos situations problèmes.

## Consigne

Créer un carnet Analyse de rêves.

Page de gauche, vous écrirez vos rêves au sortir du sommeil. Page de droite, vous les analyserez en utilisant la pensée analogique : vous associez chaque élément du rêve à une interprétation personnelle en répondant à la question « à quoi cela me fait penser ? ».

## Comprendre les évènements

### Savoirs

**Notre meilleur outil de connaissance de soi est la réalité.** La réalité agit comme un miroir et nous montre à voir sans cesse **notre réalité intérieure**. Il nous suffit d'apprendre à regarder. Ce que nous nommons coïncidence ou chance est un phénomène de synchronicité.

La synchronicité prend la coïncidence des événements dans l'espace et le temps comme signifiant plus qu'un pur hasard. Elle est une hypothèse qui exprime une interdépendance particulière d'événements objectifs entre eux aussi bien qu'avec les états subjectifs (psychiques) de l'observateur.

L'existence de la synchronicité montre que nous vivons dans un univers intelligent et sensible, agissant en interaction avec nos intérêts.

Nous sommes connectés les uns aux autres par notre inconscient collectif, base de notre psyché. L'inconscient collectif dépasse l'entendement humain. C'est le dépôt constitué par toute l'expérience ancestrale depuis des millions d'années, l'écho des événements de la préhistoire et chaque siècle y ajoute une quantité infinitésimale de variations et de différenciations.

**L'inconscient collectif possède un « savoir absolu ».** C'est le réservoir de l'expérience humaine en chaque individu. Il cumule toutes les époques et mentalités de l'histoire humaine, à la façon de strates géologiques. **L'inconscient collectif est constitué par des formes de pensées qu'on appelle archétypes.** Ce sont des formes de comportements instinctuels. Impersonnelles et universelles, ces images archaïques et universelles se retrouvent dans les rêves, les croyances religieuses, les mythes, les contes. **Ce sont des symboles.** L'inconscient collectif est né avant l'invention du langage. Il est donc constitué des prémisses du langage, les symboles.

**L'inconscient collectif est notre force indestructible.** Il contient nos vérités, nos aspirations. Il intervient sans cesse dans notre vie, dans la vie nocturne sous forme de rêves, et dans la vie diurne sous forme de synchronicité (manifestation de cet inconscient à la collectivité humaine). Nous sommes tous des signes pour l'autre et l'autre est un signe pour nous.

### Savoir-faire

**Il faut apprendre à s'interroger sur tout. Toutes les rencontres ont une signification.** Nous pouvons appréhender nos rencontres en acceptant d'apprendre de chacune de ces rencontres.

### Savoir-être

Nous pouvons apprendre à **être attentif à tous les messages que nous recevons.** Nous pouvons apprendre à recevoir les messages.

Consigne :

Avez-vous expérimenté une quelconque synchronicité cette semaine ? Quelle était-elle ? Qu'est-ce que cette rencontre vous a appris ?

## Décoder les rencontres

### Savoirs

Avec la névrose, nous portons un masque et nous avons tous notre propre vision du monde. C'est comme si nous portions des lunettes à verre teintées et qu'il n'en existait pas deux paires identiques.

Ainsi, au lieu de nous voir nous-mêmes et de voir les autres, nous projetons sur les autres les problèmes que nous avons en nous. C'est le mécanisme de projection.

Ce mécanisme de projection s'est mis en place dans l'enfance. Enfant, nous avons été soumis aux projections des adultes qui nous entouraient et ces adultes nous ont chargés du fardeau de leurs propres problèmes. Ils projetaient sur nous leurs difficultés.

Ainsi, lorsqu'un adulte est stressé à cause de ses problèmes (travail, argent, relation de couple, addiction, etc...), son enfant peut s'entendre dire : « ce que tu peux être fatigant ! Arrête d'être aussi maladroit, pénible, bruyant, joyeux, en demande d'attention, etc...

Comme nos besoins fondamentaux sont d'aimer et d'être aimé, nous avons accepté d'être dénigré pour continuer à aimer nos parents et en être aimé et nous avons nié la réalité et notre vérité.

Nous savions que nos parents projetaient et que nous n'étions ni maladroit, ni bruyant, ni pénible, etc... mais, par peur d'être abandonné, de ne plus être aimé et de ne plus pouvoir les aimer, nous avons accepté de nous couper de notre réalité, de notre vrai Moi. Nous avons alors endossé le masque du maladroit, du bruyant, du pénible, du joyeux, etc...

Et nous voici adultes en proie au mal-être car nous vivons masqués, coupés de notre authenticité, en proie à la peur de ne pas être aimé et de ne pas pouvoir aimer, culpabilisés par nos imperfections.

La première chose à faire, c'est de constater que dans les relations aux autres, nous projetons. Nous observons les autres à travers notre personnalité, partie de Soi seule autorisée par la névrose. Aussi, nous projetons sur autrui l'interprétation fautive que nous donnons à nos propres actions et par le fait même, nous interprétons faussement les actions et les intentions des autres.

Une personne névrosée va donc projeter sur autrui les manifestations de sa névrose. Ainsi, nous investissons telle ou telle personne de qualités et de défauts qui n'existent pas chez elle.

Les relations engendrées par la névrose sont stéréotypées : trois rôles sont distribués. Soit nous sommes des bourreaux, soit nous sommes des victimes, soit nous sommes des sauveurs. Et au cours d'une même journée, suivant la personne avec qui on est en interaction, on joue l'un des trois rôles.

## Savoir-faire

Il suffit alors de regarder autour de soi les exemples de sympathie, d'antipathie, d'affection, de haine pour se rendre compte de nos projections inconscientes et pour identifier les mécanismes de sa propre névrose.

Pour voir la réalité sur soi et sur les autres, il faut passer de la projection à l'introspection.

Nous pouvons apprendre à désamorcer le mécanisme névrotique de la projection afin qu'autrui redevienne ce qu'il est : **quelqu'un de neutre dont on ne peut préjuger les sentiments**. Nous pouvons apprendre à voir l'autre objectivement et non à travers notre peur intérieure. Le monde redevient alors ce qu'il est : un ensemble d'individus ayant leurs faiblesses, leurs propres problèmes, leurs petites et grandes peurs. Et alors on commence à se rendre compte combien les autres projettent eux aussi leurs sentiments.

## Savoir être

Nous pouvons apprendre à voir l'autre objectivement et non à travers notre masque. Le monde redevient alors ce qu'il est : un ensemble d'individus uniques ayant leurs faiblesses, leurs petites et grandes peurs.

Et alors, on commence à se rendre compte combien les autres projettent eux aussi leur névrose. Et on pratique la bienveillance.

En assumant sa responsabilité dans sa relation à l'autre, en se reliant à son vrai Moi, on peut faire tomber le masque et assumer que soit nous donnons de l'amour, soit nous en demandons.

Car il n'existe que deux façons d'aborder une personne : l'une avec peur, l'autre avec amour.

Les autres sont soit des personnes qui donnent de l'amour, soit des personnes qui ont peur et demandent de l'amour.

*Consigne* : Lisez puis réalisez :

Recherchez une personne pour laquelle vous éprouvez beaucoup d'antipathie.

En quoi cette personne est antipathique ?

Quels sont les sentiments que vous ressentez par rapport à cette personne ?

Quelle réaction son attitude déclenche-t-elle chez vous ?

Quel lien faites-vous avec votre vécu familial ?

Quelle ressemblance cette personne a-t-elle avec l'un de vos parents ou de vos éducateurs ?

Comment réagissiez-vous à cette attitude de votre père (ou de votre mère) ou de votre éducateur ?

Qu'en pensez-vous aujourd'hui ?

A l'issue de cette analyse, que pensez-vous maintenant de la personne que vous aviez choisie comme exemple ?

Quel point de vue aviez-vous utilisé pour l'aborder ? Qu'est-ce que cela dit de votre névrose ? Quel genre de lunettes portez-vous ?

Vous prolongerez l'exercice en recherchant différentes personnes pour lesquelles vous éprouvez de la sympathie, de l'antipathie, de l'affection, de la haine. Il vous faudra vous interroger sur vos sentiments par rapport à leurs qualités ou leurs défauts et faire le lien avec votre histoire de vie comme dans l'exercice ci-dessus.

Répondez aux questions suivantes en vous inspirant des exemples du tableau suivant :

J'éprouve de la sympathie pour Z car il est amusant, .... J'aime les gens qui ont de l'humour, qui vous montrent les aspects positifs de la vie	j'éprouve de l'affection pour X car il est gentil, ....
J'éprouve de l'antipathie pour Y car elle est superficielle....	j'éprouve de la haine pour XX car il est agressif....

Personne 1 (sympathie) :

Qualité :

Lien avec l'histoire de vie :

Personne 2 (antipathie) :

Défaut :

Lien avec l'histoire de vie :

Personne 3 (affection) :

Qualité :

Lien avec l'histoire de vie :

Personne 4 (haine) :

Défaut :

Lien avec l'histoire de vie :

Faites par écrit le bilan de cet exercice.

## Décoder les situations problèmes récurrentes

### Savoirs

Souvent ce sont les situations difficiles qui ont la fonction de nous faire grandir.

### Savoir-faire

Quand une épreuve survient (maladie, échec, vicissitudes du quotidien), nous devons apprendre à avoir envie d'accepter le « cadeau ». Il est nécessaire d'acquérir le réflexe de déballer l'emballage et de découvrir le message secret qu'il contient : que me faut-il apprendre de cette nouvelle leçon ? La volonté, le courage, le lâcher-prise, la prise de conscience d'un dysfonctionnement dans mes relations ?

### Savoir être

Nous devons accepter la leçon d'apprentissage qui nous est proposée. Si nous laissons passer l'occasion qui nous est offerte d'apprendre, alors la leçon nous sera présentée sous une autre forme, encore et encore. Ce n'est pas le sort qui s'acharne mais notre inconscient qui tente de renouveler son message.

### Consigne

Réalisez un collage. Dans un magazine, recherchez les images que vous allez utiliser et transformer pour construire une représentation de l'évènement que vous vivez et que vous désirez comprendre. Feuillotez les magazines en découpant sans réfléchir les images, les photos et les mots qui vous touchent. Sur une grande feuille format A3 ou Raisin, collez les images et les mots qui vous inspirent. Organisez-les en faisant appel à votre imagination et à votre créativité pour réaliser votre composition.

Utilisez ces fragments d'images déchirés ou découpés et associez-les pour former un ensemble reflétant vos aspirations.

Les collages sont à la fois des miroirs de nos états d'âme et de formidables supports pour les exprimer. Utilisez-les comme outil thérapeutique, loisir réparateur ou démarche artistique.

Quel message ce collage vous délivre-t-il ? Quel lien avec la situation de votre vie faites-vous ? Où sentez-vous qu'un apprentissage est à faire que vous n'arrivez pas à réaliser pour l'instant ?

## Faire appel à l'intelligence collective

### Savoirs

Les contes traditionnels sont des messages symboliques expliquant les situations problèmes qu'un être humain peut rencontrer et la manière dont il doit y réagir. Ils sont des émanations de l'intelligence universelle de l'inconscient collectif.

### Savoir-faire

Nous pouvons développer notre pratique de la compréhension des phénomènes de synchronicité qui visent à nous faire sortir de la récurrence des situations problèmes que nous n'arrivons pas à résoudre seuls.

Pour cela, nous pouvons pratiquer le FAL, tradition persane qui consiste à poser son doigt à l'aveugle dans un texte pour y sélectionner une phrase ou un mot.

En choisissant un livre de contes et en utilisant la technique du FAL, vous pouvez trouver des réponses à vos questions.

### Savoir être

Après le tirage au sort du mot ou de la phrase, il faut laisser les mots faire écho et mettre en pensée une image, une émotion, un souvenir et faire le lien avec la question posée.

### Consigne

Ecrivez une question pour laquelle vous n'avez pas de réponse :

Choisissez au hasard un chiffre entre 1 et 50.

Reportez-vous au chapitre suivant intitulé « les phrases-sésames » pour lire la phrase correspondant à votre choix de chiffre.

Ces phrases sont issues de contes traditionnels.

Qu'est-ce que la phrase vous apporte comme réponse à votre question ?

### Les phrases sésame

1. « Plein d'astuce et de malice, il avait construit un jouet musical avec une carapace de tortue et des boyaux de vache ».  
*Hermès, le créateur d'idées, C.S. Carstensen*
2. « Elles s'avancèrent dans une allée merveilleuse, sous des arbres aux feuilles de pur argent qui brillaient et scintillaient comme un vrai miracle ».  
*Les souliers usés du bal, J. et W. Grimm*
3. « je vous l'avais bien dit qu'il avait des allures de prince. Un homme qui sème l'or sans compter n'a pu vivre que dans l'opulence ».  
*Marouf et la caravane magique, C.S. Carstensen*
4. « Il marcha nuit et jour jusqu'à ce qu'il fut devant le château d'or de Fluemont. Mais le château était perché tout en haut d'une montagne de cristal ».  
*Le corbeau, J. et W. Grimm*
5. « il lui conta toute l'histoire et quelle belle pêche il avait faite en ayant foi en sa chance ».  
*L'esprit dans la bouteille, J. et W. Grimm*
6. « Laissez ces bêtes tranquilles ! elles ne vous ont rien fait, et je ne supporterai pas que vous y touchiez ! ».  
*La reine des abeilles, J. et W. Grimm*
7. « Dans les branches sombres, il découvrit un dragon noir. Au milieu de son front d'écailles, il vit quelque chose briller. C'étaient deux larmes qui coulaient sur les joues de la fille du roi. Un nuage de tendresse enveloppa tout son être ».  
*Conte d'Asie, Anonyme*
8. « La dalle s'éleva vers les hauteurs en emportant également la jeune comtesse et son jeune sauveteur, traversa verticalement la salle supérieure et atteignit l'air libre ».  
*Le cercueil de verre, J. et W. Grimm*
9. « J'ai une idée, dit l'elfe aux ailes d'argent. Dormons sur la mousse de chêne et faisons un rêve commun à tous les elfes de la Montagne de Diamant ».  
*Les guetteurs de merveilleux, C.S. Carstensen*
10. « je ne comprends point comment une personne aussi belle que vous l'êtes peut être aussi triste que vous le paraissez ».  
*Riquet à la houppe, C. Perrault*
11. « Tu es mienne et je suis tien ! Pas un homme sur terre ne pourra rien changer à cela ! ».  
*Les douze chasseurs, J. et W. Grimm*
12. « Si je n'avais pas confié tous mes chagrins et mes malheurs à ma poupée de terre et d'étoffe, cet horrible serpent aurait grandi en moi et m'aurait empoisonnée ! ».  
*Conte judéo-andalou*
13. « A l'écoute de ses paroles, quelque chose de doux s'éveilla dans sa mémoire. Elle se souvint avoir été bercée, un jour, dans les bras du vent. Alors elle se calma ».  
*Le murmure du désert, C.S. Carstensen*
14. « Dans la lumière du soleil couchant, les gemmes étincelaient, jetaient mille feux de toutes les couleurs et rayonnaient avec un éclat magnifique ».  
*Neigeblanche et Roserouge, J. et W. Grimm*

15. « Le sang de Narcisse s'écoula sur le sol et la mémoire des arbres se souvint qu'une fleur blanche à corolle rouge jaillit de la terre».  
*Narcisse et l'eau miroir, mythe grec*
16. « J'ai pas mal voyagé de par le monde. J'ai été dans un trou de souris, dans la panse d'une vache et dans le ventre d'un loup, mais à présent, je reste avec vous».  
*Tom Pouce, J. et W. Grimm*
17. « Il fouilla dans sa besace d'argent et leva la tête de la Gorgone Méduse dont le regard changea toute l'assistance en pierre».  
*Persée et la Gorgone, mythe grec*
18. « Oh Majesté qui passez par là, si votre mère savait ça, son cœur volerait en éclats ».  
*La gardeuse d'oies, J. et W. Grimm*
19. « Ses cheveux d'or se défirent et elle apparut dans toute sa merveilleuse beauté, qu'il lui était impossible de cacher maintenant».  
*Toutes fourrures, J. et W. Grimm*
20. « Dans ce lieu saint, un écriteau planté dans un champ indiquait : ici sagesse à vendre».  
*Conte persan*
21. « Abdel Makan le prit par la main et l'emporta à la vitesse de la lumière, dans un lieu inconnu et magnifique aux confins de la Chine».  
*Marouf et la caravane magique, C.S. Carstensen*
22. « Quand il eut vidé la soupière, il découvrit au fond une bague d'or, se demandant comment cette bague avait pu venir là».  
*Toutes fourrures, J. et W. Grimm*
23. « En cherchant autour d'elle d'où venait cette voix, elle vit une grenouille qui pointait sa grosse vilaine tête hors de l'eau».  
*Le roi-grenouille, J. et W. Grimm*
24. « Tombant du ciel sous forme de pluie d'or, Zeus s'introduisit dans la tour et enveloppa la belle Danaë».  
*Persée et la Gorgone, mythe grec*
25. « Si je bats du tambour, c'est parce qu'ils sont des milliers et des milliers derrière moi, auxquels j'indique le bon chemin ».  
*Le tambour, J. et W. Grimm*
26. « Il sortit de sa besace une poignée de poussière jaune qu'un vieillard lui avait donnée. Il la sema dans le vent. Aussitôt la plaine se couvrit de mille oiseaux, de veaux, de brebis et de poulains que chaque grain avait fait éclore ».  
*Conte de Chine*
27. « Le lion était un animal étrange car il avait la connaissance de tout ce qui était secret et caché. Un soir, il parla au roi ».  
*Les deux chasseurs, J. et W. Grimm*
28. « Profitant de son sommeil, les serpents qu'il avait sauvés, léchèrent ses oreilles, lui accordant ainsi le pouvoir de comprendre le langage de toutes les bêtes de l'univers ».  
*Mélapous, mythe grec*
29. « Il faut que je te quitte et que je m'en aille, dit le prince à sa bien-aimée. Mais reçois cette bague en souvenir ».  
*Les douze chasseurs, J. et W. Grimm*
30. « Avant mon mariage, tu m'avais mis en garde contre son caractère de dragon ranci et elle ne t'a jamais pardonné !».  
*Le miroir de Liu, C.S. Carstensen*

31. « Un animal bizarre est couché dans l'arbre creux. Il a tous les pelages et toutes les fourrures qui existent dans la forêt et il dort ».  
*Toutes fourrures, J. et W. Grimm*
32. « Ce qui retomba ne fut pas une grenouille, non ! C'était un prince, aux beaux yeux pleins de tendresse ».  
*Le roi-grenouille, J. et W. Grimm*
33. « Arriva le roi des fourmis qu'il avait sauvées naguère. Et avec cinq mille de ses sujets, il eût tôt fait de rassembler les mille perles précieuses de la princesse ».  
*La reine des abeilles, J. et W. Grimm*
34. « Tu lui montreras tout le château, toutes les chambres, les caveaux et les souterrains avec tous les trésors qu'ils contiennent. Mais la dernière chambre au bout du couloir, tu ne la lui montreras pas ».  
*Jean le Fidèle, J. et W. Grimm*
35. « Dès qu'il les eut rejointes, il perdit d'un seul coup sa peau d'ours, et elles eurent devant elles un beau jeune homme tout d'or vêtu ».  
*Neigeblanche et Roserouge, J. et W. Grimm*
36. « Si tu étais encore là, tu m'aurais raconté des histoires du temps passé. Tu aurais rapiécé des lambeaux de légendes noires et dorées flottant dans ta mémoire ».  
*Le miroir de Liu, C.S. Carstensen*
37. « Je suis la fille d'un grand roi, répondit la voix, mais je suis au pouvoir d'une sorcière qui me tient sur le Mont de Cristal ».  
*Le tambour, J. et W. Grimm*
38. « il ne tiendra qu'à vous, M. le marquis de Carabas, que vous ne soyez mon gendre. Le marquis, faisant de grandes révérences, accepta l'honneur que lui faisait le roi. Et dès le jour même, épousa la princesse ».  
*Le chat botté, J. et W. Grimm*
39. « Il y avait juste assez de place entre le haut et le bas pour que les habitants puissent respirer, marcher, bouger. Dans le noir, ils devinaient leur présence par la voix ».  
*Le renne de lumière, C.S. Carstensen*
40. « Dis –moi ce que tu aimerais le mieux, demanda le père. Puisque tu insistes, dit la fille, je voudrais que tu m'apportes la rose qui parle. La rose qui parle ! s'écria le père. Où pourrais-je trouver la rose qui parle ? C'est la rose qui parle que je veux, rien que cette rose ».  
*La belle et la bête, J. et W. Grimm*
41. « Un jour, un vieil homme chevauchant un renne de lumière vint de derrière la montagne qui touchait le ciel et demanda : le soleil ne s'est-il jamais arrêté chez vous ? ».  
*Le renne de lumière, C.S. Carstensen*
42. « Soudain se turent les musiques et les portes s'ouvrirent en grand pour laisser entrer un superbe monarque et sa suite. Il s'avança vers le jeune prince et dit : « je suis l'homme de fer, le roi Jean, j'avais été changé en homme sauvage par un enchantement dont tu m'as délivré. Tous mes trésors sont les tiens » ».  
*L'homme de fer, J. et W. Grimm*
43. « L'ours se prit la fourrure dans le loquet et s'écorcha un peu en passant ; alors il sembla à Neigeblanche que quelque chose comme de l'or avait brillé dans l'écorchure, mais c'était juste une impression et elle n'était pas sûre ».  
*Neigeblanche et Roserouge, J. et W. Grimm*
44. « Le soleil dit : « que tous les rennes forment un grand cercle et regardent dans la même direction ». C'était l'instant magique où le rythme du cœur des hommes bat à l'unisson avec le cœur de l'univers ».

