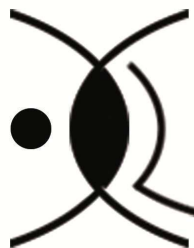


Jean-Luc Picot

NAIS-SENS DE LA VIE

Naissance à la Vie

Extrait



L'auteur et l'éditeur rappellent au lecteur les règles de prudence quant à la pratique d'une saine « autoguérison ». Les informations contenues dans ce livre ne doivent pas remplacer les conseils ou l'aide d'un médecin, lui seul a la compétence nécessaire pour établir un diagnostic.

© Les Éditions Fuchsia, 2016

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 978-2-9541136-2-3

Dépôt légal : janvier 2016



Les Éditions Fuchsia
3, rue des lauriers
31650 Saint Orens de Gameville

www.editions-fuchsia.eu
redaction@editions-fuchsia.eu

*Cher(e) lecteur(-trice) si vous tenez en main cet ouvrage
c'est que je l'ai écrit, à cet instant, spécialement pour vous.
Je vous le dédie donc avec beaucoup d'Amour.*

Extrait

SOMMAIRE

1. INTRODUSENS.....	1
2. ÉVEIL DU SENS	9
Se réconcilier avec la Vie.....	10
• <i>Notre vision du monde</i>	11
• <i>Modifions notre passé</i>	12
• <i>Construisons notre avenir</i>	15
• <i>Vivons notre présent</i>	16
Naitre à Soi, Naitre au monde.....	20
• <i>Que cherchons-nous ? ... à Être ?</i>	21
• <i>Une reconnexion à la Source</i>	27
• <i>Comment se révéler, re-Naitre ?</i>	28
• <i>Naitre à soi c'est aussi naitre au monde</i>	33
Une responsabilité Universelle	36
• <i>La notion de responsabilité</i>	37
• <i>Les cendres de l'ego, notre place dans ce monde</i>	39
• <i>Les égrégores et les champs morphiques</i>	42
• <i>Pratique d'une responsabilisation universelle</i>	44
Le Temps de Vivre.....	48
• <i>Les 3 composantes du temps</i>	49
• <i>Une conception du temps physique : Chronos</i>	52
• <i>Une dimension du temps cyclique : Aïon</i>	57
• <i>Une perception du temps métaphysique : Kairos</i>	65
• <i>Une décision du temps de vivre</i>	74
3. SCIENCE AVEC CONSCIENCE.....	83
Quelques notions fondamentales.....	85
• <i>Qu'est-ce que la matière ?</i>	85
• <i>Qu'est-ce que l'énergie ?</i>	88
• <i>Qu'est-ce qu'une onde ?</i>	91
De la vibration au principe de résonance.....	98
• <i>Les vibrations à tous les niveaux de la matière</i>	98
• <i>Le principe de résonance</i>	100
• <i>La vibration de la Terre : la résonance de Schumann</i>	103
• <i>La thérapie par résonance</i>	104
Le principe de Polarité.....	109
• <i>À l'échelle humaine</i>	110
• <i>À l'échelle de l'infiniment petit</i>	114
• <i>À l'échelle de l'infiniment Grand</i>	116
L'activité du soleil et son impact sur nous	122
• <i>Le Soleil et la magnétosphère</i>	122
• <i>Le cycle du Soleil</i>	125
• <i>Les conséquences de l'activité du Soleil</i>	127

De la physique quantique.....	133
• <i>La naissance de la physique quantique.....</i>	135
• <i>Les grands principes de la physique quantique.....</i>	139
...vers une théorie du Tout.....	146
• <i>Du Big Bang aux particules subatomiques.....</i>	147
• <i>Les 4 forces fondamentales.....</i>	151
• <i>Théorie de l'Unification des forces</i>	156
... à la Thérapie Informationnelle.....	165
• <i>La notion d'information</i>	165
• <i>La physique de l'information.....</i>	168
• <i>La thérapie par l'information.....</i>	182
4. PRATIQUE DE SENS	207
De la maladie à la guérison.....	209
• <i>D'où vient la maladie ?.....</i>	209
• <i>Écouter son corps ? Quid de la cause et de l'effet ?.....</i>	211
• <i>Les composantes de la guérison.....</i>	216
Pratique des Cycles Mémorisés	224
La Gestion des Émotions	233
• <i>Le cerveau face aux émotions.....</i>	234
• <i>Les principales émotions, polarités et leurs fonctions.....</i>	238
• <i>Gérer nos émotions perturbatrices</i>	240
• <i>Pratique : L'aspirateur à émotions.....</i>	249
Pratique de méditation	251
• <i>Pourquoi méditer ? À quoi cela peut-il bien servir ?.....</i>	253
• <i>Pratique de respiration.....</i>	255
• <i>L'accès à la méditation.....</i>	256
Pratique de Lâcher-prise	264
• <i>Qu'est-ce que le Lâcher-prise ?.....</i>	264
• <i>Une porte vers l'acceptation de nos limites.....</i>	265
• <i>Les clés du changement</i>	266
Pratique du pendule.....	272
• <i>Un peu d'histoire.....</i>	272
• <i>Le principe du pendule.....</i>	273
• <i>L'utilisation du pendule.....</i>	275
5. IL ÉTAIT UN SENS.....	285
Sahna, élévation d'une courte vie.....	286
À l'intérieur de Soi	296
Une cicatrice heureuse.....	298
Le pouvoir des mots	312
LES 7 PRINCIPES COSMIQUES.....	316
BIBLIOGRAPHIE.....	318