*Le renne de lumière, C.S. Carstensen*

45. « Elle enleva sa pelisse et se lava le visage et les mains pour enlever les cendres. Ensuite elle ouvrit sa petite coquille de noix pour en tirer la robe qui avait l'éclat du soleil. Habillée ainsi, elle monta à la fête où tout le monde lui ouvrit le passage. Le roi vint à elle et la fit danser ».

*Toutes fourrures, J. et W. Grimm*

46. « Marouf glisse parfois son anneau d'or dans la trame des rêves. S'il brille dans votre nuit, peut-être que votre rêve le plus vivant s'apprête à franchir le voile de la réalité ».

*Marouf et la caravane magique, C.S. Carstensen*

47. « La princesse Corbeau posa alors un pain à côté de lui, puis un morceau de viande et une bouteille de vin, tous trois inépuisables. Puis elle fit glisser de son doigt un anneau d'or qu'elle lui mit au doigt. Finalement, elle déposa auprès de l'homme une lettre qui mentionnait ce qu'elle lui avait donné et dont il aurait toujours à satiété ».

*La princesse Corbeau, J. et W. Grimm*

48. « J'ai vu une infinité de belles personnes, mais je n'en ai jamais vu dont la beauté approche la vôtre ».

*Riquet à la houppe, C. Perrault*

49. « A peine revenus dans le monde du dessous, ils déchirèrent le sac. Aussitôt la chaleur s'en dégagea et se répandit dans toutes les directions ».

*La chaleur emprisonnée dans le sac, R. Erdoes et A. Ortiz*

50. « Dans mon pays, les gens et les choses sont en ordre. Le soleil brille quand il faut. La pluie vient quand il faut ».

*L'homme qui savait appeler la pluie, C.S. Carstensen*

## Comprendre sa maladie

### Savoirs

Notre état naturel est de nous sentir **rayonnant de santé et de vitalité**.

Chaque fois que notre corps est en moins bonne santé, c'est le signe d'un blocage ou d'un déséquilibre dans l'ensemble de notre système énergétique.

La mauvaise santé est le signe d'émotions réprimées. Si nous refusons de ressentir notre colère, notre souffrance, notre tristesse ou notre peur, que deviennent ces sentiments ? Ils sont emmagasinés dans notre corps, ainsi que les pensées et les expériences qui les ont déclenchées. Cela empêche l'énergie de circuler librement dans la partie du corps concernée, finissant par engendrer des symptômes et des maladies.

Le corps en « fabriquant ces symptômes ou cette maladie » a l'espoir que notre attention sera attirée par les problèmes à résoudre, l'émotion à débusquer et à éliminer, le problème ancien à comprendre et à solutionner.

Le corps est un messager de l'inconscient archaïque. Il est le dernier canal de communication que l'inconscient utilise quand les messages précédents (rêves, rencontres, situations problèmes récurrentes) n'ont pas été décodés.

## Savoir-faire

Les symptômes et maladies qui nous affectent ont **un sens**. On peut comprendre le langage du corps en consultant la maladie. On peut demander à la maladie de nous donner elle-même **sa signification**.

## Savoir être

On peut apprendre à être attentif aux messages que notre corps nous délivre à travers nos symptômes. La maladie, c'est **le mal qui a dit**.

## Consigne :

Lisez une première fois la consigne. Puis fermez les yeux et réalisez-la.

Détendez-vous profondément puis imaginez que vous vous trouvez dans une forêt. Il fait nuit et la silhouette sombre des arbres se détache dans la lumière argentée du clair de lune. Ouvrez vos yeux intérieurs et découvrez la forêt qui vous entoure. Vous entendez le hululement des hiboux et vous sentez le souffle de la brise murmurant dans les arbres. Maintenant, cherchez un chemin qui s'enfonce dans la profondeur de la forêt et commencez à le suivre, enjambant les troncs d'arbre couchés, écartant les branches basses, conscient du craquement des feuilles sous vos pas. Au cœur de la forêt, vous atteignez une clairière herbeuse, baignée de lumière lunaire. Vous vous installez au centre de la clairière et vous attendez. Vous demandez mentalement à votre maladie (passée ou présente) de venir à vous. Elle peut se présenter sous différentes formes : une personne, une créature, un objet... ou le sentiment d'une présence. Attendez que votre maladie vous rejoigne dans la clairière.

A son arrivée, accueillez-la comme une amie. Dites-lui que vous êtes heureux de la voir puisque vous souhaitez recevoir son enseignement. Dites-lui que vous savez qu'elle a (ou avait) un message important pour vous et que vous désirez vivement en prendre connaissance. Demandez à votre maladie ce qu'elle est venue vous enseigner. Puis attendez patiemment qu'elle vous réponde... peut-être sous forme de mots que vous entendez, ou d'images, de symboles, de souvenirs. Assurez-vous que vous comprenez clairement la marche à suivre et demandez à la maladie si elle vous quittera, une fois que vous aurez agi en conséquence. Sinon, que vous faut-il faire d'autre ? (Sachez que toutes les réponses sont en vous. Vous avez créé la maladie, vous savez ce qu'elle signifie et vous savez comment vous en guérir. Vous avez simplement besoin d'avoir accès à votre propre sagesse.) Pensez à remercier votre maladie pour son message.

Puis revenez en douceur dans la pièce.

Vous pouvez reproduire cette séance seul(e), en lisant puis réalisant l'exercice précédent chaque fois que vous le jugerez nécessaire.

Dessinez ici votre maladie

Décrivez le dessin : quelles couleurs avez-vous utilisées ? Que fait votre maladie ?

## Consulter les oracles

### Savoirs

Nous pouvons communiquer avec l'inconscient en ayant recours à diverses techniques divinatoires.

De nombreuses traditions existent dans différents pays proposant des arts divinatoires - cartes de tarot de Marseille, tirage du Yi King ou des runes, etc...

Ce sont toutes des formes symboliques d'expression de nos archétypes.

De nombreux ouvrages permettent d'apprendre à utiliser les arts divinatoires. De nombreux sites sur internet offrent aussi cette possibilité gratuitement.

### Savoir faire

Choisissez un art divinatoire et utilisez la technique à employer pour trouver des réponses à vos questions.

### Savoir être

Comme toujours, la réponse apparaît sous forme symbolique. A vous de l'interpréter.

### Consigne

Posez une question et utilisez votre oracle pour avoir une réponse.

Ecrivez ici ce que la réponse vous apporte comme solution à votre question.

## Se soigner par les contes

### Savoirs

Le langage symbolique parle à l'inconscient. Le symbole est la trame de notre inconscient. L'image est une force agissante : c'est le moteur de toute action.

Des techniques telles que l'hypnose, la sophrologie, le rêve éveillé, la visualisation ou les tests projectifs s'appuient sur le pouvoir créateur de l'image.

L'inconscient a le pouvoir de nous aider à surmonter nos difficultés par le pouvoir créateur de l'image.

Les contes traditionnels utilisent le langage symbolique pour nous apprendre à surmonter toutes les situations problème que les êtres humains sont susceptibles de rencontrer dans leur vie.

On y trouve sous forme symbolique les ressources pour traiter toutes sortes de problèmes.

De nombreuses situations problèmes sont engendrées par une incapacité à gérer des émotions négatives anciennes. Ces émotions ont été refoulées car vécues comme inacceptables.

Le conte permet de contacter ses émotions et va aider à les évacuer en douceur.

Le conte joue le rôle d'un intermédiaire entre le conscient et l'inconscient.

### Savoir-faire

Le conte crée une ouverture dans une pensée rationnelle qui tourne rond : « je comprends le problème mais je n'en sors pas ».

Il sollicite la pensée analogique en utilisant des métaphores.

En écrivant votre propre conte, vous allez traduire en métaphore votre situation problème.

### Savoir être

Pendant et après l'écriture, il faut laisser les mots faire écho et mettre en pensée une image, une émotion, un souvenir et faire le lien avec la situation problème évoquée métaphoriquement.

### Consigne

Sur une feuille de papier, écrivez votre conte en répondant par étapes aux questions suivantes :

De qui voulez-vous que ce soit l'histoire ?

Que souhaite ce personnage au fond de son cœur ?

Que va-t-il se passer maintenant ?

Comment finit son histoire ?

Une fois votre conte écrit, analysez ici comment votre conte a fait écho à une situation problème que vous vivez.

## Les étapes à suivre pour développer sa maturité émotionnelle

### Savoirs

Alice Miller, psychanalyste, a développé la théorie suivante sur la névrose. Vers l'âge de 6-7 ans dit âge de raison, l'enfant, par amour, par loyauté, par désir d'aider ses parents à gérer leurs propres névroses, accepte de porter le masque social qu'on lui propose. Il accepte le scénario de vie qu'on lui attribue. Entre le besoin d'être authentique et le besoin d'être pris en charge, il n'a pas le choix. Il sacrifie son authenticité. En conséquence, il n'écoute plus ses ressentis. Il ne fait plus confiance qu'au mental. Il donne le pouvoir à l'esprit. Dès lors, celui-ci se comporte comme un tyran. Il crée **le Censeur**, émanation intérieure des injonctions parentales et maintient sous sa coupe le corps, le cœur et l'âme avec des pensées négatives qui contraignent l'enfant dans le comportement jugé acceptable par ses parents. Et l'enfant incarne volontairement ce personnage social en acceptant les limites parentales qui brident son individualité. Ce censeur est toujours présent à l'âge adulte et passe son temps à nous fustiger à travers des jugements négatifs.

Le psychiatre américain John Pierrakos a théorisé cinq blessures qui permettent de comprendre les mécanismes de mise en place de la névrose.

Avec **la blessure de trahison**, entre 2 et 4 ans, le parent du sexe opposé a menti à l'enfant. Il n'a pas répondu à ses attentes. Il a trahi sa confiance. Il s'est servi de lui. En conséquence, l'enfant adopte le **masque du contrôlant**. Il aime se sentir spécial et contrôler les autres. Son impatience le porte à la manipulation mais aussi à fuir l'engagement.

Avec **la blessure de rejet**, dès la conception, le parent du même sexe n'a pas vraiment accueilli, accepté, désiré, choyé et aimé l'enfant. Celui-ci a adopté le **masque du fuyant**. Il est perfectionniste, idéaliste mais il doute de sa valeur. Il croit ne pas avoir le droit d'exister. Il fuit la réalité et s'isole du monde.

Avec **la blessure d'abandon**, entre 0 et 3 ans, le parent du sexe opposé n'a pas soutenu, écouté ni même entouré sur le plan affectif l'enfant. En conséquence, l'enfant adopte le **masque du dépendant**. Redoutant la solitude, il existe à travers les autres et fait tout pour attirer leur attention et leur soutien.

Avec **la blessure d'humiliation**, entre 1 et 3 ans, l'enfant s'est senti brimé dans ses envies et sa liberté d'éprouver des plaisirs physiques. Il adopte alors le **masque du masochiste**. Sensuel mais soumis, il cherche le plaisir mais le redoute. Il se sacrifie pour l'autre, de peur de se sentir indigne.

Avec **la blessure d'injustice**, entre 4 et 6 ans, l'insensibilité et la froideur du parent du sexe opposé ont freiné le développement de son individualité. L'enfant adopte le **masque du rigide**. Exigeant avec soi et les autres, il passe pour froid et insensible. Son optimisme de surface cache la peur de ne pas mériter l'amour.

A chaque blessure, son soin à mettre en place à l'âge adulte.

Souffrance	Masque	Antidote
Rejet	Fuyant	Affronter
Abandon	Dépendant	Autonomie

Humiliation	Masochiste	Estime de soi
Injustice	Rigide	Flexibilité
Trahison	Contrôlant	Lâcher prise

La névrose s'accompagne d'**une immaturité émotionnelle**.

La modélisation du psychologue espagnol Enrique Rojas permet de comprendre les conséquences de la névrose. L'enfant ne tient plus compte de ses émotions. Ses capacités émotionnelles sont bloquées et ne se développent plus.

Rojas théorise que cette immaturité émotionnelle a des conséquences multiples. L'adulte névrosé se comporte émotionnellement comme un enfant :

- Il est égocentrique : le monde tourne autour de lui et les désirs et les besoins des autres ne le concernent pas,
- Il a des difficultés à assumer ses engagements et à se projeter dans l'avenir,
- Il a des difficultés à renoncer aux bénéfices des comportements actuels et il considère que s'engager est une limitation de sa liberté,
- Il a tendance à culpabiliser les autres en considérant que ses actions sont la conséquence des comportements des autres,
- Il considère que les dommages qu'il fait n'importent pas. Ce sont la sanction et la punition qui le préoccupent,
- Il est dépendant et considère que les autres sont des moyens de se satisfaire,
- Il n'aime l'autre uniquement que parce qu'il a besoin de lui,
- Il est impulsif : il se laisse aller à ses désirs sans réfléchir aux conséquences,
- Il vit au jour le jour.

Pour atteindre la maturité émotionnelle adulte, il faut apprendre à

- considérer que les autres personnes et leurs besoins existent dans l'univers,
- apprendre à prendre soin des autres personnes et de leurs besoins,
- comprendre que les sacrifices et les renoncements sont nécessaires pour atteindre des réussites,
- accepter l'engagement comme une condition pour se projeter à long terme,
- se sentir responsable de ses actions,
- reconnaître ses erreurs pour en tirer des apprentissages,
- réparer les dommages qu'il a engendrés,
- demander pardon aux personnes qu'il a blessées,
- se sentir responsable de ses besoins,
- aimer l'autre pour qui il est,
- prendre soin de ses vrais besoins en se donnant à soi-même de l'attention et de l'approbation,
- gérer ses désirs sur le long terme.

Poussée à l'extrême, l'immaturité émotionnelle peut se traduire par de :

- **L'irresponsabilité**
- **La méconnaissance de soi**

- **l'instabilité émotionnelle**, avec des sauts d'humeur en quelques instants,
- **la mauvaise perception de la réalité : les personnalités immatures se réfugient dans un monde fantasmagorique, éloigné de la réalité.** Elles ne captent pas bien leur propre réalité ainsi que celle de leur entourage. Cela peut engendrer un sentiment de mal-être permanent mais aussi générer des conflits car ils mesurent mal **les distances à mettre avec les autres.**
- **l'absence d'un projet de vie** : l'imaturité conduit à ne pas analyser les faits ou à les analyser incorrectement. Il est alors difficile de savoir dans quelle direction on veut conduire sa vie.
- **Le manque de maturité intellectuelle** : le manque de vision et de planification, l'hypertrophie du moment actuel et l'impulsivité conduit fondamentalement à négliger ses capacités de développement.
- **le faible développement de la volonté** : avoir une personnalité inconstante, cela rend frivole et conduit à la frustration en limitant la **capacité de se surpasser** et de lutter contre les difficultés de la vie.
- **les critères moraux et éthiques instables.**

**Il faut savoir qu'une majorité de la population souffre de névrose.** Ceci explique sans doute l'état du monde !

#### Savoir-faire

Il est possible et nécessaire de sortir de l'imaturité émotionnelle. En dialoguant et en prenant soin de notre enfant intérieur, symbole de notre émotivité, nous allons nous faire grandir et développer notre intelligence émotionnelle.

#### Savoir être

Pour guérir émotionnellement, il faut passer par plusieurs étapes de communication avec l'inconscient.

### Etape 1 : Edifier son sanctuaire

#### Savoirs

Une des premières choses à faire lorsqu'on commence à pratiquer l'imagination active est d'édifier en soi-même **un espace mental rassurant** : le sanctuaire. C'est votre lieu idéal de relaxation, de tranquillité et de sécurité que vous devez imaginer.

#### Savoir-faire

Qu'il s'agisse de visualisation créatrice ou d'imagination active, le point de départ est le même : se détendre. Etre détendu est la condition préalable à tout travail avec l'inconscient. Pour se détendre, il faut détendre le corps par une position confortable et une respiration tranquille et il faut détendre le mental en lui proposant un rituel à suivre. Les consignes suivantes peuvent être lues ou mémorisées.

#### Savoir être

On peut se retirer dans le sanctuaire chaque fois qu'on ressent le besoin de se ressourcer.

## Consigne :

Lisez puis réalisez :

Fermez les yeux et dans une position confortable, détendez-vous. Imaginez-vous dans un cadre naturel d'une grande beauté. Cela peut être n'importe quel endroit qui vous plaise particulièrement : une prairie, le sommet d'une montagne, le cœur d'une forêt, le rivage d'un océan. Cet endroit peut même se trouver sous l'océan ou sur une autre planète. Où que cela soit, vous devez y trouver confort, agrément et sérénité.

Une fois que vous avez mis en place le lieu, explorez votre environnement : remarquez les détails, les bruits, les odeurs, toute sensation ou impression particulière.

Maintenant vous avez toute latitude pour rendre ce lieu encore plus familier et plus confortable. Vous pouvez y bâtir une maison, un abri ou bien simplement l'entourer d'une aura dorée protectrice et sécurisante. Créez et arrangez les détails à votre gré, selon votre bon plaisir, ou accomplissez un rituel d'inauguration de votre retraite de prédilection.

Voici désormais votre sanctuaire intérieur privé. Vous pouvez vous y rendre à volonté, rien qu'en fermant les yeux. Vous y sentirez toujours détendu, réconforté. C'est également un lieu de pouvoir particulier et vous y rencontrerez des gens très intéressants.

Vous pouvez le laisser se modifier, le compléter mais cela doit toujours être un lieu d'absolue sécurité.

## Etape 2 : Prendre soin de son enfant intérieur

### Savoirs

Quel que soit votre âge, si vous connaissez encore **la souffrance et des peurs récurrentes alors que notre émotion naturelle est la joie**, c'est que vous portez en vous un enfant qui a besoin d'amour et d'acceptation.

Les manques d'attention et d'approbation dans votre enfance ont produit **un arrêt de développement de votre émotivité**. Votre émotivité, cette capacité à gérer les émotions, est restée au stade infantin. Ainsi, il y a en vous **un enfant intérieur qui souffre et qui a peur**. Même si vous êtes un adulte très indépendant, **la récurrence d'émotions négatives que vous ne contrôlez pas et qui prennent la place de la joie** indique que vous avez un petit enfant, en vous, très tendre qui a besoin d'aide.

Cet enfant a l'âge de l'arrêt de votre développement émotionnel. Il peut être très jeune. Il est associé au traumatisme d'amour premier dans votre inconscient.

Généralement nous nous fermons ou nous déconnectons vers l'âge de cinq ans.

Nous prenons cette décision car nous nous trouvons **trop imparfaits** et nous ne voulons, dès lors, plus rien avoir à faire avec l'enfant que nous sommes.

Dans notre enfance, lorsque quelque chose n'allait pas, nous avons tendance à penser que **c'était notre faute**. Les enfants se forgent l'idée que, si seulement ils pouvaient être irréprochables, leurs parents et les autres les aimeraient et qu'ils ne seraient plus critiqués, ignorés ou punis ou battus.

Ainsi, chaque fois que l'enfant ne reçoit pas l'attention et l'approbation dont il a besoin, il se dit : "je ne suis pas assez bien ; je suis imparfait". Et il en conçoit de **la honte**.

Cela nous conduit à mesure que nous grandissons à **rejeter certaines parties de nous-mêmes**.

Et surtout nous rejetons nos émotions. Car ne pas recevoir d'attention et d'approbation nous fait souffrir. Nous en concevons de **la tristesse** puis de **la colère**. Or, nous ne pouvons vivre avec cette tristesse dirigée contre nous et cette colère dirigée contre nos parents car cela met en danger notre survie : dans l'enfance, nous sommes totalement dépendants de nos parents et nous ne pouvons pas nous permettre de leur déplaire.

En rejetant notre capacité à percevoir nos émotions, nous arrêtons le développement de notre capacité à les gérer. Nous devenons **les jouets de nos émotions** au lieu de les gérer efficacement.

Il y a un parent en nous également. Nous avons, en nous, un enfant et un parent, et presque toujours, le parent réprimande l'enfant, d'une façon pratiquement constante, identique à celle que nous avons connu enfant. Si nous nous mettons à l'écoute de notre dialogue intérieur, nous pouvons entendre les remontrances. Nous pouvons entendre le parent qui critique ce que nous faisons ou qui nous reproche nos imperfections. C'est le **Censeur**.

En conséquence, **nous sommes en guerre contre nous-mêmes et nous nous critiquons**, tout comme nos parents l'ont fait : "Tu es bête. Tu n'es pas assez doué. Tu t'y prends mal. Et voilà, tu as encore tout gâché !"

Cela devient un schéma. Une fois adultes, la plupart d'entre nous ignorons totalement l'enfant en nous ou bien le critiquons comme nous-mêmes avons coutume d'être critiqués. Nous répétons le schéma, encore et encore.

Nous agissons en fonction de vieux enregistrements (25 000 heures d'enregistrement de nos parents) qui répètent "non, non, non" sur tous les tons et de toutes les manières possibles. Toutefois, ce ne sont que des enregistrements et non la réalité de notre être, la vérité de notre existence. Ce ne sont que des enregistrements qui défilent en nous et qui peuvent être effacés ou remplacés.

**Nous avons en nous un enfant intérieur seul et perdu, qui se sent complètement rejeté. Le seul contact** que nous ayons avec lui est de **le gronder** et de **le critiquer**. Nous nous demandons ensuite pourquoi nous sommes malheureux ! Nous ne pouvons rejeter une partie de nous-mêmes et être en harmonie intérieurement.

### Savoir-faire

Pour guérir notre émotivité, nous pouvons agir intérieurement **en guérissant l'enfant oublié en nous**. En travaillant avec cet enfant intérieur, nous guérirons notre émotivité.

Pour ne plus être victime d'émotions négatives récurrentes, nous devons rassembler toutes les parties de nous-mêmes de façon à devenir entier et complet. Il nous faut travailler pour nous relier à ces parties intérieures négligées de nous-mêmes.

L'adulte que nous sommes et l'enfant que nous avons été et qui est encore enfoui à l'intérieur de nous doivent **nouer une relation l'un avec l'autre**. L'adulte doit parler à cet enfant, lui expliquer ses choix de vie, le reconforter, **l'aimer et satisfaire ses envies et ses besoins**. Nous devons apprendre à parler à l'enfant que nous avons été pour le réintégrer en nous et nous guérir émotionnellement. Nous pouvons apprendre à passer du temps avec cet enfant et réintégrer sa part de rêve et d'imagination en nous.

## Savoir être

A ce stade de notre vie, nous devons apprendre à créer notre être global. Nous devons **apprendre à accepter chaque partie qui nous compose** - celle qui a fait des bêtises, celle qui était un peu bizarre, celle qui avait peur, celle qui se comportait parfois de façon ridicule, celle qui s'opposait au dressage parental, etc...

### Consigne :

Lisez la consigne puis réalisez-la.

Détendez-vous comme vous avez déjà appris à le faire puis imaginez que vous vous rendez dans votre sanctuaire. Dans ce lieu, il y a un endroit sûr où se trouve votre enfant intérieur. Ce peut être une cachette dans les hautes herbes, une grotte faiblement éclairée ou une petite cabane de bois ; Acceptez l'image qui apparaîtra, quelle qu'elle soit. Puis demandez à l'enfant intérieur de vous rejoindre mentalement. Il apparaîtra peut-être sous la forme d'un enfant, d'un animal, d'un lutin, d'une théière parlante. Acceptez la forme sous laquelle il se présentera, quelle qu'elle soit. Saluez-le et demandez-lui son nom. Faites confiance au premier nom qui vous viendra à l'esprit.

Puis asseyez-vous avec votre enfant intérieur et dites-lui que vous voulez faire sa connaissance. Vous allez l'interroger en lui posant des questions sur ses sentiments et ses croyances. Posez-lui les questions suivantes :

- Quel genre de choses te rendent triste ou te mettent en colère ?
- De quoi as-tu peur ?
- Que penses-tu de ma vie, de mon travail, des relations avec les gens que je côtoie ?
- Est-ce que je pourvois correctement à tes besoins ?
- Qu'est-ce qui te rendrait plus heureux ?
- Qu'est-ce qui t'assurerait une meilleure santé ?

Vous pouvez poser des questions précises portant sur votre vie comme, par exemple, ce qu'il pense d'une proposition de changement de carrière ou pourquoi vous êtes incapable d'arrêter de fumer.

Rappelez-vous que vous vous adressez au Moi d'un enfant généralement tout jeune : **parlez-lui simplement.**

Si votre enfant intérieur ne veut pas vous adresser la parole, soyez patient. Peut-être lui faut-il davantage de temps pour vous accorder sa confiance ? Peut-être a-t-il besoin que vous lui fassiez des excuses pour l'avoir ignoré par le passé ? Peut-être a-t-il simplement besoin que vous le serriez dans vos bras ou que vous jouiez avec lui pendant un moment ? Ou peut-être préfère-t-il "parler" par le truchement de souvenirs, d'images, de sentiments et de sensations que vous devez apprendre à interpréter ?

Avant de repartir, offrez quelque chose à votre enfant intérieur (laissez-le choisir ce qu'il voudra) : un câlin, des vêtements neufs, un compagnon de jeux ou une balade ensemble, en survolant la forêt. Puis revenez en douceur dans la pièce.

**Prenez soin de votre enfant intérieur.** Rendez-lui visite régulièrement et essayez de lui apporter, dans la vie réelle de tous les jours, ce dont il a besoin : amour, jeux, distractions, contacts amicaux, balades.

Vous pouvez faire avec lui une liste de tout ce qu'il aime et essayer de faire une activité par jour.

Fermez les yeux et reprenez contact avec votre enfant. Demandez-lui de vous dicter la liste de tout ce qu'il aimerait que vous fassiez. Ouvrez les yeux et écrivez.

Faites un dessin

Prenez plusieurs crayons, des feutres ou des stylos de couleur. Utilisez votre main non dominante et dessinez-vous enfant.

Que dit ce dessin ? Quelles couleurs avez-vous utilisé ? Que fait l'enfant ? Décrivez le dessin.

**Parlez à votre enfant intérieur.** Prenez maintenant le temps pour parler à votre enfant intérieur. Découvrez davantage de choses sur lui. Posez-lui les questions ci-dessous. Lorsque vous referez ce

travail pour d'autres questions, écrivez la question avec la main que vous utilisez habituellement pour écrire et répondez avec l'autre.

Répondez à ces questions avec l'autre main que celle que vous utilisez habituellement pour écrire :

Qu'est-ce que tu aimes ?

Qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

De quoi as-tu peur ?

Comment te sens-tu ?

De quoi as-tu besoin ?

Comment puis-je t'aider à te sentir en sécurité ?

Comment puis-je te rendre heureux ?

Après cette bonne conversation, vous pouvez lui dire mentalement que vous l'aimez, l'embrassez et que vous ferez dorénavant tout ce que vous pouvez pour le satisfaire.

**Cet exercice est à faire régulièrement pour voir les progrès de votre guérison émotionnelle.** En principe, notre enfant intérieur se sent de mieux en mieux au fur et à mesure que nous progressons dans la tâche de réunification que nous avons entreprise. Petit à petit, il va grandir et avec lui va grandir votre capacité de gestion émotionnelle.

Un autre exercice est à faire régulièrement. Prenez rendez-vous avec votre enfant intérieur et offrez-lui un moment de récréation privilégié. Sur une plage de temps hebdomadaire, par exemple deux heures par semaine spécialement réservées, vous pouvez programmer une excursion, un moment de plaisir planifié à l'avance. Lors de ce rendez-vous, vous n'emmenez personne, sauf votre enfant intérieur. C'est un moment privilégié pour remplir votre album d'images.

**Notre créativité est l'expression privilégiée de l'enfant intérieur, soit de nos émotions.** Passer du temps seul à seul avec notre artiste enfant est essentiel : une longue promenade dans la campagne, une visite à une église pour écouter des Negro spirituels ou une promenade dans un quartier de Paris pour goûter au plaisir d'un spectacle et d'odeurs qui nous sont étrangères. L'enfant artiste en vous pourrait apprécier tout cela.

Offrez des apports ludiques à votre enfant, et non des visites d'endroits d'adultes édifiants et bons sur le plan culturel. **Il s'agit de se divertir en partant à la chasse aux images.** En remplissant votre album d'images, vous devez rechercher ce qui est magique, divertissant, séduisant. Vous devez nous laisser guider par notre plaisir.

**Notre créativité se nourrit d'images.** L'art est un système qui fait appel à des images. Pour créer, nous utilisons les ressources de notre imagination. Notre imagination est un grand réservoir d'images, un album dans lequel sont stockées de petites images, de grandes images, des images de détail et des grandes images de vision d'ensemble. Lorsque nous utilisons notre imagination pour créer, nous travaillons à partir de ce réservoir : nous nous alimentons de ces images. Mais les images utilisées sont enlevées de l'album et nous appauvrissons notre album au fur et à mesure de son utilisation. Nous pouvons même nous retrouver avec un album vide et c'est la panne d'imagination, le blocage. **Nous devons donc apprendre à nous approvisionner consciencieusement au fur et à mesure que nous exploitons notre imagination.** Notre album doit être entretenu avec vigilance. Pour cela, nous devons prendre régulièrement rendez-vous avec l'enfant artiste en nous. Il ne s'agit pas forcément de faire des choses nouvelles. On peut se divertir et développer son imagination en cuisinant, en écoutant de la bonne musique, en dansant pieds nus.

Un bloc-notes, un carnet, un smartphone qui fait des vidéos, un appareil photo peuvent être utiles pour fixer ses moments, pour noter les idées qui nous sont venues à l'esprit pendant ce rendez-vous d'artiste. L'enregistrement d'images ou de vidéos peut permettre de réaliser réellement un album d'images en stockant sur ordinateur des images souvenirs de ces rendez-vous avec votre enfant intérieur. Le site Pinterest, par exemple, est une application qui permet de découvrir en images la créativité d'autres personnes. Prenez le temps d'aller régulièrement rencontrer virtuellement d'autres créativités en action et réaliser votre album d'idées.

Ecrivez ici quelques activités que vous aimeriez faire régulièrement, avec votre enfant intérieur :

## Etape 3 : Rencontrer son guide intérieur

### Savoirs

Nous avons tous en nous toute la sagesse et la connaissance dont nous pouvons avoir besoin, grâce à notre esprit d'intuition qui est relié à l'intelligence universelle de l'inconscient collectif.

## Savoir-faire

Le moyen de contacter notre sagesse supérieure est de **rencontrer notre guide intérieur** et de faire sa connaissance. C'est un aspect supérieur de nous-même qui peut se manifester sous diverses formes, mais qui généralement apparaît sous les traits d'une personne ou d'un être auquel on peut parler et se confier comme à un ami sage et précieux.

## Savoir être

**Votre guide est à votre disposition.** Appelez-le lorsque vous ressentez le désir ou le besoin d'un supplément de conseils, de sagesse, de connaissance, de soutien, d'amour ou de compagnie. Il peut changer, vous parler par transmission de pensées. Le critère essentiel est que vous en retiriez une bonne impression. Sinon, soyez créatifs et faites le nécessaire pour arranger cela.

## Consigne :

Lisez la consigne puis réalisez-là.

Dans une position confortable, détendez-vous. Allez mentalement dans votre sanctuaire intérieur et restez-y quelques minutes pour vous relaxer. Ensuite, imaginez qu'à l'intérieur de votre sanctuaire se trouve un chemin très long qui se perd à l'infini. Vous êtes sur ce chemin. Vous marchez et, au loin, vous apercevez une silhouette venant à votre rencontre. Elle diffuse autour d'elle une lumière claire, brillante.

Comme vous vous rapprochez l'un de l'autre, vous commencez à distinguer si cette forme est un homme ou une femme, à quoi elle ressemble, quel est son âge, comment elle est vêtue. Plus elle se rapproche, plus les détails de son visage et de son apparence se précisent.

Saluez cet être et demandez-lui son nom. Acceptez le nom qui se présente à vous sans se poser de questions à son sujet.

Emmenez votre guide visiter votre sanctuaire. Votre guide peut vous faire remarquer des détails qui n'avaient pas encore attiré votre attention ou vous pouvez simplement ressentir la joie d'être dans la présence l'un de l'autre.

Demandez à votre guide s'il ne voudrait pas vous dire quelque chose ou vous donner un conseil. N'hésitez pas à poser des questions précises. Les réponses peuvent être immédiates, mais si ce n'est pas le cas, ne vous découragez pas, elles viendront plus tard sous une forme ou une autre.

Lorsque vous pensez en avoir terminé ensemble, remerciez-le chaleureusement et demandez-lui de venir vous retrouver dans votre sanctuaire une prochaine fois.

Ouvrez les yeux et retournez au monde extérieur.

Vous pouvez reproduire seul cette séance en lisant puis réalisant l'exercice précédent chaque fois que vous le jugerez nécessaire.

# Les étapes à suivre pour réaliser le processus d'individuation

Le processus d'individuation consiste en un travail d'actualisation des archétypes qui vivent en nous. Il se présente en quatre étapes successives d'interrogation et d'actualisation des archétypes de l'inconscient personnel :

- la persona,
- l'ombre,
- l'anima et l'animus,
- le Soi.

## Etape 1 : identifier la Persona

### Savoirs

La personnalité est une illusion. C'est notre masque social, le personnage que nous incarnons en obéissance au scénario névrotique appris de nos parents et éducateurs.

### Savoir-faire

Pour sortir de l'illusion de la personnalité, il faut apprendre à identifier ses limites en observant ses choix et ses comportements.

### Savoir être

Sortir de l'illusion de la personnalité, c'est se libérer des contraintes normatives pour être Soi : conscient et inconscient en collaboration active.

### Consigne

Installez-vous confortablement. Lisez la consigne.

Détendez-vous complètement en portant attention à votre corps. Détendez chaque partie de votre corps en commençant par les orteils et en remontant jusqu'au sommet de la tête. Pensez à détendre chaque muscle tour à tour, en laissant toutes les tensions s'éliminer de votre corps. Respirez profondément et lentement, avec le ventre. Lorsque vous vous sentez détendu, comptez à rebours de dix à un en ressentant que votre corps se détend de plus en plus au fur et à mesure que vous comptez.

Lorsque vous vous sentez profondément relaxé, commencez à imaginer.

Imaginez un paysage désertique.

Une ligne d'horizon.

Du sable. Le ciel.

Dans ce désert, il y a un cube.

Imaginez-le.

Imaginez sa taille, l'endroit où il se trouve, de quoi il est fait.

Observez-le bien. Notez en tous les détails.

Une fois la consigne comprise et mémorisée, fermez les yeux et imaginez.

Lorsque vous rouvrez les yeux, notez ici les caractéristiques de votre cube et ce que cela vous évoque.

Cette visualisation permet de découvrir notre personnalité. Le Cube nous représente. Le cube est un **symbole de notre personnalité**. Il peut nous ouvrir les yeux sur des aspects de nous-même que nous ignorons.

Quelles limites cette représentation de votre personnalité vous permet d'identifier ?

Vous pouvez refaire cette méditation régulièrement, assis ou couché, dans un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Les premiers temps, vous relisez la consigne puis vous la réalisez en pensée. Ensuite, vous aurez mémorisé la consigne et vous pourrez y recourir chaque fois que vous en aurez envie.

Votre cube va se modifier au cours des différentes évolutions de votre vie. Il est toujours intéressant d'observer ces mutations.

## Etape 2 : Reconnaître son ombre

### Savoirs

Enfants, nous vivions avec, aux commandes de notre vie, notre cœur. Mais ce cœur a été agressé par les mécanismes d'éducation tels qu'ils sont conçus par notre famille et la société. Nous avons été contraints à **nous conformer à un modèle défini** par cette famille et cette société.

Dans l'enfance, la plupart d'entre nous ont subi de la maltraitance. Avoir été maltraité signifie que nous n'avons pas été entourés **d'amour inconditionnel**. Nous n'avons pas reçu assez d'attentions et d'approbations. Pour chacun d'entre nous, cela a pris des formes diverses.

Au début, nous en avons conçu de **la tristesse**. Puis petit à petit, la tristesse a été remplacée par **la colère de l'impuissance à agir sur cette situation**. La colère s'est transformée en **résignation**. La résignation nous a porté à considérer la maltraitance comme normale et à nous considérer comme anormaux en cherchant juste à être aimés et à aimer. Nous avons alors eu **honte** de nous et nous nous sommes considérés comme dysfonctionnant, mauvais : il y avait en nous quelque chose qui n'allait pas puisque nous n'arrivions pas à nous faire aimer ni à faire accepter notre don d'amour. C'était de notre faute. Nous avons au fond de nous quelque chose de « pas aimable ».

Mais en nous, quelque chose résistait. **Notre individualité refoulée nous parlait encore**. Nous résistions ce qui fait que nous n'arrivions jamais à nous conformer au modèle qu'on nous imposait. Nous nous sommes également sentis **coupables de ne pas arriver à être identique à ce modèle** mais c'était impossible car « personne n'est parfait ». Cette culpabilité s'est encore accompagnée de honte alors nous avons refoulé nos envies d'amour, notre sentiment d'injustice face aux mauvais traitements subis et nous avons tenté de nous rendre conformes. Nous avons oublié que nos parents étaient maltraitants et nous en avons fait des **êtres parfaits et irréprochables**.

Pour cela, nous avons décidé de ne plus écouter notre cœur et de **laisser les commandes au mental**.

Le mental, cet usurpateur qui se sait **usurpateur**, a pris le pouvoir que nous lui avons donné et dès lors, il s'est comporté comme tout usurpateur qui a peur de perdre un pouvoir illégitime : il est devenu **un dictateur**. Il nous guide notre conduite, complique notre vie, nous enfouit sous les envies, utilise notre désir d'être autre, d'être en fait à nouveau nous, authentique, pour nous pousser dans **une quête sans fin d'un bonheur extérieur** : plus de relations, plus de nourriture, plus d'activités, plus de connaissances, plus de reconnaissance, plus de pouvoir, plus de drogues, plus de sexe, plus d'alcool, plus de produits de consommation, plus de confort, plus d'argent, etc... **Toujours plus de .... : c'est le leitmotiv du mental**.

Il nous voile la réalité, nous amenant à projeter dans cette réalité notre quête du « toujours plus ». Sous la forme d'une voix intérieure, il nous censure sans cesse.

**Ce Censeur** nous enferme dans des croyances, **des analyses fausses de la réalité en nous faisant peur**. Il nous noie sous **les peurs diverses et variées**, peurs qu'il relie à nos expériences de vie pour mieux nous ligoter.

Il nous noie sous **les arguments logiques**, raisonnables pour nous empêcher d'écouter la voix de notre cœur, notre intuition.

Et il nous maltraite, de la même façon que nos parents nous ont maltraité. Il ne nous accorde pas l'attention et l'approbation dont nous avons besoin. Il nous culpabilise sans cesse : « on n'est pas assez

ceci... ou cela ... ou on n'a pas assez ceci ou cela » pour être dans la recherche du « toujours plus de ceci ou cela ». Et nous nous laissons faire car nous avons appris à accepter d'être des victimes.

Il nous conduit à reproduire **des comportements stéréotypés** dans toutes les relations sociales. Nous sommes tour à tour **victime, bourreau ou sauveteur** les uns des autres. Nous jouons un rôle dans ce triangle infernal tout au long des journées, en changeant de place en fonction des places qu'occupent les personnes que nous fréquentons. Nous reproduisons sans cesse les mêmes scénarios de vie.

C'est un mécanisme universel et qui dure depuis des siècles. Nos parents en ont été les victimes, leurs parents avant eux et ainsi de suite.

**Mais le cœur résiste de toutes ses forces.** Il essaie tant bien que mal de nous faire résister. Il nous donne **des aspirations** et nous sommes malheureux. Nous sommes sans cesse en quête d'autres choses. Nous cherchons à ne plus souffrir. Nous comparons ce que nous aimerions vivre à ce que nous vivons et nous souffrons. Et nous ne voulons plus souffrir.

Il y a conflit permanent entre le cœur et le mental. Chacun résiste à la prise de pouvoir de l'autre. Le mental nous culpabilise. Le cœur nous fait rêver. Le mental essaie de nous endormir avec des « satisfactions artificielles » : être amoureux, être promu, être riche, etc.. et le cœur nous fait toujours sentir que ses satisfactions sont superficielles.