*« Chacun, parce qu'il pense, est seul responsable de la sagesse
ou de la folie de sa vie, c'est à dire de sa destinée. »*

PLATON
400 av. J.-C

*« Toute chose que vous croyez constitue une vérité
ou est en voie de le devenir. »*

JOHN CUNNINGHAM LILLY
1915 – 2001



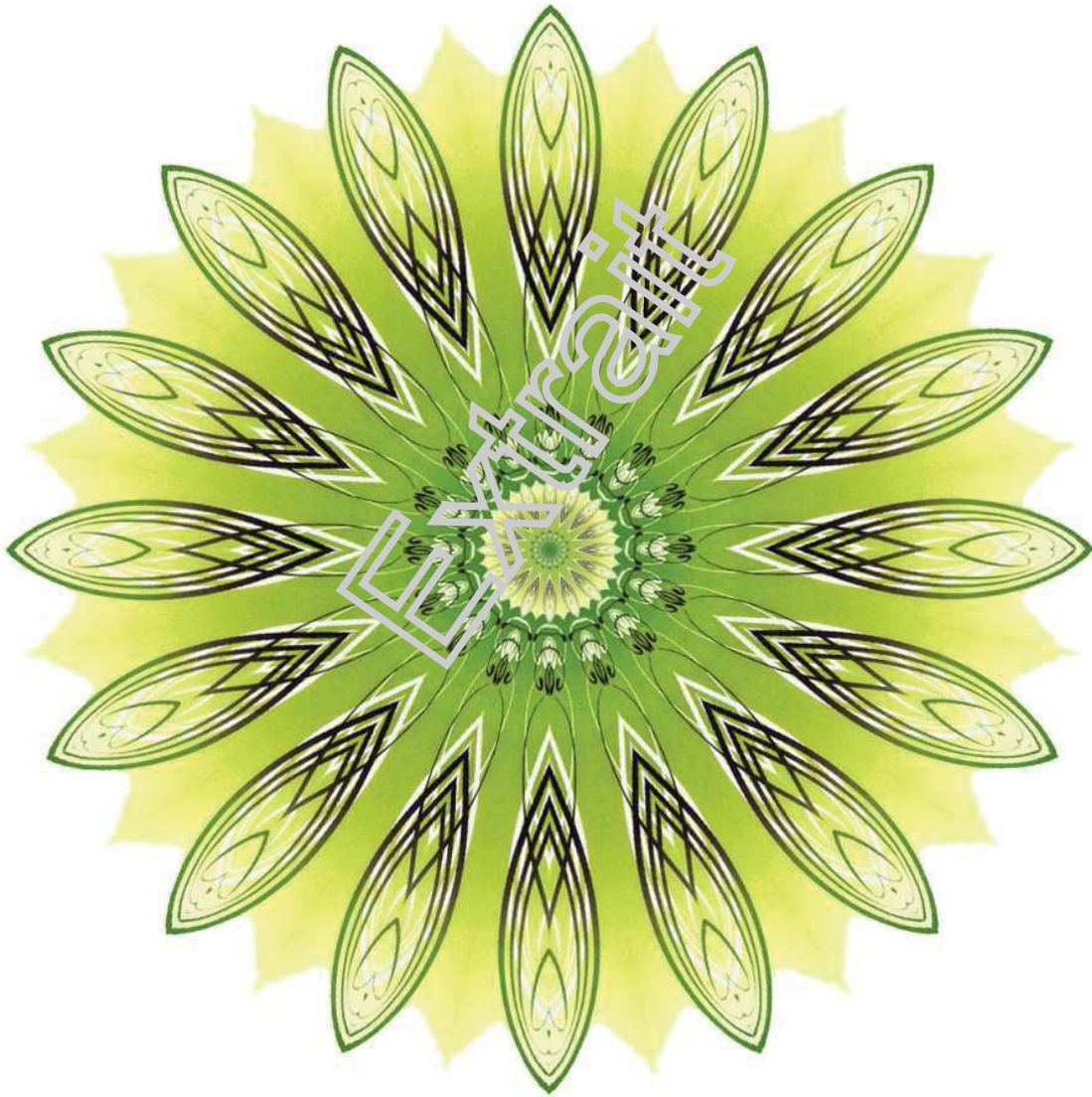
*« Il y a autant de mondes et d'univers différents
qu'il y a de pensées pour les imaginer. »*