Lorsqu'on sait qu'à l'intérieur de nous se déroule un tel conflit, on comprend pourquoi le monde n'est que **guerre et destruction. L'extérieur reflète ce qu'il se passe à l'intérieur de chacun de nous.**

Dans ce conflit, il y a généralement un grand perdant : **le corps**. Il est oublié, méprisé, maltraité par le mental qui le traite comme une machine, un objet sans vie.

Or, le corps est l'allié du cœur. **Il est sensible, vivant. Il est l'écran de l'inconscient.** Il nous donne à voir **par nos symptômes les souffrances que nous nous faisons vivre** et qui ne sont qu'une répétition de la souffrance initiale que nous avons vécu.

Le corps ne ment pas. Il nous montre la réalité de ce qui se passe en nous.

Lorsque nous savons quel mécanisme a engendré la névrose et que nous comprenons que notre réalité est autre, nous découvrons que **le cœur ne cesse de nous parler à travers le corps, les rêves, l'imagination, les fantasmes.**

Evidemment, le mental s'emploie à tout inhiber et à résister à toute tentative de révolution interne. Ce qui nous tient le plus à cœur est le plus combattu par le mental, le plus défendu d'exister. Nos qualités les plus profondes, celles qui nous guideraient le mieux vers notre authenticité, sont celles qui sont le plus prohibées par le mental.

Chaque fois que, enfant, nous avons eu le sentiment qu'une partie de nous-même était inacceptable, nous l'avons enfouis profondément en nous ... mais elle refait surface sous une forme altérée des années plus tard. Elle revient toujours nous hanter, un jour, sous une forme ou sous un autre. **Cette « ombre » peut se transformer et refaire surface sous forme de symptômes : maladies, dépression, "accidents" ou traumatismes, comportements compulsifs (nourriture, alcool, drogue, sexe, etc....), tout cela pour attirer notre attention sur son existence. Cette ombre nous fait signe sous la forme du symptôme.**

## Savoir-faire

Pour sortir de la névrose et vivre dans l'authenticité de notre cœur, **nous devons remettre le cœur à la place d'honneur**. Le cœur est joie, amour, compassion, ouverture vers les autres, simplicité, abandon au cours de la vie, confiance, humilité.

Le mental, lorsqu'il usurpe le pouvoir, a pour outils **l'orgueil** (ou la fausse modestie) et **l'égoïsme** : il nous ramène tout le temps à nous, nous fait exploiter les autres comme il nous exploite. Il nous fait vivre tout le temps soit dans le passé (en ressassant nos souffrances) ou dans le futur (en espérant des réussites, des réalisations de projets).

La solution passe donc par « vivre ici et maintenant ». Nous devons apprendre à écouter et à accepter nos émotions et à vivre selon leurs indications.

Nous pouvons également retrouver qui nous sommes en laissant parler notre imagination, en la laissant s'exprimer et en lui faisant confiance pour nous guider.

Sur le plan mental, nous devons prendre conscience de plus en plus profondément de nos aspirations véritables et fixer notre attention dessus. C'était la deuxième partie des cours du bonheur : la prise de conscience à travers les vies imaginaires de son projet de vie.

Nous pouvons retrouver nos aspirations, nos qualités, ce vers quoi nous voulons tendre.

## Savoir être

L'intelligence du cœur n'est pas de lutter contre le mental. Répondre à la violence par de la violence n'est pas la solution.

La solution est de ne pas combattre le mental car c'est le renforcer que de le considérer comme un ennemi.

**Il faut le remettre à sa place**, considérer que nous ne sommes pas nos pensées, nous sommes nos élans vitaux, nos besoins essentiels. Le mental doit être remis au service du cœur et là, il n'est plus tyrannique. Il ne résiste plus. Il sait qu'il est à sa juste place et se conduit en serviteur loyal. Il devient **un outil d'analyse efficace pour nous aider à réaliser notre projet de vie**.

La solution lorsque le mental nous assaille de pensées négatives est de se distancier du mental en répétant : « je ne suis pas cette pensée ». Chaque fois que nous sommes assaillis par des pensées négatives, culpabilisantes, inhibitrices, égoïstes, méchantes, etc... , nous devons nous souvenir que nous ne sommes pas ses pensées. Nous sommes **le cœur positif, sécurisant, accueillant**.

En apprenant à aimer et à accepter tous les aspects de nous-même, nous verrons disparaître tous les symptômes du refoulement : la névrose et la dictature du mental.

**Nous devons nous reconnecter avec notre ombre et la remettre à la lumière**, sans en avoir peur. Ce n'est pas une partie de nous « mauvaise » et négative. C'est la meilleure partie de nous.

## Consigne :

Lisez la consigne et réalisez-la.

Détendez-vous profondément, puis imaginez que vous vous trouvez dans une maison, tout seul par une nuit noire sans lune. Vous n'avez qu'une bougie pour vous éclairer sur le chemin. Mettez tous vos sens à contribution pour vous retrouver là et commencez votre exploration.

A l'intérieur de cette maison, vous allez découvrir tous vos aspects Ombre : les parties de vous-même que vous avez soigneusement cachées au cours du temps et que vous avez besoin de réintégrer.

D'abord, il faut vous trouver le courage de descendre à la cave, symbole de votre enfance et de votre passé. A la lumière vacillante de la bougie, cherchez vos Ombres. Elles peuvent se présenter sous des formes variées : un personnage réel ou imaginaire, un objet, un souvenir ... Il se peut que vous sachiez ce que chacune de ces Ombres représente, mais ce n'est pas toujours le cas.

Accueillez chaque Ombre affectueusement en lui disant que vous êtes venu la chercher pour l'emmener dans la Lumière. Poursuivez vos recherches jusqu'à ce que vous ayez la certitude d'avoir exploré la cave jusque dans ses moindres recoins. Ensuite, demandez à vos ombres de monter au rez-de-chaussée et suivez-les.

Une fois au rez-de-chaussée, symbole de votre vie actuelle d'adulte, répétez cette procédure : accueillez toutes les Ombres que vous avez pu y cacher et procédez à une fouille minutieuse des placards à balais, des penderies, des coins sombres. Fouillez tout de fond en comble et accueillez chaque personnage, objet, souvenir qui se présentent.

Maintenant demandez à toutes vos Ombres, celles de la cave et celle du rez-de-chaussée, de monter dans le grenier, symbole de votre avenir et de votre Moi supérieur. Quand vous aurez la certitude absolue que tout le monde est à l'étage supérieur, montez à votre tour. De grandes fenêtres éclairent le grenier, éclaboussé de lumière. Mettez-vous au centre d'un cercle formé par vos nombreuses Ombres et invitez-les à réintégrer votre conscience. Dansez et fêtez votre totalité retrouvée !

Puis revenez en douceur dans la réalité.

Décrivez par écrivez les aspects de vous-même que vous avez retrouvés.

Sur la colonne gauche du tableau, vous indiquez dans une case un objet, un personnage ou un souvenir que vous avez rencontré pendant votre voyage imaginaire dans la maison.

Puis, pour chaque objet, personne ou souvenir que vous avez retrouvé dans les différents étapes de votre maison, utilisez votre pensée analogique pour identifier ce que votre inconscient voulait vous communiquer.

Posez-vous la question : qu'est-ce que cet objet, personnage ou souvenir symbolise pour moi ?

Vous pouvez utiliser la technique de l'association d'idées pour écrire plusieurs mots en lien avec chaque élément puis vous choisissez celui qui vous paraît le plus significatif pour le mettre dans la case du tableau ci-dessous.

A la cave	
Objets, personnages, souvenirs	Ce qu'ils symbolisent


Au rez-de chaussée	
Objets, personnages, souvenirs	Ce qu'ils symbolisent

Dessinez maintenant votre Ombre telle que vous l'identifiez maintenant :

Que dit ce dessin ? Quelles couleurs avez-vous utilisé ? Que fait votre Ombre ? Décrivez le dessin.

## Etape 3 : Identifier son anima ou son animus

### Savoirs

**L'anima est la part intérieure féminine de l'homme.** Constituée à l'origine par des images communes à tous les hommes (femme fatale, prostituée, sainte, muse, déesse), c'est un archétype de l'inconscient collectif qui s'actualise dans la vie de chacun par la projection inconsciente de l'anima sur des femmes réelles. Plus l'anima est inconsciente, plus elle agit comme une furie dans la psyché de l'homme, le rendant **susceptible et sujet à des humeurs**. Plus elle devient consciente, et plus elle est intégrée comme une composante de son individualité, plus l'anima le relie à **son émotion et à son intelligence intuitive**.

Dans les contes, l'anima négative est représentée par une sorcière ou une princesse mégère et l'anima positive par une princesse bienveillante ou une vieille femme sage.

**L'animus est la part intérieure masculine de la femme.** Constituée à l'origine par des images communes à toutes les femmes (Rambo, Casanova, le prince charmant, le poète romantique, le grand sage), c'est un archétype de l'inconscient collectif qui s'actualise dans la vie de chaque femme par la projection inconsciente de l'animus sur les hommes réels. Plus il est inconscient, plus il agit comme une fabrique de préjugés et d'opinions véhémentes dans la psyché de la femme, la rendant sujette à **la ruminantion et à une communication sèche et froide**. Plus il devient conscient, plus il est intégré comme une composante de sa personnalité, et plus l'animus la relie à **son audace créatrice et la guide vers des expériences personnelles et spirituelles**.

Dans les contes, l'animus négatif est représenté par un Barbe-bleue, un voleur ou un usurpateur et l'animus positif par un animal bienveillant, un prince ou un vieux sage.

A l'état inconscient, l'animus de la femme ou l'anima de l'homme se projette sans conscience du phénomène sur un homme réel ou une femme réelle et c'est le « coup de foudre ». L'autre devient réceptacle à projection : il fait office d'écran de cinéma sur lequel sont projetés tous les films de la cinémathèque « anima » ou « animus ». Si l'écran commence à s'animer, si le partenaire commence à manifester sa véritable nature, il trouble la projection et le projectionniste se fâche et le rappelle à l'ordre. Ainsi, l'état amoureux même durable n'a rien à avoir avec l'amour. Possédé par l'imagerie de son inconscient, l'homme ou la femme veut voir en son partenaire la réplique de sa projection. En réalité, ils n'aiment pas la personne concrète. Son intérêt se limite au support projectif qu'elle représente. Ils ne remarquent pas la singularité de leurs partenaires. Dès que le partenaire s'éloigne de ce modèle imposé, il est traité en moins que rien car il ne correspond plus à l'image figée et rigide que l'autre s'est faite de lui ou d'elle. Si le partenaire ose être soi-même, en décalage avec cette image intérieure, le projectionniste considérera ce comportement comme une trahison et deviendra terriblement agressif. C'est à l'origine de bien des divorces.

### Savoir-faire

**Nous devons apprendre à intégrer notre anima ou notre animus en le rendant conscient.** Cette partie de nous que nous recherchons chez l'autre doit être cultivé en nous pour nous permettre d'avoir des relations plus épanouies avec nos partenaires.

## Savoir être

**Les qualités que nous admirons ou recherchons chez l'autre sont celles que nous devons apprendre à développer en nous.** Les identifier nous permet de leur donner une place dans notre vie. Nous devons apprendre à les mettre en œuvre pour nous.

### Consigne :

Réalisez un collage : dans une pile de plusieurs magazines, déchirez les feuilles pour rassembler les images qui reflètent votre anima ou votre animus. Pensez à ce collage comme à une sorte de portrait en images de votre femme idéale (si vous êtes un homme) ou de votre homme idéal (si vous êtes une femme).

Vous pouvez y ajouter des mots, des expressions que vous découpez dans ces mêmes magazines.

Prenez une grande feuille de papier format raisin (2 x A3), de la colle et disposez les images de la manière qui vous plait.

Quelles sont les caractéristiques de votre portrait idéal ?

Quelles sont les qualités que vous lui imaginez ?

Comment projetez-vous votre anima ou animus sur votre partenaire ?

Comment pourriez-vous intégrer ces qualités pour vous dans votre vie ?

## Etape 4 : identifier le Soi, notre héros intérieur

### Savoirs

Le héros est un archétype, un symbole primitif.

Le héros, c'est le Soi, avec une foi sans limites dans la vie et notre potentiel de développement. C'est nous, sans nos croyances limitantes. C'est celui qui combat victorieusement le Censeur et faire taire le mental pour le mettre au service du Cœur. C'est la vision parfaite de nous-même.

Ce que nous admirons chez les autres n'est que le reflet de ce que nous possédons comme qualités premières et qui est à l'état latent dans le présent. C'est le miroir de notre potentiel.

C'est la fonction des héros : faire émerger ce qu'il y a de meilleur en nous. Le héros nous invite à faire émerger les talents que nous possédons en nous.

Le héros intervient dans un contexte, un environnement, un cadre : le mythe.

Le mythe est un récit qui présente une structure :

- Le monde est rempli de désespoir,
- Le héros a pour mission de rétablir l'ordre cosmique,
- Il entame une longue quête, parsemée de défis et de périls,
- Il surmonte ses épreuves grâce à ses qualités (courage, ténacité, intelligence, ruse, force, ...),
- Il est aidé par un mentor, des compagnons de route ou des objets magiques,
- Une fois le combat mené, le héros réussit à restaurer l'harmonie sur le monde.

Notre héros intérieur a **pour mission de rétablir l'harmonie en nous**.

La dysharmonie qui règne en nous est faite de tensions. La quête du héros est d'harmoniser nos différentes potentialités dans les différents plans : corporel, émotionnel, mental et spirituel.

Notre guide, c'est notre inconscient. Les objets magiques qui nous aident dans notre quête, ce sont les rêves et les phénomènes de synchronicité : événements et rencontres.

### Savoir-faire

Dans les situations de confusion et de doute, notre héros intérieur est le guide qui nous amène vers l'action juste. Le héros a une action juste. Il ne connaît pas la peur. Il est empli de compassion. Il est sans jugement. Il prend l'entière responsabilité de ses pensées, ses émotions et ses actions. Il ne connaît pas la culpabilité. Il est affranchi du regard de l'autre.

Pour identifier l'action juste dans la situation problématique étudiée, il faut se poser la question : que ferait mon héros intérieur dans cette situation ?

### Savoir être

La connexion avec l'archétype du héros est un outil pour entendre la voix de l'âme.

### Consigne

Identifiez le héros ou l'héroïne que vous admirez : .....

Notez les trois qualités que vous admirez chez ce héros ou cette héroïne :

- 1.
- 2.
- 3.

En conséquence, vous pouvez identifier que vous possédez ces trois qualités.

Indiquez ici une de vos situations problèmes :

Indiquez ce que votre héros ferait pour résoudre cette situation problème :

## Etape 5 : Retrouver votre individualité

### Savoirs

Pour former un ensemble cohérent, notre Soi a la capacité de :

- Se détacher de la Persona à laquelle il n'est plus identifié,
- Reconnaître les Ombres comme des parties de lui-même,
- Faire vivre en lui sa part intérieure féminine l'Anima (pour l'homme) ou masculine l'Animus (pour la femme)
- S'appuyer sur son héros intérieur pour maintenir l'harmonie en Soi.

Le Mandala, cercle magique issu de la tradition orientale, est un symbole du Soi.

Il est un miroir qui permet d'exprimer son vécu, ici et maintenant.

Il sert aussi à soigner et à recréer l'harmonie en Soi.

### Savoir-faire

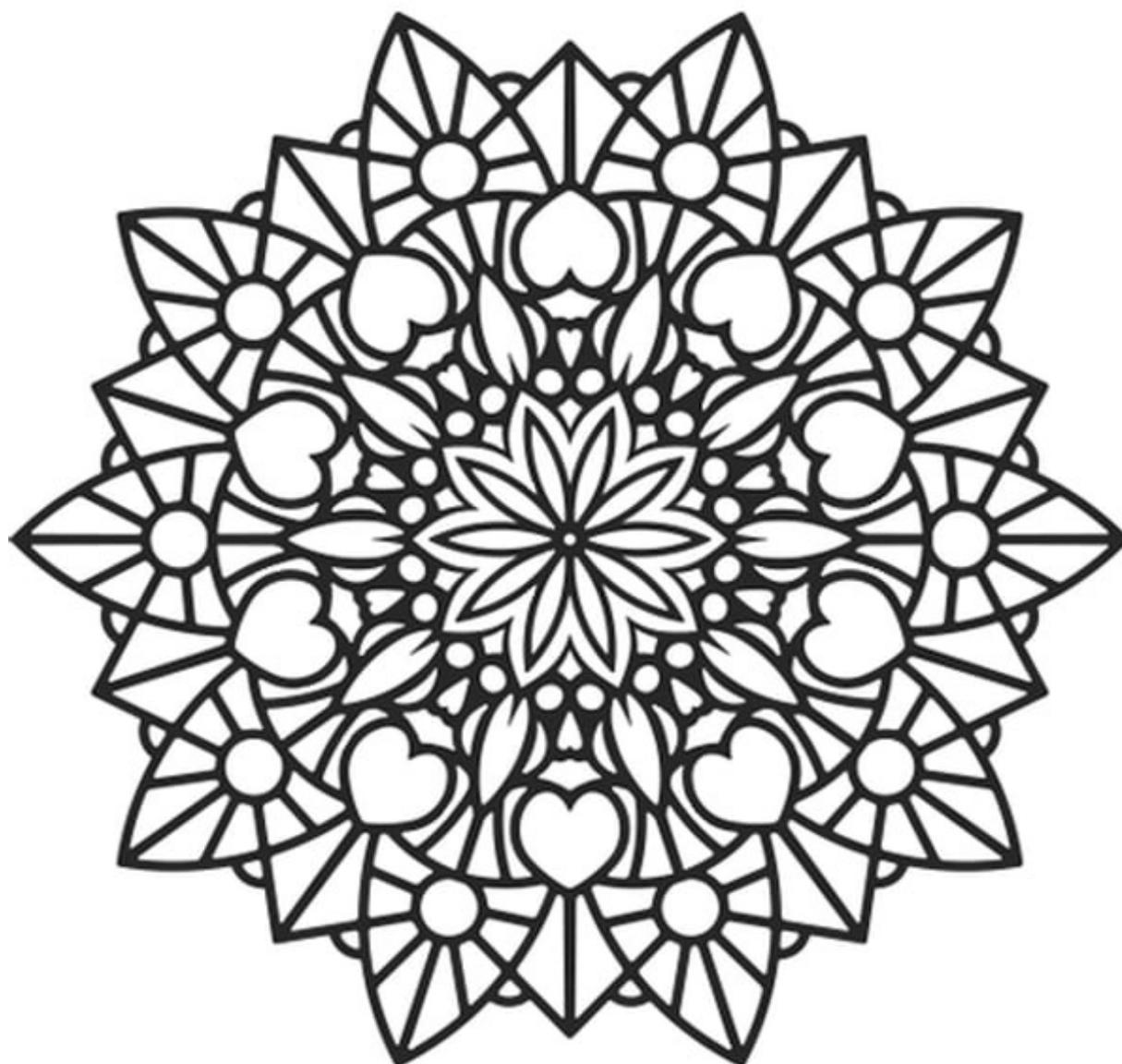
En créant ou en coloriant des mandalas, vous trouverez votre chemin vers le centre de vous-même et ressentirez l'énergie qui en émane. Vous donnerez une couleur ou des couleurs à votre état d'âme du moment.

### Savoir être

En vous laissant fasciner par le travail avec les mandalas, exactement comme le font les enfants, vous ressentirez le calme, la relaxation, la concentration et à la force de votre Soi.

### Consigne

Dessinez ou coloriez un mandala.



# La réflexion à mener pour identifier son projet de vie

## Savoirs

Nous avons besoin pour être Soi de réaliser notre projet de vie. Celui-ci s'inscrit dans le projet global de vie de l'humanité qui vise le progrès. Nous sommes porteurs d'un élément de ce progrès global. Nous devons dans notre projet de vie proposer un progrès nécessaire à l'humanité.

## Savoir-faire

Notre inconscient connaît notre projet de vie. En faisant appel à ses compétences, en écoutant ses messages, on peut accéder à cette connaissance. On peut faire appel à notre imagination pour identifier notre projet de vie. On peut aussi le déduire de nos rêves d'idéal.

## Savoir être

Pour identifier son projet de vie, on peut faire confiance à son inconscient. Il connaît ce projet. Il sait quel est notre objectif puisqu'il nous aide sans cesse à le réaliser en nous conduisant dans la bonne direction.

## Consigne :

Pour identifier son projet de vie, plusieurs étapes de réflexion et d'analyse sont nécessaires.

### **Etape 1**

Si vous aviez cinq vies à mener, que feriez-vous dans chacune d'elles ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit. Ne pensez pas trop en faisant cet exercice. En imaginant ces vies, il s'agit de vous divertir, d'y prendre du plaisir.

Vous pourriez exercer différents métiers : artisan, footballeur, plongeur sous-marin, policier, écrivain, danseuse étoile ou danseuse du ventre, professeur d'histoire, guérisseur, docteur, pêcheur en mer, chanteur de rock, etc..

Vous pourriez aussi n'avoir aucune activité professionnelle et passer votre temps à voyager, ou à créer, ou à rêvasser et à jouir de l'instant présent.

Amusez-vous à imaginer ces vies dans le détail et notez-les. Pour vous aider à débrider votre imagination, vous pouvez, si vous le souhaitez, répondre aux questions suivantes : Où habitez-vous ? Avec qui ? Quelle est votre journée type dans chacune de ses vies ?

Vie imaginaire n°1

Vie imaginaire n°2

Vie imaginaire n°3

Vie imaginaire n°4

Vie imaginaire n°5

Analysez vos différentes vies : Y voyez-vous un ou des points communs ? Si oui, lesquels ?

Faites par écrit le bilan de cet exercice.

**Etape 2**

Imaginez cinq nouvelles autres vies à mener. Que feriez-vous dans chacune d'elles ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit. En imaginant ces vies, il s'agit de vous divertir, d'y prendre plus de plaisir que celui que vous avez dans la vie que vous menez.

Vie imaginaire n°6

Vie imaginaire n°7

Vie imaginaire n°8

Vie imaginaire n°9

Vie imaginaire n°10

Analysez vos différentes vies : Y voyez-vous un ou des points communs ? Si oui, lesquels ?

Faites le bilan de cet exercice. Associez-le à votre premier bilan. Quels sont les points communs ? Voyez-vous se dessiner un plan d'ensemble et si oui, lequel ?

N'hésitez pas à refaire cet exercice plusieurs fois. Souvent, les premières vies imaginaires restent très terre à terre. C'est après avoir laissé vagabonder abondamment votre imagination que vous pourrez faire émerger de plus en plus précisément votre projet de vie.

## Les élans d'ordre universel

### Savoirs

Le sens de la vie se construit sur des élans d'ordre universel.

**Notre élan vital est l'élan d'union** qui peut prendre toutes sortes de formes. Dans sa forme pure, il est union amoureuse et intérieure avec l'humanité entière et même avec tout l'univers. Il est **communion avec le mouvement universel**.

Dans ses formes secondaires, notre élan d'union devient premièrement **l'élan d'expression individuelle**. Notre être éprouve **le besoin d'exprimer notre singularité** à travers notre activité professionnelle, notre couple, notre famille, nos amitiés, nos activités de loisirs. L'expression de soi, de nos goûts et de nos talents, changeante et créative, nous est nécessaire pour nous sentir en mouvement. Nous sommes **des êtres uniques**.

Le changement constitue la loi de l'univers et de nous-mêmes.

Le deuxième élan secondaire est **l'élan de la participation**. Il s'agit du besoin irréprouvable de participer au monde, d'être ensemble dans le seul but de sentir une appartenance. La participation à une société contribue à notre bonheur. Ce goût d'appartenir à une communauté s'exprime dans le besoin de se sentir utile. Nous sommes des êtres sociaux.

Le troisième élan est **l'élan de transformation**. Comme nous participons à un univers en mouvement perpétuel, où le changement est la règle de base, le fait de transformer ou de participer à une transformation favorise le bien-être en nous. Nous sommes essentiellement des êtres créateurs et lorsque nous créons, nous nous sentons vivants. Tout peut être source de créativité : une famille, un couple, un travail, un plat que l'on cuisine s'avèrent autant de créations que des réalisations utilisant des outils d'expression comme la peinture, l'argile, le dessin, le chant, la danse, le théâtre, etc.....

Le quatrième élan qui nous lance à la poursuite du bonheur s'appelle **la recherche du sublime**. Cette recherche du sublime s'associe aux notions de valeurs et d'idéal. Nous sommes **des êtres d'idéal**. Nous aimons respecter des valeurs qui nous dépassent. Cette recherche de l'ineffable atteint des sommets lorsqu'elle touche le domaine de la transformation personnelle, lorsque le véritable objet de cette quête consiste en la transformation de notre état intérieur pour atteindre une communion avec l'univers.

Mais chacune de ses pulsions peut être pervertie : la pulsion d'union peut devenir perversion sexuelle, union amoureuse avec un être que l'on essaiera de posséder jalousement ou encore union avec les seuls membres de son clan, sa nation, sa religion ou sa race, à l'exclusion de tous les autres ; l'élan d'expression individuelle peut devenir expression égocentrique et hyper-individualisme ; l'élan de participation peut basculer dans le service à autrui sans demande d'aide ou dans la négligence de l'expression de soi ; l'élan de création peut se nourrir des manques, peurs, souffrances et besoins ; l'élan du sublime peut se dénaturer vers le mysticisme ou vers la quête désespérée d'un idéal.

Il y a donc un juste équilibre à trouver.

Les élans ne sont pas choses mystiques ou farfelues. Si vous prenez un moment pour vous remémorer votre adolescence, vous pourrez le constater. Ressentez le goût de participer au monde qui était le vôtre à ce moment-là. Retrouvez votre désir d'être utile et de vous exprimer pleinement sur le plan individuel. Touchez à nouveau à votre soif de transformer le monde et de goûter au sublime. Il s'agit

là des élans créateurs de l'être, et nous les portons tous en nous même s'ils s'expriment différemment selon l'individu.

Les élans vitaux appartiennent à l'essence de notre être.

#### Savoir-faire

Nous pouvons identifier nos élans vitaux à travers les rêves que nous faisons d'une vie idéale.

#### Savoir être

Toutes les fois que nous sommes alignés sur ces élans universels et en devenons un protagoniste conscient, nous connaissons le bonheur. Nous connaissons un état d'union et d'unité avec l'humanité et avec l'univers, qui nous libère et nous rend disponible pour la véritable joie de vivre.

#### Consigne

Repérez dans vos dix vies imaginaires l'expression de vos élans fondamentaux. Quelle forme prennent-ils pour vous ?

Identifiez-les dans le tableau ci-dessous.

<p><b>Elan d'expression de soi :</b></p> <p>Exprimer sa singularité</p>	
<p><b>Elan de participation :</b></p> <p>Etre utile</p> <p>Participer au monde</p> <p>Appartenir à une communauté</p>	
<p><b>Elan de transformation :</b></p> <p>Etre créatif</p> <p>Participer à une transformation</p> <p>Se sentir en mouvement</p>	
<p><b>Elan du sublime :</b></p> <p>Atteindre un idéal</p> <p>Exprimer ses valeurs</p>	

Dans un troisième temps, choisissez parmi des personnages réels ou imaginaires trois personnages dont vous trouvez les valeurs, les réalisations ou les exploits inspirants pour vous. Identifiez en

quelques mots la mission de ces personnages telle que vous la percevez. Identifiez ce qui vous les rend inspirant (caractère, qualités, parcours, ...). Identifiez quel est son moteur.

Personnage	Mission	Ce qui le rend inspirant	Son moteur
Exemple : Aragon dans le Seigneur des Anneaux	Sauver la Terre du Milieu	Son courage, son dévouement, son abnégation, son humilité, son amour pour une Elfe	L'honneur, la justice, l'amour, la paix

Analysez comment ces personnages sont des modèles pour vous :

Indiquez ici trois réalisations dont vous êtes fier et complétez le tableau en indiquant les qualités que vous avez dû mettre en œuvre pour les mener au bout.

Réalisations dont je suis fier	Qualités mises en œuvre

Faites le lien entre ses trois réalisations. Que montrent-elles de vous ?

## Quelles sont mes valeurs existentielles ?

### Savoirs

Les familles sont constituées comme des clans primitifs. Elles ont des liens et des intérêts communs qu'elles doivent protéger. Appartenir à la tribu, c'est avoir l'assurance d'être aimé et que rien ne nous manquera. Si l'un des membres commet une action qui ébranle cette unité, il sera **puni d'expulsion**. Dans l'inconscient profond, se maintient la croyance primitive que l'exclu ne peut subsister au milieu de la nature agressive. L'exclusion est ressentie comme **une condamnation à mort**. Mais pour un enfant, ce n'est pas une croyance. **C'est une réalité : il ne peut survivre seul**. Aussi l'enfant s'attache à adopter **les valeurs et les croyances qui sous-tendent les comportements qu'on attend de lui** pour s'inclure dans le clan. **Ce sont des manières d'appréhender le monde et l'existence : les introjections.**

**La plupart de nos jugements de valeur sont des introjections.** Ces croyances sont les principes auxquels les personnes de la famille pensent devoir se conformer dans leurs manières d'être et d'agir

pour être reconnues comme faisant partie du clan familial. Ce sont des fondements de leur comportement comme : la bienveillance, l'universalisme, l'autonomie, la sécurité, la conformité, l'hédonisme, la réussite, la tradition, la stimulation, le pouvoir, l'honnêteté, le plaisir, etc ..

**Les croyances sont des idées sur le monde et la façon correcte de s'y comporter.** Elles se construisent à partir de l'histoire familiale mais aussi dans l'entrelacement de l'histoire familiale avec l'Histoire. En voici quelques-unes pour exemples :

« Il faut travailler dur pour réussir ».

« On ne peut compter que sur soi-même ».

« Quand on est riche, c'est qu'on est malhonnête ».

« Pour vivre heureux, vivons caché ».

Les **croyances**, ces façons de voir, de sentir, de juger et d'évaluer les situations ne nous conviennent plus nécessairement à l'âge adulte. Beaucoup de « il faut » et « ça ne se fait pas » contrôlent notre vie et nous empêchent de nous épanouir.

### Savoir-faire

Pour parvenir à ce que nous sommes, **nous devons éliminer ce que nous ne sommes pas.** Pour réaliser notre projet de vie, nous avons besoin d'être autonomes et authentiques. Le bonheur qui en découlera sera d'être ce que l'on est. Nous devons interroger ses schémas de pensée qui nous ont été transmis pour trouver la liberté de s'exprimer, de se réaliser et de reconnaître nos besoins afin d'y répondre. Les croyances familiales nous ont amené à adopter des valeurs que nous devons interroger.

### Savoir être

A la lumière du déroulement de notre vie, nous pouvons nous rendre compte de **nos choix de comportements implicites** et **des croyances qui ont sous-tendues ces comportements** afin d'identifier notre conditionnement familial pour nous en libérer.

**L'assertivité** - ou affirmation de soi - est le fait d'exprimer librement ce que l'on ressent, être soi dans ses relations, affirmer ses choix et ses limites sans gêne ou émotion négative, et ce, dans le respect de l'autre. **L'authenticité** est un comportement apprécié de tous qui permet de vivre en parfaite harmonie avec les autres.

Être capable de s'affirmer est un choix personnel qui ne dépend de personne d'autre que de soi-même. C'est une attitude que vous allez adopter grâce à vos forces intérieures et votre capacité de communication avec autrui.

L'affirmation de soi est en lien avec nos valeurs. Être authentique dans vos relations, c'est être en accord avec ses valeurs.

### Consigne :

Voici un petit travail d'exploration de vos valeurs.

### Etape 1

### Ce qui compte le plus pour moi

Dans le tableau ci-dessous, vous indiquerez ce qui est important pour vous dans votre vie professionnelle. Vous pouvez cocher plusieurs cases dans la colonne de gauche. Si c'est le cas, vous noterez, sur les cases de droite, votre ordre de préférence.

Dans ma vie professionnelle, ce qui est important pour moi, c'est :

<input type="checkbox"/>	Avoir la sécurité de l'emploi	
<input type="checkbox"/>	Etre utile aux autres	
<input type="checkbox"/>	Etre mon propre « patron »	
<input type="checkbox"/>	Avoir beaucoup de temps libre	
<input type="checkbox"/>	Créer, inventer ou découvrir quelque chose	
<input type="checkbox"/>	Gagner beaucoup d'argent	
<input type="checkbox"/>	Avoir un métier qui me passionne	
<input type="checkbox"/>	Autre :	

Dans votre situation actuelle, votre situation professionnelle correspond-t-elle à la valeur ou aux valeurs que vous avez indiquées ?

Qu'en pensez-vous ?

## Etape 2

### Les principes qui me guident

Dans le tableau ci-dessous, différentes valeurs vont être proposées.

#### **Consigne n°1 :**

Évaluez sur le tableau les valeurs qui vous semblent **transmises par la société (notées S)**, celles que **vos parents disent être importantes (notées P)** et celles que vous voyez **en action (notées A)** dans votre famille. Ce ne sont pas toujours les mêmes.

*Par exemple : un parent artiste vit la valeur créative et peut transmettre la valeur de la sécurité.*

**Consigne n°2 :**

Remplissez maintenant le tableau pour vous en notant votre choix par la **lettre M** (moi).

	pas du tout	un peu	plus ou moins	plutôt	tout à fait
Egalité (opportunités égales pour tous)					
Harmonie intérieure (en paix avec soi-même)					
Pouvoir social (contrôle d'autrui, domination)					
Plaisir (satisfaction des désirs)					
Liberté (liberté de pensée et d'action)					
Vie spirituelle (accent mis sur les aspects spirituels et non matériels)					
Sentiment de ne pas être isolé (sentiment que les autres se soucient de moi)					
Ordre social (stabilité de la société)					
Vie excitante (expériences stimulantes)					
Sens de la vie (un objectif dans la vie)					
Politesse (courtoisie, bonnes manières)					
Richesse (biens matériels, argent)					
Sécurité nationale (protection de mon pays contre ses ennemis)					
Respect de soi (croyance en sa propre valeur)					
Réciprocité des faveurs (éviter d'être en dettes)					
Créativité (originalité, imagination)					
Un monde en paix (libéré des guerres et des conflits)					
Respect de la tradition (préserver les coutumes consacrées par le temps)					
Amour adulte (intimité profonde, émotionnelle et spirituelle)					
Auto discipline (auto limitation, résistance aux tentations)					
Droit à la vie privée (non exposée aux regards indiscrets)					
Sécurité familiale (sécurité pour ceux que l'on aime)					
Reconnaissance sociale (respect, approbation émanant des autres)					
Unité avec la nature (adéquation à la nature)					

Une vie variée (remplie de défis, de nouveautés, de changements)					
Sagesse (compréhension adulte de la vie)					
Autorité (le droit de diriger ou de commander)					
Amitié vraie (des amis proches et sur qui l'on peut compter)					
Un monde de beauté (beauté de la nature et des arts)					
Justice sociale (corriger les injustices, secourir les faibles)					

Choisissez les valeurs qui sont **les plus caractéristiques** de votre personnalité :

- **sélectionnez six valeurs parmi les valeurs pour lesquelles vous avez mis un M dans la colonne « tout à fait » (ou « plutôt » si vous n'en avez pas six dans la colonne « tout à fait »)**

1	2	3
4	5	6

- **sélectionnez trois valeurs parmi les valeurs pour lesquels vous avez mis un M dans la colonne « pas du tout » (ou « un peu » si vous n'en avez pas trois dans la colonne « pas du tout »).**

1	2	3

Comparez vos choix avec ceux de vos parents P et A : qu'en pensez-vous ? Notez ici vos réflexions :

## Quel est mon profil cognitif ?

### Savoirs

**La théorie de l'intelligence multiple** du psychologue Howard Gardner fait l'hypothèse que nous possédons tous plusieurs formes d'intelligence autonomes les unes des autres. Ces neuf intelligences sont plus ou moins développées et nous possédons tous **une intelligence dominante** et une ou plusieurs sous-dominantes. Vous pouvez évaluer le développement de vos types d'intelligence par un questionnaire.

Notre profil cognitif est en lien avec notre projet de vie. Le sens de notre vie est en lien avec nos formes d'intelligence dominante.

### Savoir-faire

En connaissant notre forme d'intelligence dominante, vous pouvez vous appuyer sur ses composantes car ce sont vos points forts. Vous pouvez aussi adapter vos manières d'apprendre et votre environnement de travail afin de les rendre optimaux.

Connaître nos intelligences dominantes, c'est pouvoir s'appuyer sur nos compétences les plus développées. C'est aussi connaître notre mode de fonctionnement privilégié qui est un biais dans notre compréhension des autres.

Identifier ce biais, c'est aussi adopter une attitude d'ouverture pour mieux comprendre les autres dans leurs différences et leurs ressemblances.

### Savoir être

Nous pouvons être attentifs à satisfaire dans notre vie l'expression de notre intelligence dominante et de nos sous-dominantes.

Au plus nous serons attentifs à les mettre en œuvre dans notre vie et au plus nous aurons du plaisir dans nos activités.

### Consigne

Pour **identifier votre forme d'intelligence dominante**, notez dans la liste suivante comment ces affirmations s'appliquent à vous en mettant une valeur entre 0 et 4 pour chaque phrase :

0 signifie pas du tout, 1 un peu, 2 plus ou moins, 3 plutôt et 4 tout à fait

1	je me pose des questions sur le fonctionnement des objets, les PC par exemple		
2	j'offre spontanément de l'aide à mes amis lorsqu'ils en ont besoin		
3	j'aime raconter des histoires et des blagues		
4	je suis sensible aux bruits et aux sons		
5	je pratique des activités physiques de façon régulière		
6	je passe du temps libre à dessiner		
7	je suis indépendant-e et je tiens à mes idées		
8	je m'intéresse au jardinage, à la botanique		
9	je trouve rapidement les failles dans le raisonnement des gens		

10	je semble être une personne populaire		
11	j'aime lire pendant mes temps libres		
12	je me rappelle facilement les mélodies que j'entends		
13	Je suis tactile avec les gens		
14	je vois facilement des images dans ma tête quand je pense à quelque chose		
15	je suis motivé-e à travailler seul dans certains projets		
16	le contact avec la nature m'apaise, me calme		
17	je compte rapidement dans ma tête		
18	j'aime jouer aux cartes ou à des jeux de société		
19	le fait de prendre des notes m'aide à comprendre et à mémoriser		
20	il m'est facile de bouger ou de danser avec rythme		
21	je suis habile de mes mains, j'aime travailler avec des outils ou des instruments		
22	je tiens ma maison ou mon bureau en ordre : chaque chose a sa place		
23	j'ai besoin de savoir pourquoi je dois faire quelque chose avant d'accepter de le faire		
24	j'aime identifier les oiseaux, les plantes, les arbres		
25	J'ai besoin d'être très organisé-e dans ce que j'entreprends		
26	je suis celui-celle que l'on consulte lorsqu'il y a un conflit dans un groupe		
27	je suis attentif-ve lorsque j'écoute une conférence, un exposé		
28	je peux suivre la mesure dans une pièce musicale		
29	je suis habile dans la pratique de plusieurs sports		
30	je lis des cartes, des tableaux ou des diagrammes sans difficulté		
31	je décide par moi-même ce que je pense, ce que je choisis, ce que je fais		
32	je me préoccupe de l'environnement dans mes gestes quotidiens (recyclage, etc)		
33	lorsque j'étais enfant ou adolescent, j'aimais faire des expériences scientifiques		
34	j'aime bavarder sur tout et sur rien		
35	j'ai une assez bonne mémoire par rapport à ce que je lis ou par rapport à ce que j'entends		
36	je reconnais les fausses notes dans l'exécution d'une pièce musicale		
37	je touche les objets lorsque je me promène ou lorsque je me déplace dans la maison		
38	je dessine des objets et des personnes de façon précise		
39	Pendant un débat, je réagis fortement aux opinions contraires aux miennes		
40	j'aime être en contact avec les animaux ou les observer dans leur environnement		
41	je suis habile aux jeux de stratégie et je gagne souvent		
42	j'aime sortir pour rencontrer des amis		
43	je m'exprime avec un vocabulaire riche		
44	je m'intéresse à toutes sortes de musiques, j'en écoute régulièrement		
45	j'apprends en faisant, j'ai besoin de pratique		
46	lorsqu'un livre est illustré, je m'intéresse d'abord et surtout aux illustrations		
47	j'ai confiance en moi		
48	j'aime collectionner des objets puis les classer		

49	avant de me décider à quelque chose, je pèse le pour et le contre	orange	
50	je suis à l'écoute des sentiments des autres, j'en tiens compte	rouge	
51	j'ai de la facilité à m'exprimer par écrit	jaune	
52	je suis sensible à la musicalité des poèmes, des textes, de la parole	vert	
53	j'aime les films qui procurent des sensations fortes	bleu clair	
54	je m'oriente facilement dans une nouvelle ville	bleu foncé	
55	je suis entreprenant-e	pourpre	
56	j'ai la main verte, je sais m'occuper des végétaux	rouge foncé	
57	je peux passer des heures à tenter de résoudre des problèmes	orange	
58	j'organise souvent des activités dans mon entourage	rouge	
59	j'aime résoudre des mots croisés ou jouer au Scrabble	jaune	
60	j'aime les concerts, les récitals, les comédies musicales ou l'opéra	vert	
61	j'aime monter et démonter des objets	bleu clair	
62	j'aime visionner des films et regarder des photos	bleu foncé	
63	je me plais à penser à ma vie, mes désirs et mes croyances	pourpre	
64	j'aime les randonnées de plein air	rouge foncé	
65	j'adore résoudre des énigmes ou faire des casse-tête qui demandent de la logique	orange	
66	j'aime m'exprimer pendant les discussions et les débats en famille	rouge	
67	j'ai une bonne mémoire pour les noms de personnes.	jaune	
68	je chante juste ou je joue d'un instrument de musique	vert	
69	je peux mimer les gestes, les manières d'autres personnes	bleu clair	
70	j'aime les exercices de visualisation. Quand je songe à réaménager une pièce, je peux facilement la voir dans ma tête	bleu foncé	
71	je travaille bien seul-e	pourpre	
72	je considère qu'il est important de préserver nos parcs, nos forêts, etc.	rouge foncé	
73	j'aime classifier et catégoriser	orange	
74	je participe à des clubs sociaux ou sportifs	rouge	
75	j'apprécie les jeux de mots	jaune	
76	j'ai de la difficulté à me concentrer sur un travail lorsque j'écoute la radio ou la télévision	vert	
77	il m'est difficile de rester assis-e trop longtemps : j'ai besoin de bouger	bleu clair	
78	je peux facilement reconnaître la rotation d'une figure géométrique dans l'espace	bleu foncé	
79	j'aime me retrouver seul-e pour poursuivre mes intérêts personnels	pourpre	
80	Je possède ou j'aimerais posséder un télescope, des jumelles ou un microscope	rouge foncé	

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous en vous aidant des couleurs de l'avant-dernière colonne à droite et calculez vos scores par type d'intelligence :

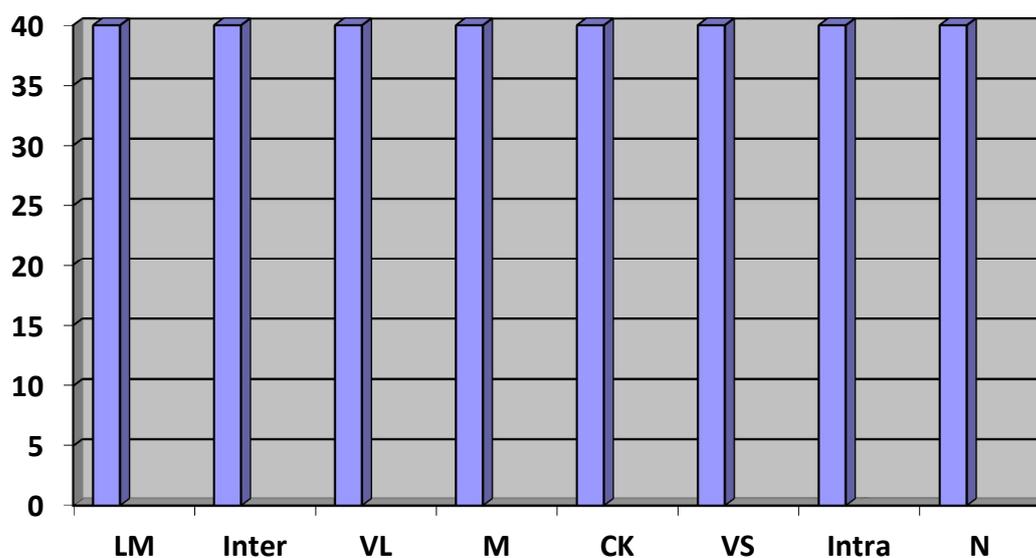
Intelligence logique-mathématique	Total des réponses 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
-----------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Intelligence interpersonnelle	Total des réponses 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence verbale-linguistique	Total des réponses 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence musicale	Total des réponses 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence corporelle-kinesthésique	Total des réponses 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence visuelle-spatiale	Total des réponses 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78,	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence intrapersonnelle	Total des réponses 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...
Intelligence naturaliste	Total des réponses 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80	.. + .. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. +.. = ...

Vous avez probablement obtenu des notes importantes dans deux ou trois domaines.

**Ces deux ou trois intelligences sont vos atouts.** Vous pouvez vous appuyer dessus pour progresser dans la vie quotidienne, vos études ou votre carrière. Ce qui importe, c'est que ces deux ou trois formes (parfois quatre, voire plus) sont au-dessus des autres. Elles vous permettent de vous situer, de savoir par quel bout prendre les problèmes – par vos « bonnes » intelligences.

Indiquez votre score par type d'intelligence sur ce graphique pour avoir une vision plus globale.



Attention, ces scores ne sont pas définitifs et sont en constante évolution avec la pratique. Tout est en mouvement et tout s'apprend.

## Savoirs

Voici les définitions de ces différentes formes d'intelligence et quelques pistes pour utiliser au mieux vos formes d'intelligence et les développer si vous le souhaitez.

### 1. L'intelligence Logique-Mathématique

C'est l'intelligence des personnes qui sont douées en calcul, qui aiment résoudre des problèmes logiques et qui analysent en permanence les causes et les conséquences des phénomènes autour d'eux. Elle est particulièrement présente chez les scientifiques, les ingénieurs, les comptables, les économistes, les informaticiens. Ils aiment catégoriser, ordonner et adorent les puzzles, casse-tête, jeux de stratégie et jeux de déduction.

Les personnes qui ont une intelligence logico-mathématique développée aiment :

- planifier un processus ou un projet
- décomposer une tâche en parties successives et fixer un ordre de priorité
- organiser une tâche complexe, mettre une hiérarchie dans les idées
- représenter sous forme de graphiques
- trouver des statistiques sur le sujet
- trouver des structures intéressantes dans un objet, un processus
- faire une liste de questions reliées au sujet à étudier
- faire une carte mentale sur un sujet
- mettre en place un programme d'apprentissage
- prédire et justifier la réponse à un problème avant de le résoudre, puis le résoudre et évaluer ses prédictions
- faire des jeux de logique, résoudre des énigmes
- faire des analogies mathématiques ou scientifiques
- traduire les étapes de résolution de problème en une formule symbolique

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- utiliser des nombres de manière régulière afin de réaliser des calculs divers,
- utiliser des outils mathématiques pour traiter et analyser des informations,
- développer et/ou utiliser des appareils scientifiques,
- établir des liens logiques entre des concepts,
- acquérir une démarche scientifique (problématique, hypothèses, etc..).

*Comment bien apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux lorsque l'information leur est présentée de manière ordonnée et logique. Ils sont sensibles aux énigmes et aux données chiffrées. Ils comprennent et retiennent aisément les graphiques, les tableaux ou les listes.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Faire des jeux impliquant le calcul, la logique ou la stratégie : le sudoku, les échecs, le Cluedo,
- Apprendre à repérer dans notre environnement le nombre d'or PHI qui régit notre univers,
- Lire des revues scientifiques,

- Faire du calcul mental et augmenter la difficulté des calculs au fur et à mesure.

## 2. L'intelligence Verbale-Linguistique

C'est l'intelligence des personnes qui sont douées dans l'utilisation du langage. Elle est particulièrement présente chez les écrivains, les poètes, les avocats, les journalistes ou les grands orateurs. Ne soyez pas étonné si une personne ayant cette intelligence particulièrement développée vous reprend lorsque vous n'utilisez pas le bon mot car ils sont très sensibles aux nuances de vocabulaire.

Les personnes qui ont une intelligence verbale-linguistique développée aiment :

- résumer avec ses propres mots les résultats importants
- écrire des histoires, des métaphores et des analogies sur le sujet
- faire des jeux de vocabulaire sur le sujet (mots croisés, etc.)
- faire des comptes-rendus
- définir les mots-clés du sujet
- faire un exposé, imaginer un discours sur le sujet
- raconter et écouter des histoires
- écrire des poèmes, des histoires sur le sujet
- écrire la suite d'une histoire
- créer des dialogues
- inventer des mots nouveaux, étranges, amusants, leur trouver une définition et les utiliser,
- créer des questionnaires et des tests sur le sujet,
- décrire à voix haute,
- écrire des questions sur le sujet dont vous souhaitez la réponse
- créer des slogans, des mnémoniques
- écouter quelqu'un exprimer ses idées et discuter avec lui
- tenir un journal de bord sur lequel vous écrivez chaque jour vos réflexions
- faire des cartes mentales sur un sujet

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- répondre à l'écrit ou à l'oral à des questions
- rédiger un résumé, un commentaire, une synthèse, un exposé,
- rechercher des informations dans un texte, dans des documents sur internet ou en bibliothèque
- lire rapidement
- maîtriser plusieurs langues
- écrire facilement sans erreur de grammaire ou d'orthographe
- avoir un vocabulaire riche et savoir le mobiliser

*Comment bien apprendre avec cette intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux en lisant, en écrivant ou en écoutant de bons orateurs. Ils mémorisent très bien les jeux de mots également.

*Comment développer cette intelligence ?* Lire des romans, écrire des histoires, démarrer un blog, participer à des ateliers d'écriture, etc... Prendre l'habitude d'aller regarder la définition du dictionnaire pour chaque mot qu'on ne connaît pas.

### 3. L'intelligence Visuelle-Spatiale

C'est l'intelligence des personnes qui ont une facilité à se représenter des images mentales précises et complexes. Cette intelligence est particulièrement développée chez les géographes, les urbanistes, les peintres, les dessinateurs, les stylistes, les designers, les photographes, les pilotes, les navigateurs et les architectes par exemple. Ces personnes ont généralement un très bon sens de l'orientation et ont une facilité particulière à déterminer les trajets les plus courts pour aller d'un lieu à un autre.

Les personnes qui ont une intelligence visuelle-spatiale développée aiment :

- travailler avec des « médias artistiques », tels que peinture, marqueurs, crayons, pour exprimer une idée ou une opinion
- pratiquer des exercices de visualisation (par exemple : imaginer réussir une tâche difficile, avec autant de détails visuels que possible)
- pratiquer des exercices d'imagination (« Faire comme si »)
- utiliser des outils de conception variés tels que le dessin, l'architecture, des diagrammes
- concevoir des posters pour exprimer des idées
- fabriquer un décor sur le sujet que l'on étudie
- organiser l'espace, les objets et les zones de l'espace en fonction du sujet étudié
- réaliser une carte mentale, des graphiques, des dessins, sur le sujet
- donner la vue globale de la notion étudiée
- créer et utiliser des « périphériques » sur les murs
- changer de place les objets pour avoir différentes perspectives

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- réaliser des schémas, des graphiques,
- commenter des schémas,
- mémoriser des schémas,
- réaliser des présentations visuelles lors de travaux.

*Comment bien apprendre avec cette intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux en dessinant ou en se représentant des images mentalement. Ils sont généralement doués pour les jeux de construction ou pour comprendre des concepts liés aux volumes (l'infiniment grand et l'infiniment petit par exemple).

*Comment développer cette intelligence ?*

- Jouer à des jeux de construction,
- apprendre à dessiner,
- faire des maquettes,
- apprendre à faire des schémas, à les commenter et les mémoriser,
- apprendre à faire des présentations visuelles,
- concevoir des posters,
- Se représenter mentalement un objectif et les étapes à franchir,
- Créer des œuvres d'art et artisanales,
- Agencer harmonieusement des vêtements, des meubles, des objets.

### 4. L'intelligence Intrapersonnelle

C'est l'intelligence des personnes qui aiment apprendre, s'améliorer, qui savent se remettre en question et faire preuve d'auto critique. Les personnes ayant développé cette intelligence sont passionnées par le développement personnel et adorent apprendre de nombreuses connaissances par elles-mêmes. Cette intelligence est particulièrement développée chez les artistes, les philosophes, les écrivains, les psychologues, les entrepreneurs. Ces personnes ont souvent un attrait pour l'exploration, la recherche ou pour l'écriture et cherchent à augmenter leurs connaissances et leurs aptitudes en permanence.

Les personnes qui ont une intelligence Intrapersonnelle développée aiment :

- proposer régulièrement d'être attentif à ses pensées, sentiments et humeurs comme un observateur extérieur
- prendre conscience de ses différentes stratégies de pensée selon les circonstances (telles que les stratégies de résolution de problème, les modalités de réflexion en cas de crise, les procédés de pensée analytique, etc.)
- analyser la manière dont on a acquis l'information.
- développer des temps de réflexion silencieuse, de concentration, de recentrage, de relaxation, et d'imagerie mentale
- réfléchir au sens (pour soi) de ce que l'on fait, comment l'intégrer dans un plan de développement personnel
- faire une recherche personnelle sur le sujet étudié
- lier les nouvelles informations à des compétences personnelles
- se donner des buts personnels intégrant les nouvelles informations
- développer des plans de progression, avec des buts clairs, raisonnables et mesurables
- tenir un journal de bord personnel

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- démarches d'auto-évaluation des acquis,
- posture réflexive dans un cours,
- recherche personnelle sur un sujet étudié,
- gestion de projet.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux lorsqu'elles sont seules et isolées des autres stimuli pour réfléchir pleinement et être en contact avec elles-mêmes. Il n'est pas rare que ces personnes aient besoin de développer leur propre méthode d'apprentissage. De plus, essayant de se développer en permanence, elles ont besoin de mesurer leur évolution. Si elles n'ont aucun moyen de savoir si elles vont de l'avant, elles seront rapidement découragées.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Noter ses évolutions dans les domaines qui vous intéressent.
- Apprendre à s'isoler pour réfléchir ou pour travailler.
- Apprendre à se remettre en question et faire régulièrement le point sur soi-même.
- Décomposer les compétences dont vous avez besoin pour une nouvelle activité et réfléchir à ce que vous allez pouvoir faire pour développer celles-ci.
- Tenir un journal personnel.

## **5. L'intelligence Kinesthésique-Corporelle**

C'est l'intelligence des personnes qui aiment apprendre au travers de sensations physiques. Le plus souvent, elles adorent les activités sportives ou l'expression théâtrale et ont du mal à apprendre en restant assis dans une classe à écouter des concepts théoriques. Cette intelligence est particulièrement développée chez les sportifs, les danseurs et tous les métiers qui nécessitent de bien maîtriser son corps et ses mouvements comme dans le métier d'acteur, de mécanicien, de pompier, de chirurgien.

Les personnes qui ont une intelligence kinesthésique-corporelle développée aiment :

- mettre en scène une idée, une opinion ou un sentiment
- faire des activités où l'on devient ce que l'on est en train d'apprendre
- utiliser dans différentes circonstances le langage corporel
- faire des révisions mentales en marchant
- représenter à grande échelle
- utiliser des modèles, des machines, fabriquer des maquettes
- faire parler des marionnettes sur le sujet étudié
- faire des excursions, des voyages d'études

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- toutes les activités qui relèvent des cours d'éducation physique, des arts plastiques, de musique et de technologie
- les travaux pratiques
- les sorties éducatives.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux lorsqu'elles peuvent tester les choses par elles-mêmes et quand elles ont la possibilité d'associer ce qu'elles apprennent à des mouvements ou des sensations physiques. Les expériences, jeux et activités d'extérieur sont autant de pistes pour les placer dans de bonnes conditions d'apprentissage. Le fait qu'ils aient énormément de mal à apprendre en restant immobiles sur une chaise à écouter quelqu'un parler explique que ces personnes ont généralement du mal à apprendre dans nos écoles sauf si elles disposent également d'une intelligence mathématique ou linguistique pour compenser.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Faire du sport, de la danse ou du théâtre.
- Pratiquer des techniques de développement physique comme le yoga ou le taïchi.
- Organiser des excursions.
- Fabriquer des maquettes.

## **6. L'intelligence Interpersonnelle**

C'est l'intelligence des personnes qui sont capable d'empathie et de deviner les intentions, les humeurs, les motivations et les sentiments d'autrui et de leur répondre adéquatement. Ils font de bons politiciens, orateurs, enseignants, consultants, négociateurs, vendeurs ou médiateurs par exemple.

Les personnes qui ont une intelligence interpersonnelle développée aiment :

- réaliser des projets de groupe
- proposer des activités où il est nécessaire de s'appuyer sur d'autres personnes pour réussir un projet
- pratiquer la division du travail

- donner du feed-back à quelqu'un sur son action
- organiser des activités permettant un feed-back collectif sur une activité passée
- discuter du sujet avec quelqu'un, organiser des discussions sur le sujet étudié
- expliquer et se faire expliquer
- interviewer des spécialistes du sujet
- faire des interviews imaginaires
- encourager le tutorat
- proposer la comparaison de notes, de cartes mentales
- organiser des jeux
- faire des études de cas

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- activités coopératives au sein du cours d'éducation physique
- travaux de groupe.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux lorsqu'elles interagissent avec d'autres. Elles préfèrent travailler en petits groupes ou en équipe.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Apprendre à travailler en équipe, à collaborer pour tout apprentissage.
- Dans les discussions, écouter en essayant de comprendre l'autre, de se mettre à sa place et essayer de ressentir ses émotions.
- Prendre l'habitude de mener les discussions.
- Organiser des activités avec ses amis ou sa famille.

## **7. L'intelligence Musicale-Rythmique**

C'est l'intelligence des personnes qui ont une facilité à mémoriser des mélodies, harmoniser des sons et à reconnaître des rythmes. Ces personnes aiment tout ce qui a un rapport avec la musique et comprennent l'influence de certains rythmes sur nos émotions. Cette intelligence est particulièrement développée chez les musiciens, musicologues, ingénieurs du son ou poètes par exemple.

Les personnes qui ont une intelligence musicale-rythmique développée aiment :

- apprendre des définitions, des règles, des mots-clés sous forme rythmée
- mettre des informations importantes sous forme de musique
- pour apprendre un mouvement précis : le faire en se chantonnant une chanson connue
- écouter différentes sortes de musique pour changer son humeur ou son état
- utiliser une chanson connue et créer des nouvelles paroles
- écrire une chanson, une ritournelle, un rap, un poème, pour résumer ce que l'on a appris

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre uniquement dans le cadre d'un cours de musique.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux avec un fond musical ou en récitant leurs leçons en chansons.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Ecouter de la musique,
- essayer de reconnaître les instruments qui la font naître

- être attentif aux différents sentiments ressentis en fonction des types de musiques.
- S'Intéresser à toutes sortes de musiques.
- Apprendre à jouer d'un instrument
- apprendre le solfège pour lire la musique.

## 8. L'intelligence Naturaliste

C'est l'intelligence des personnes qui sont capables de différencier les êtres vivants et se montrent sensibles aux caractéristiques du monde environnant. Ces personnes aiment observer la nature et avoir un rapport privilégié avec elle. Elles sont également très conscientes des écosystèmes, de l'écologie, de l'organisation des êtres vivants, etc... Cette intelligence est particulièrement développée chez les botanistes, les biologistes et zoologistes, les anthropologues, les garde-forestiers, les paysagistes, les cuisiniers.

Les personnes qui ont une intelligence naturaliste développée aiment :

- rechercher la structure interne d'un phénomène, d'un processus, d'une machine, d'une construction
- regrouper des éléments selon certaines caractéristiques communes
- tenir un journal d'observations
- faire des analogies avec des processus naturels (fonctionnement du corps humain, comportements des animaux, etc.)
- observer la nature, faire des expérimentations dans la nature.

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités suivantes :

- utiliser une approche par critères pour classer les informations, analyser une problématique,
- connaître et utiliser des systèmes de classification dans le cadre des cours de sciences.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Ces personnes apprennent mieux lorsqu'elles peuvent relier ce qu'elles apprennent à la nature. Il est possible de faire des analogies avec la nature dans bien des sujets.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Se promener dans la nature et observer la vie autour de soi
- Jardiner
- S'occuper d'animaux domestiques
- Apprendre à reconnaître les arbres et les oiseaux
- Faire un herbier
- S'intéresser à la notion d'écosystème et à l'écologie
- Cuisiner

## 9. L'intelligence Existentielle

Il existe une neuvième intelligence, l'intelligence existentielle. Cette intelligence se développe tout au long de la vie à partir de l'adolescence. C'est ce qu'on appelle traditionnellement la sagesse.

C'est l'intelligence des personnes qui se posent des questions sur le sens de la vie, sur la spiritualité et sur l'au-delà. C'est la capacité à explorer les questions sur la vie, la mort et ce qui se trouve au-delà du

point de vue subjectif et à remettre en question les règles de l'existence elles-mêmes. C'est l'aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses. C'est la capacité à penser nos origines et notre destinée. C'est aussi l'aptitude à se situer par rapport aux limites et à édicter des règles ou des comportements en rapport avec les différents domaines de la vie. Elle est particulièrement présente chez les religieux, les théologiens, les philosophes, les chamanes, les personnes en quête de sens ou de sagesse.

Les personnes qui ont une intelligence existentielle développée aiment :

- S'interroger sur le sens de la vie
- Evaluer les valeurs qui les guident
- S'interroger sur leur parcours de vie
- faire des analyses de leur histoire de vie
- définir le sens de leur vie
- se questionner sur leurs motivations et les raisons de leur existence
- identifier leur projet de vie
- écrire un journal sur le sujet
- méditer
- écouter quelqu'un exprimer son sens de la vie et discuter avec lui
- lire des ouvrages religieux ou spirituels
- pratiquer des exercices de spiritualité

Dans le système éducatif, cette intelligence est mise en œuvre lors des activités liées à l'enseignement de philosophie et de la morale laïque et civique.

Dans de nombreux pays, cette intelligence est mise en œuvre dans des cours du bonheur, comme à l'université américaine de Berkeley.

*Comment mieux apprendre avec cette forme d'intelligence ?* Les apprentissages sont efficaces lorsque les informations sont reliées au projet de vie.

*Comment développer cette intelligence ?*

- Observer la vie autour de soi
- Méditer
- S'occuper bénévolement de personnes en difficulté
- Participer à des cafés philosophiques
- Ecrire un journal personnel
- Lire des livres spirituels ou de développement personnel
- Suivre des ateliers de développement personnel ou d'art-thérapie
- Travailler sur son projet de vie

## **L'environnement de travail**

En modifiant efficacement son environnement, on peut augmenter sa motivation à apprendre.

Chaque intelligence induit un environnement spécifique. Chacun, selon sa forme d'intelligence dominante, aime travailler dans un environnement qui lui convient.

Cependant, nous ne nous caractérisons pas par une seule intelligence. Aussi est-il judicieux de combiner les propositions ci-dessous en fonction de son profil.

Intelligences scolaires	Verbale-linguistique	Un lieu équipé d'une bibliothèque
	Logique-mathématique	Un lieu équipé d'espaces de rangement et de classement
Intelligences d'action	Intrapersonnelle	Une pièce dans laquelle on peut être seul ou Un espace intime dans une bibliothèque
	Interpersonnelle	Dans une salle de classe Au milieu de la bibliothèque Dans une pièce à vivre en présence d'autres personnes
Intelligences méthodologiques	Kinesthésique-corporelle	Un lieu équipé d'un tableau pour favoriser le déplacement et diverses postures Une chaise à bascule pour ceux qui ont besoin de bouger Un espace lumineux et aéré
	Visuelle-spatiale	Un lieu à la décoration soignée et personnalisée Un lieu qu'on peut moduler selon ses activités Un lieu équipé d'un tableau
Intelligences environnementales	Musicale	Un lieu où il est possible d'écouter une musique en boucle
	Naturaliste	Un lieu où les fenêtres donnent sur un paysage et où il est possible d'écouter des bruits de la nature (éventuellement à partir d'un enregistrement) Un espace aéré avec quelques plantes et un poster de faune ou de flore

### Outils et astuces méthodologiques

Pour chaque intelligence, on peut développer des stratégies d'apprentissage différentes.

Forme dominante	Méthodes possibles
Intelligence verbale linguistique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réécrire avec ses propres mots,</li> <li>- Jouer sur les rimes, l'humour et les moyens mnémotechniques,</li> <li>- Ecrire le journal de sa mémoire</li> </ul>
Intelligence logique mathématique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer la règle du QQQCP (quoi, qui, où, quand, comment, pourquoi ?)</li> <li>- Analyser la structure d'un texte</li> <li>- Définir les étapes, les causes et conséquences</li> <li>- Réaliser une carte mentale</li> </ul>

Intelligence visuelle spatiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schématiser ou réaliser une carte mentale</li> <li>- Afficher des schémas</li> <li>- Utiliser des post-it de couleur pour noter ce qu'il faut mémoriser</li> <li>- Etudier dans des endroits différents</li> <li>- Utiliser un tableau blanc</li> </ul>
Intelligence musicale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réciter avec un rythme musical en fond</li> <li>- Chanter ce qu'il faut mémoriser</li> <li>- S'enregistrer et s'écouter</li> </ul>
Intelligence kinesthésique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mimer ce qu'il faut apprendre</li> <li>- Utiliser un tableau blanc</li> <li>- Associer des gestes à des apprentissages</li> </ul>
Intelligence intrapersonnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se poser des questions</li> <li>- S'identifier à un des éléments qu'il faut intégrer (une molécule, ...)</li> <li>- Evaluer ses forces et ses faiblesses</li> </ul>
Intelligence interpersonnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réciter</li> <li>- débattre</li> <li>- expliquer ou se faire expliquer</li> <li>- s'imaginer présenter un exposé</li> </ul>
Intelligence naturaliste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- catégoriser les informations</li> <li>- faire des tableaux</li> <li>- faire des liens entre ce qui est étudié et l'environnement</li> <li>- étudier dans la nature ou dans un environnement où celle-ci est présente (plantes, aquarium, animal de compagnie...)</li> </ul>

## Le sens de la vie

### Savoirs

Notre projet de vie s'inscrit dans une vision du monde et de la vie.

### Savoir-faire

En identifiant ce qui nous guide dans la vie, nous pouvons mieux mettre en œuvre notre projet de vie.

### Savoir être

Nous atteignons le bonheur lorsque nous sommes fidèles à notre projet de vie.

### Consigne

Choisissez une ou deux citations et développer un commentaire personnel sur la ou les citation(s) choisie(s). Le choix d'une citation libre, voire de votre propre citation, est également possible.

1. « Etre heureux tout seul, c'est absurde. » (Roger Mondolini)
2. « La mort est un état de non-existence. Ce qui n'est pas n'existe pas. Donc la mort n'existe pas. » (Woody Allen)
3. « La vie n'a pas de sens, seule chaque vie individuelle a un sens, donné par celui qui vit cette vie. L'individu trace son trait et disparaît. » (Alain Prochiantz)
4. « Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple ». (Jacques Prévert)
5. « La vraie liberté, c'est de pouvoir toute chose pour soi ». (Michel de Montaigne)

6. « On se demande parfois si la vie a un sens... et puis on rencontre des êtres qui donnent un sens à la vie. » (Brassaï)
7. « Le sens de la vie, c'est ce qui reste quand on se débarrasse de tout ce qui est absurde. » (JuliZeh)
8. « La trentaine est un âge difficile. La vie est finie, l'existence commence. » (André Bay)
9. « Le sel de l'existence est essentiellement dans le poivre qu'on y met. » (Alphonse Allais)
10. « Il faut apprendre à oublier. Sans ça, l'existence devient impossible. » (Alice Parizeau)
11. « L'existence la plus intéressante est celle qui est la mieux remplie. » (Marie-Antoinette Grégoire-Coupal)
12. « Là réside le sens de notre existence : naître. Manger. S'agiter. Se reproduire. Crever. » (Bernard Weber)
13. « L'existence n'est pas ce qui s'est passé, l'existence est le champ des possibilités humaines, tout ce que l'homme peut devenir, tout ce dont il est capable. » (Milan Kundera)
14. « Seul l'amour a de l'importance dans le délire sans queue ni tête de notre existence. » (Gilles Archambault)
15. « La littérature ne bégaie pas l'existence, elle l'invente, elle la provoque, elle la dépasse. » (Eric-Emmanuel Schmitt)
16. « Le nombre des êtres humains qui traversent l'existence sans jamais rien voir ou rien entendre est prodigieux. » (Georges Darien)
17. « La seule possibilité de donner un sens à son existence, c'est d'élever sa relation naturelle avec le monde à la hauteur d'une relation spirituelle. » (Albert Schweitzer)
18. « Notre grand tourment dans l'existence vient de ce que nous sommes éternellement seuls, et tous nos efforts, tous nos actes ne tendent qu'à fuir cette solitude. » (Guy de Maupassant)
19. « la vie est un matériau brut. Nous sommes les artisans. Nous pouvons faire de notre existence quelque chose de magnifique ou d'affreux. Notre destin est entre nos mains. » (Cathy Better)
20. « C'est drôle ce besoin qu'ont les gens d'accuser les autres d'avoir gâché leur existence. Alors qu'ils y parviennent si bien eux-mêmes, sans l'aide de quiconque. » (Amélie Nothomb)
21. « Vis pour apprendre et tu apprendras à vivre. » (Gilles Legardinier)
22. « Je ne veux pas gagner ma vie. Je l'ai. » (Boris Vian)
23. « La vie, c'est comme une bicyclette. Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)
24. « La vie n'est jamais loupée. La vie n'est pas à réussir. Ce n'est pas un objectif. Vivre est à soi sa propre fin. » (Alexandre Jollien)
25. « Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité. » (Antoine de Saint-Exupéry)
26. « Si tu ne sais pas user de la minute, tu perdras l'heure, le jour, et toute la vie. » (Alexandre Soljenitsyne)
27. « L'homme a été doué de raison et de force créatrice pour multiplier ce qui lui était donné, mais, jusqu'à présent, il n'a pas créé, il a seulement détruit. » (Anton Tchekov)
28. « Quand on est mort, on est mort et c'est pour longtemps. » (Jack London)
29. « Nous devons nous y habituer : aux plus importantes croisées des chemins de notre vie, il n'y a pas de signalisation. » (Ernest Hemingway)
30. « Le destin, ..., est nouveau à chacun des pas que l'homme pose devant lui. » (Joseph Kessel)

Numéros d'une ou des citations choisies :

Commentez votre choix :

Quelles réflexions cela vous inspire :

Choisissez parmi les œuvres d'art que vous aimez (livres, films, Bandes dessinées, chansons, peintures, opéras, pièces de théâtre, sculptures, photographies, etc...) une œuvre qui vous touche profondément.

Analysez comment cette œuvre vous a touché.

Analysez ensuite comment cette œuvre aborde les questions qui traitent du sens de la vie ou du travail.

Résumé ou descriptif de l'œuvre :

Le sens de la vie ou du travail que l'œuvre décrit :

Imaginons maintenant que vous avez réalisé votre rêve : vous menez la vie idéale.

Décrivez une journée type

Imaginez ce que vous aimeriez que l'on écrive en quatrième de couverture lorsque vous écrirez votre autobiographie en fin de vie.

Vous allez lire la biographie de .....

Notre monde avait grandement besoin de quelqu'un qui .....

.....

.....

.....

Et notre écrivain(e) est exactement la personne qu'il fallait pour combler ce vide.

Sa mission, qui consistait à .....

.....

.....

fut brillamment remplie, et particulièrement quand il-elle a .....

.....

.....

Je crois que cette personne est arrivée expressément sur terre pour .....

.....

.....

La vie sur terre nous semble plus belle car ..... est parmi nous et qu'il-elle nous transmet par ce livre son expérience de vie qui fut de .....

.....

.....

.....

## La mise en action

### Savoirs

**L'action permet de progresser.** Notre cerveau est équipé de multiples systèmes de détection des erreurs. Il se sert de ces systèmes pour apprendre. Le priver de la possibilité de commettre des erreurs, c'est bloquer les processus d'apprentissage.

Mieux vaut se tromper que de ne rien faire ou de reproduire à l'identique. Car nos habitudes posent problème. Pratique au quotidien pour économiser du temps de réflexion, l'habitude est nocive pour le progrès : nous persistons dans nos erreurs.

### Savoir-faire

La bonne façon d'apprendre est l'observation des erreurs des autres. C'est à cela que sert le feedback dans les exercices d'écoute active. Vous connaissez le proverbe « on voit mieux la paille dans l'œil de son voisin que la poutre dans le sien ». Sachez utiliser votre esprit critique pour progresser.

### Savoir être

Nous devons considérer l'erreur non comme un échec mais comme un écart par rapport à une prédiction. Cet écart permet de déclencher une prise de conscience, un changement de comportement et finalement un véritable apprentissage.

### Consigne

Portez votre réflexion sur l'action en répondant à la question suivante :

De quoi ai-je peur qui m'empêche d'agir ?

## Passer à l'action

### Savoirs

Nous fonctionnons par rituels : cela nous procure **un sentiment de sécurité**. Néanmoins, nous avons aussi du goût pour la nouveauté. **La routine nous ennue** et nous procure un sentiment de déplaisir. Pour être notre propre routinologue (thérapeute contre l'ennui), nous devons repérer ce qui relève de rituels sécurisants et ce qui relève de routines sclérosantes.

Mais lorsque nous voulons innover dans notre vie, nous sommes confrontés au mécanisme d'inertie. L'inertie, c'est remettre au lendemain ce qu'on devrait ou pourrait faire le jour même. Ce mécanisme est en lien avec le mécanisme fondamental de recherche de progrès. L'inertie ne prend pas sa source dans un manque d'auto-discipline. **Le plaisir nous guidant dans le passage à l'action, nous avons tendance à être victime d'inertie lorsque nous nous trouvons devant une tâche potentiellement négative car trop difficile ou désagréable**. Cette attitude dite de « proscratination » (terme issu de l'anglais) ou de tergiversation (en français) est naturelle et il n'est pas nécessaire de se fustiger pour cela ou de s'en irriter.

### Savoir-faire

En identifiant les raisons de notre inertie, nous pouvons trouver des solutions à mettre en place pour ne plus remettre au lendemain ce qui nous rebute. **Nous pouvons trouver des moyens pour rendre agréable une situation désagréable**.

Puis nous pouvons passer à l'action et pour cela, il faut commencer par **ne rien faire** : il s'agit de se détendre assis ou allongé, en se coupant de tous stimuli extérieurs (téléphone, musique, télévision, etc...) pour pouvoir se mettre à l'écoute de son désir. Rester calme et tranquille permet de ressentir l'élan, le mouvement interne, le désir qui préside toute action. Il s'agit de se poser et d'attendre d'avoir intérieurement la réponse à la question suivante : Qu'ais-je envie de faire maintenant ? Parfois les temps de réponse peuvent être longs, surtout si on souffre d'inertie depuis longtemps.

### Savoir être

Plusieurs attitudes sont possibles en fonction de la problématique :

- Prendre le temps d'avoir une réponse à la question sur le quoi faire demande de la patience.
- Ensuite, nous devons faire preuve d'imagination pour trouver des réponses à des situations difficiles.
- Parfois la réponse peut être de demander de l'aide. Si l'action est trop difficile, on peut apprendre auprès d'une personne qui a de bonnes compétences dans ce domaine ou s'auto-former par des lectures, des conférences, etc...
- Parfois, si l'action est désagréable et que rien ne peut la transformer en situation agréable, il faut ruser et identifier une motivation positive dans le résultat attendu pour contrer l'aspect négatif de la réalisation. On peut par exemple se récompenser à l'issue de la réalisation de cette tâche difficile.

### Consigne

Ecrivez les différentes actions que vous avez tendance à remettre à plus tard. Pour chacune d'elles, identifiez les raisons de votre inertie et la ou les solutions possibles pour gérer le problème.

Action n° 1 :

Raison(s) de l'inertie :

Solution(s) possible(s) :

Action n° 2 :

Raison(s) de l'inertie :

Solution(s) possible(s) :

Action n° 3 :

Raison(s) de l'inertie :

Solution(s) possible(s) :

Action n° 4 :

Raison(s) de l'inertie :

Solution(s) possible(s) :

Action n° 5 :

Raison(s) de l'inertie :

Solution(s) possible(s) :

Identifiez-vous dans ces différentes actions des raisons communes. Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Quelles routines souhaitez-vous éliminer dans votre vie ?

Faites par écrit le bilan de cet exercice.

## Se donner des objectifs

### Savoirs

Généralement, lorsque notre personnalité est aux commandes, notre façon fondamentale d'aborder la vie est de **nous laisser continuellement ballottés par les événements**, sans avoir la possibilité de tracer notre chemin et sans même apprécier ce qui nous arrive. Lorsque nous sommes emportés par des événements qu'il nous semble impossible de contrôler, nous prenons des décisions inspirées par ce que nous avons vu, entendu et expérimenté auparavant. Nous sommes alors limités par notre passé et incapables d'exercer notre volonté. Nous fonctionnons **par conformisme, par scénario de vie**.

La réalisation de ce que nous désirons dans la vie peut être facilitée si nous nous fixons **des objectifs**. La nature de la vie est de changer, de créer et **un objectif donne un point focal et une direction précise pour canaliser notre énergie créatrice naturelle**. C'est ainsi que l'on peut faire progresser le monde, notre projet de vie et en même temps accroître notre bien-être et notre satisfaction. Les objectifs sont là pour nous aider et nous soutenir dans notre intention véritable, dans l'expression des élans vitaux de notre individualité et pour mener à bien notre projet de vie.

### Savoir-faire

Se fixer des objectifs, c'est identifier **les buts que nous visons** et concrétiser **le sens que nous voulons donner à notre vie**.

### Savoir être

Il est bon de garder à l'esprit que **se fixer des objectifs ne signifie pas qu'il faille absolument s'y tenir**. Nous pouvons en changer aussi souvent que nous souhaitons ou quand nous sentons que c'est nécessaire. Il n'est pas non plus nécessaire de les poursuivre si cela nous demande un effort acharné, une lutte de tous les instants. Au contraire, se fixer des objectifs doit nous permettre d'évoluer dans la vie plus facilement, sans effort et agréablement.

### Consigne

1 - Sur la feuille ci-dessous, complétez les 7 rubriques suivantes :

- travail/carrière,
- argent,
- style de vie/possessions,
- relations,
- créativité,
- loisirs/voyages,
- évolution personnelle/éducation.

Ecrivez, tout en ayant à l'esprit votre situation actuelle, sous chaque rubrique, quelles choses vous souhaiteriez posséder, changer ou améliorer dans un avenir proche. Quel sens vous souhaitez donner à votre vie dans chacun de ses domaines. Jetez simplement sur le papier les idées qui vous paraissent possibles, réalistes.

Le but de cet exercice est de vous donner une ouverture et de vous faire penser à ce que vous désirez dans ces différents domaines de votre vie.

Travail/carrière :

Argent :

Style de vie/possessions :

Relations :

Expression de soi – créativité :

Loisirs/voyages :

Evolution personnelle/développement de ses connaissances et compétences :

2 - Compléter la feuille suivante où il est écrit en en-tête : "Si je pouvais être, faire et avoir tout ce que je veux, voilà quel serait mon cadre de vie idéal".

Enumérez à nouveau les sept mêmes rubriques en faisant suivre chacune d'elles d'un paragraphe décrivant la situation correspondante d'une façon **aussi idéale qu'il vous est possible de l'imaginer**.

Le but de cet exercice est de **vous faire sortir de vos limites**. En laissant parler votre imagination, vous vous accordez ce que votre individualité désire réellement. **Ne soyez pas réaliste. Soyez sans limites.**

**Si je pouvais être, faire et avoir tout ce que je veux, voilà quel serait mon cadre de vie idéal :**

Travail/carrière :

Argent :

Style de vie/possessions :

Relations :

Créativité :

Loisirs/voyages :

Évolution personnelle/développement de ses connaissances et compétences :

Lorsque vous avez terminé l'exercice, ajoutez une nouvelle rubrique : situation du monde/environnement. Décrivez les changements dont vous aimeriez connaître au cours de votre vie si vous pouviez changer les choses : paix mondiale, disparition de la pauvreté, éveil à la conscience individuelle et planétaire, les écoles transformées en centres d'études captivants, les hôpitaux changés en véritables lieux de guérison...

Situation du monde/environnement :

Ensuite relisez le tout et méditez quelques instants : créez mentalement l'image d'une vie merveilleuse dans un monde merveilleux.

3 - Faites une liste des dix ou douze objectifs primordiaux pour vous, compte tenu des éléments significatifs qui ressortent du cadre de vie idéal que vous venez de dresser. Faites cela selon votre humeur de l'instant présent. Souvenez-vous que vous pouvez changer ou modifier cette liste à tout moment.

<b>Objectifs primordiaux pour ma vie idéale</b>	
1	
2	
3	

4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

4 - Maintenant, choisissez cinq objectifs pour les cinq années à venir, ceux auxquels vous accordez **le plus d'importance** et que vous aimeriez atteindre dans les cinq ans. Donnez à vos objectifs une tournure d'affirmation, comme s'ils étaient déjà atteints. Quand vous écrivez vos buts, assurez-vous de bien énumérer des objectifs réels, significatifs à vos yeux, auxquels vous aspirez vraiment et non pas ceux auxquels vous devriez aspirer.

<b>Objectifs primordiaux pour ma vie idéale</b>	
<b>Pour les cinq années à venir</b>	
1	
2	
3	

4	
5	

5 - Reprenez le processus précédent en l'appliquant à vos objectifs pour l'année. Vérifiez qu'ils sont bien dans la lignée de vos buts pour cinq ans. Assurez-vous bien qu'ils prennent la même direction générale, de telle sorte que les objectifs à accomplir la première année vous rapprochent de votre but pour l'ensemble des cinq ans à venir.

Puis occupez-vous de vos objectifs sur six mois, puis un mois, puis une semaine.

En ce qui concerne les objectifs à court terme, soyez réaliste quant à vos possibilités de les atteindre et veillez à ce qu'ils aillent bien dans le même sens que vos buts à long terme.

Vos objectifs doivent être en lien avec votre individualité.

**Ils doivent être authentiques et vous apporter du bien-être et un sentiment de réalisation.**

**Ils doivent vous faire réellement plaisir. Sinon, trouvez-en d'autres !**

Ne vous censurez pas. **Restez focalisé sur votre idéal, même si vous pensez que ce n'est pas réaliste. Osez ne pas être réaliste.**

Le tableau suivant vous permettra de visualiser vos objectifs :

<b>Objectifs primordiaux pour ma vie idéale</b>					
<b>Pour les cinq années à venir</b>					
<b>Délai</b>	Objectif n°1	Objectif n°2	Objectif n°3	Objectif n°4	Objectif n°5
<b>5 ans</b>					
<b>1 an</b>					
<b>6 mois</b>					
<b>1 mois</b>					
<b>1 semaine</b>					

## Mener son projet de vie

### Savoirs

Comme son nom l'indique, un projet de vie dure toute une vie. Il va donc nécessiter différentes étapes pour être réalisé.

### Savoir-faire

Voici pour chaque étape les questions que vous devez apprendre à vous poser pour maîtriser les compétences fondamentales de la gestion de projet.

Etapes	Définition	Les questions à se poser
<b>Définition du projet</b>	Il a un début, une fin. Il se prépare en amont de sa réalisation. Il est composé d'étapes. Il produit un résultat : le livrable.	Il s'agit de pouvoir répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- quel est mon but ?</li> <li>- quelles sont les étapes de réalisation de ce but ?</li> <li>- quels critères me permettront d'affirmer que mon but est atteint ?</li> </ul>
<b>Recherche d'information</b>	L'information peut être recueillie, produite, enrichie.	Il s'agit de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- quelles sont les informations requises pour réaliser mon but ?</li> <li>- ces informations existent-elles ?</li> <li>- dois-je les élaborer à partir d'autres informations ?</li> <li>- dois-je les enrichir avec d'autres informations ?</li> </ul>
<b>Identifier les moyens pour réaliser les buts visés</b>	C'est déterminer les étapes de réalisation des buts visés.	Il s'agit de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combien d'étapes sont nécessaires pour réaliser mon but ?</li> <li>- Comment s'organisent ces étapes ?</li> <li>- Sont-elles hiérarchisées ou concomitantes ?</li> </ul>
<b>Faire un plan d'action</b>	C'est organiser un planning des différentes actions à réaliser.	Il s'agit de construire une planification des tâches en faisant une projection temporelle en répondant aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combien de temps chaque tâche nécessite-t-elle ?</li> <li>- Dans quel espace de temps vais-je programmer ces tâches ?</li> </ul>
<b>Agir</b>	C'est se mettre en action.	Il s'agit de concrètement se mettre à réaliser les différentes tâches programmées en répondant aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suis-je en mesure de réaliser la tâche ?</li> <li>- De quel moteur d'action ai-je besoin pour m'activer ?</li> </ul>

### Savoir être

Les cartes mentales sont le bon outil pour penser son projet. Pensez à les utiliser tout au long de votre réalisation de projet. Si vous ne connaissez pas cet outil, vous trouverez en annexe un mode d'emploi des cartes mentales.

### Consigne

Réalisez une carte mentale pour décrire l'une des étapes de votre projet.

## Annexe

### Les cartes mentales

La **carte mentale**, technique développée par Tony Buzan, psychologue anglais, pour rendre l'apprentissage très rapide et efficace, est en lien avec la manière dont notre cerveau fonctionne.

Nous enregistrons les informations sous forme de schémas, de structures construites sous la forme notion – liaison – notion. Les connaissances apprises fonctionnent comme un puzzle où chaque partie ne prend son sens qu'à partir du moment où elle est reliée à une ou plusieurs autres.

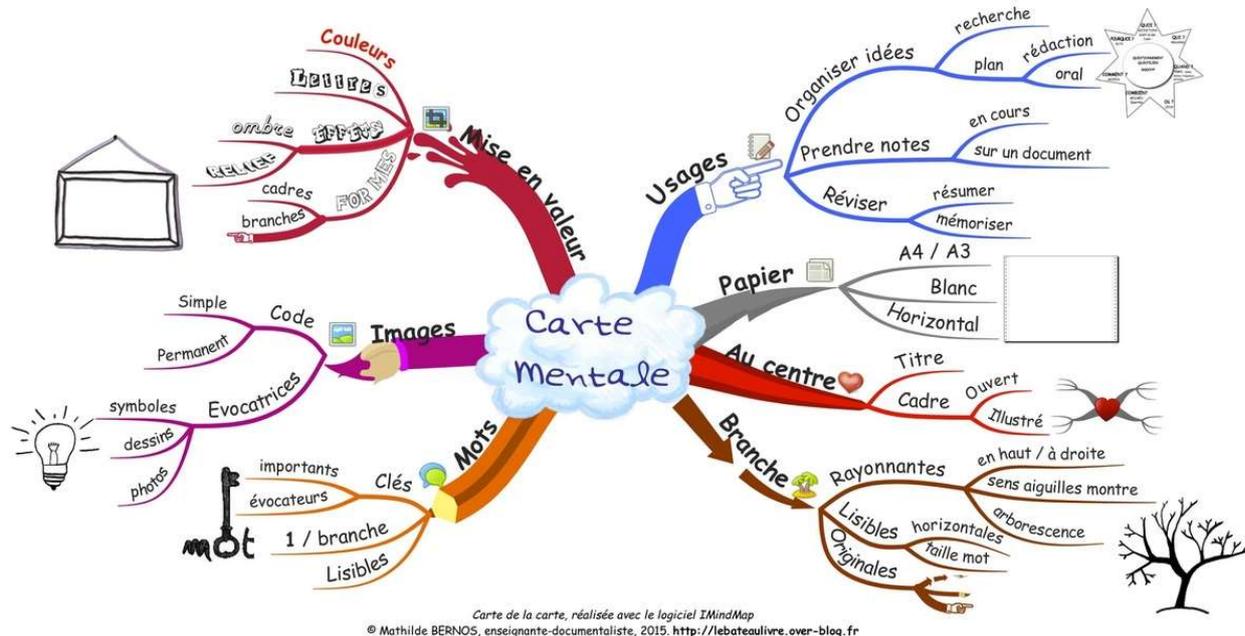
Nous pouvons utiliser cette caractéristique de mémorisation des connaissances pour apprendre mais aussi pour réfléchir sur des thématiques.

Le principe est de mettre **le thème principal au centre de la feuille** en le représentant par un mot ou un dessin puis, à partir de là, de développer des branches comportant les idées fortes se rapportant aux thèmes.

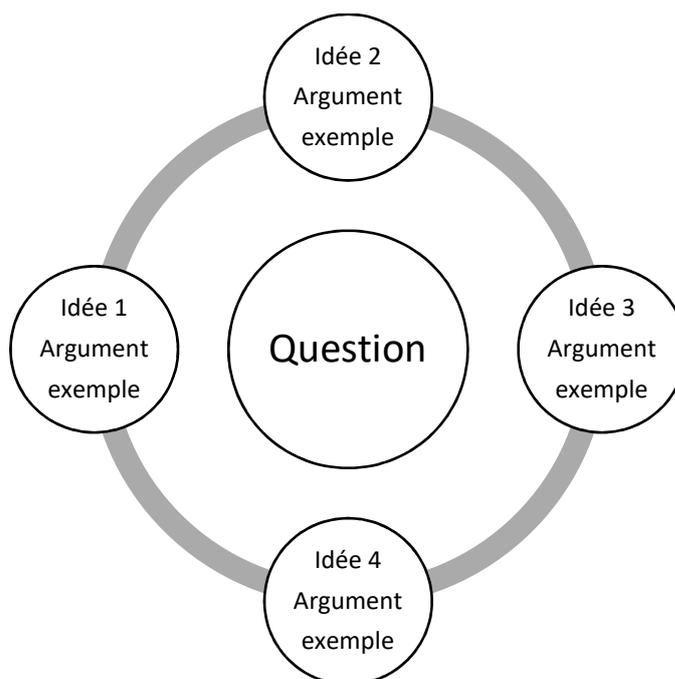
Les cartes mentales s'architecturent en trois niveaux :

1. **Cœur**, au centre de la page, qui représente le sujet abordé ;
2. **Branches principales**, qui rassemblent les idées fortes se rapportant au cœur ;
3. **Branches secondaires**, émanant des principales et venant illustrer celles-ci.

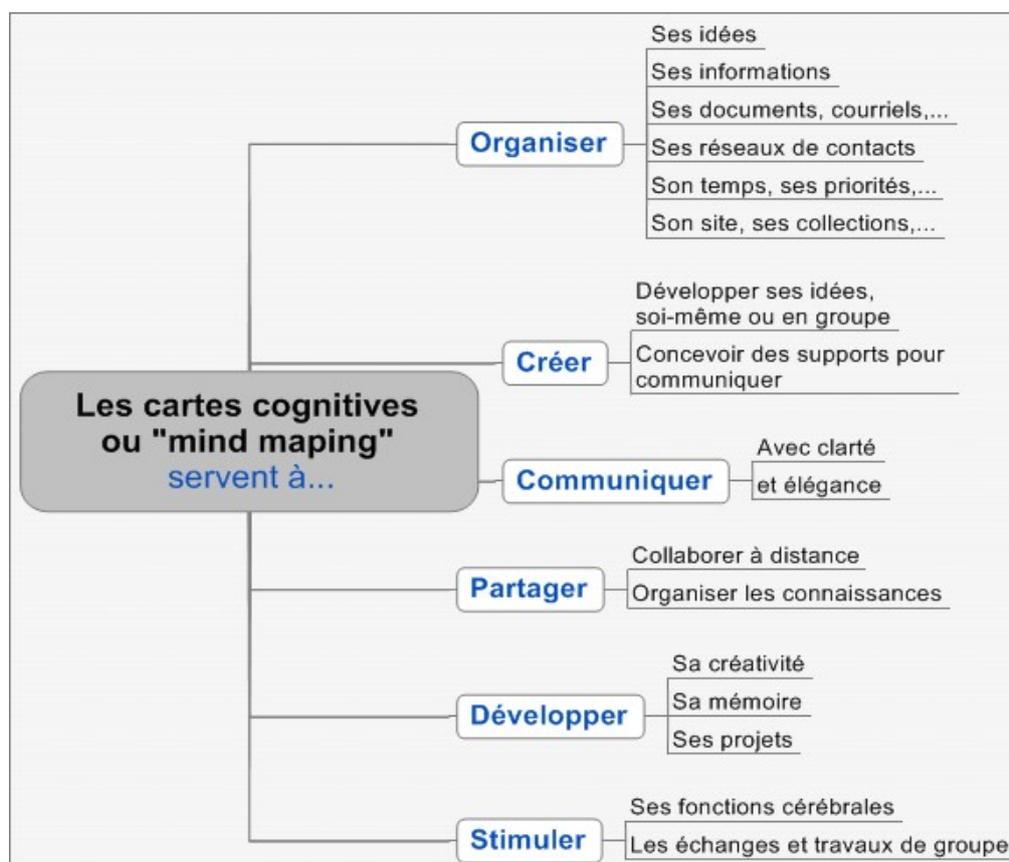
Il est à noter qu'il y a autant de niveau de branches que d'idées ou de sous-thèmes à explorer.



La technique de la carte mentale permet de travailler sur un projet, d'enrichir sa réflexion avec les idées, arguments, exemples qui vous viennent ou que vous collectez dans des documents.



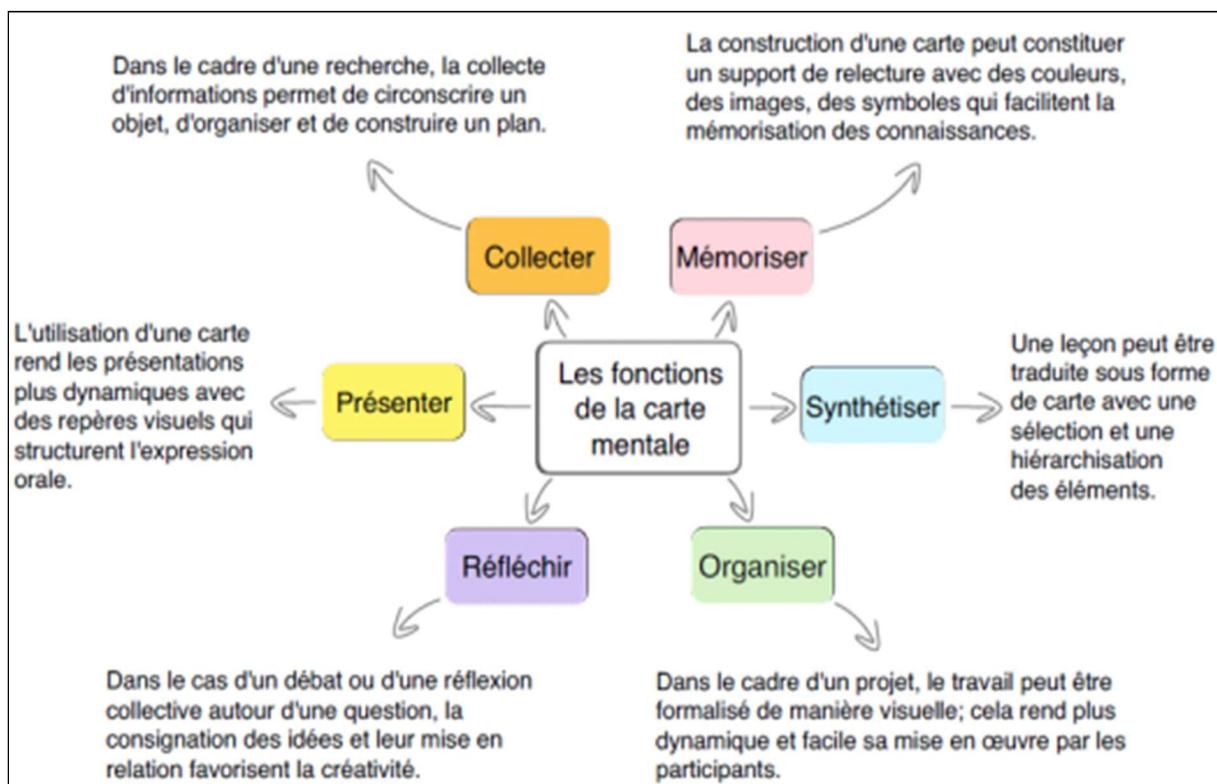
L'utilisation des cartes mentales dans différentes situations peut vous aider à progresser dans de nombreux domaines.



Des exemples de réalisation peuvent se trouver sur différents sites web. Le site **Pétillant.com** permet de trouver différentes références.

La carte mentale est aussi un outil très efficace pour le travail d'équipe.

C'est une méthode qui s'applique dans de nombreux contextes différents et qui peut vous accompagner toute votre vie aussi bien professionnelle que personnelle.



## Pour en savoir plus

ANDRE Christophe, JOLLIEN Alexandre, RICARD Matthieu, Trois amis en quête de sagesse, Coédition L'Iconoclaste, 2016

AUBRET, J., Le portefeuille de compétences. Le portefeuille des acquis de formation et d'expérience, Editions EAP, 2001

BASCH, Michaël. F., « Comprendre la psychothérapie – derrière l'art, la science », Paris, Editions du Seuil, 1995

BERNO Simone, Tarot et psychologie des profondeurs, Editions Dangles, 1995

BUZAN Tony et Barry, Mind map, Dessine-moi l'intelligence, Editions d'Organisation, 2004

CAMERON Julia, Libérez votre créativité, Editions J'ai Lu, 2006

CHAPMAN Gary, les 5 langages de l'amour, comment se parler d'amour dans la même langue, Leduc.S Editions, 2008

CORNEAU Guy, Victime des autres, bourreau de soi-même, Editions Robert Laffont, Collection Réponses, 2003

DACO Pierre, Les triomphes de la psychanalyse, Editions Marabout, 2007

DACO Pierre, L'interprétation des rêves, Editions Marabout, 1979.

DOGMA Michel, Prenez votre santé en main, Guy Tredaniel Editeur, 2001

DUCHASTEL Alexandra, La voie de l'imaginaire, Editions Quebecor, 2008

EDWARDS Gill, Entrez dans la magie, Editions Vivez Soleil, 1998.

ELOI Laurent, nos mythologies économiques, Editions Les liens qui libèrent, 2016

FINLEY Guy, Lâcher prise, la clé de la transformation intérieure, Editions de l'homme, 2003.

FRANKL E. Viktor, Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie, Les éditions de l'homme, 2013

GARDNER Howard, Les intelligences multiples : La théorie qui bouleverse nos idées reçues, Editions Retz, 2008

GAWAIN Shakti, Les clefs de la transformation, Editions Vivez Soleil, 1997

GAWAIN Shakti, Vivez dans la lumière, Editions Le souffle d'or, 1986

GAWAIN Shakti, Techniques de visualisation créatrice, Editions J'ai Lu, 2004.

GILL Edwards, Entrez dans la magie, Editions Vivez Soleil, 1998.

GIORDANO Raphaëlle, Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, Editions Eyrolles, 2015

GOUNELLE Laurent, le jour où j'ai appris à vivre, Editions Pocket, 2014

GOUNELLE Laurent, les dieux voyagent toujours incognito, Editions Pocket, 2012

GOTTLIEB Annie & PESIC Slobodan D. Le cube magique, Presses du Chatelet.

GRAY John, Mars et Vénus font la paix, Editions de l'éveil, 2014

HAY Louise, Transformez votre vie, Editions Vivez Soleil, 1997

HAY Louise, La force est en vous, Editions Vivez Soleil,

HILLION Jacques, Passer à l'action, Editions Eyrolles, 2006

HOLITZKA Marlies, REMMERT Elisabeth, Guérir dans sa famille, la Méthode des constellations familiales selon Bert Hellinger, Guy Trédaniel Editeur, 2002

JACKSON Adam J., Les 10 secrets de la prospérité, Editions Vivez Soleil, 1997.

JACKSON Adam J., Les 10 secrets de la santé, Editions Vivez Soleil, 1997.

JUNG Carl Gustav, Ma Vie, Editions Folio, 1973

JUNG Carl Gustav, Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or, Editions Albin Michel, 1994

JUNG Carl Gustav, Psychologie de l'inconscient - LGF, "Le Livre de poche", 2010

JUNG Carl Gustav, L'homme et ses symboles, Editions Robert Laffont, 1992

KELEN Jacqueline, L'esprit de solitude, Editions Albin Michel, 2005

KELEN Jacqueline, Inventaire vagabond du bonheur, Editions Albin Michel, 2008

KINGSTON Karen, L'harmonie de la maison par le Feng Shui, Editions J'ai Lu.

LAZENBY Gina, La maison du bien-être, Editions Flammarion.

Le jeu du Tao, comment devenir le héros de sa propre légende, Albin Michel, Tao village

MILLER Alice, le drame de l'enfant doué, Presses Universitaires de France, 1983

MILLER Alice, l'avenir du drame de l'enfant doué, Presses Universitaires de France, 1996

MILLER Alice, notre corps ne ment jamais, Flammarion, 2004

PINKOLA ESTES Clarissa, Femmes qui courent avec les loups, histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage, Le livre de poche, 1995.

PINKOLA ESTES Clarissa, Le jardinier de l'Eden, Le livre de poche

POLLAK Kay, Aucune rencontre n'arrive par hasard : se découvrir à travers les autres, Editions Poches Jouvence, 2008

ROSENBERG Marshall B., La communication non-violente au quotidien, Editions Jouvence, 2003

SNELLING John, Le bouddhisme, les chemins de la sagesse, First Editions, 2003.

TOURNEBISE Thierry, l'écoute thérapeutique, éditions ESF, 2009

Vénérable Hénépola Gunaratana, Méditer au quotidien, une pratique simple du bouddhisme, Editions Marabout, 1995

Yi King