Dans quel univers vivez-vous ?

Dans lequel voulez-vous vivre ?

- 1 -

INTRODUSSENS



1- IntroduSens

Vivre, ce mot si simple en apparence renferme bien des mystères. Pour chacun de nous il revêt une profondeur particulière et à chaque étape de notre évolution nous y accordons un sens différent. Il nous fait traverser nos ombres vers la lumière, nos peurs vers nos désirs, nos doutes jusqu'à notre place. Il nous conduit à travers les âges à la découverte de notre univers, des autres et de nous-mêmes.

Aimer, ce mot semble souvent être d'une extrême complexité, on le tord dans tous les sens pour le faire coller à nos croyances, nos envies, nos idéaux... en oubliant qu'il est beaucoup plus simple que ça. Comme la dynamique d'une respiration, Aimer c'est le don dans l'expir et le recevoir dans l'inspir, l'un ne fonctionne pas sans l'autre et tout se fait naturellement.

Le parcours de chacun, ce chemin de vie et d'amour, est une aventure à découvrir, une symphonie à composer. Je vous propose de l'accueillir dans toutes ses composantes et, avec le regard émerveillé d'un enfant, (re)découvrir tous vos potentiels, aller dans toutes les directions de vous-même. Nous sommes tous des magiciens en herbe sur la grande scène de notre incarnation.

Je regarde autour de moi et je vois les gens se battre, mes voisins, ma famille, dans ma rue, dans ma ville, dans mon pays, dans le monde entier.

Je regarde autour de moi et je vois les gens souffrir, de colère, de tristesse, de peur et surtout d'incompréhension, amenant à faire souffrir en pleine inconscience ceux-là même qu'ils disent aimer par-dessus tout.

Je regarde autour de moi et je vois cette violence inouïe, contre la société, la religion, les autres formes de pensée, contre leur conjoint, leur enfant, contre la météo et le temps qui passe, contre le système... et le pire de tout, contre eux-mêmes.

Je regarde autour de moi et je vois des gens perdus, cherchant du sens, cherchant une place, des gens tristes de ne pas savoir quoi faire, où aller, submerger par leur passé, dans la peur de leur futur et en colère dans leur présent.

Depuis que je suis tout petit, je regarde autour de moi et je ne comprends pas. Puis j'ai regardé **à l'intérieur de moi**, et là j'ai commencé à trouver des réponses.

Comme vous, je chemine, j'évolue, je m'interroge et je pense qu'il faut prendre garde à la rigidité sous toutes ses formes, qu'il faut oser sortir de nos schémas habituels de pensées et de réflexions pour démystifier, montrer que les choses peuvent avoir du sens. Le but n'est pas de prouver qui a raison ou qui a tort, c'est de montrer que les choses et les évènements peuvent avoir un sens différent pour chacun de nous ; et de là, accepter ses propres réponses au lieu d'accepter sans réfléchir tout ce qu'on nous dit ; se faire confiance pour que chacune de nos transitions se fassent dans la douceur et non dans la violence, les rapports de force et le chaos.

Je vous propose de tenter l'expérience de la Vie. Que vous souhaitiez la trouver dans les profondeurs mystiques ou dans des hauteurs divines ; que vous souhaitiez la décortiquer au télescope, dans un laboratoire ou au cœur de la nature et des voyages, par l'intermédiaire d'équations ou de prières, peu importe, je vous propose de le faire avec conscience, avec Amour.

Ce livre est donc une partie de moi puisqu'il m'a fallu 36 ans pour l'écrire. La question à vous poser maintenant est : en quoi vient-il faire partie de vous ? Pourquoi l'avez-vous entre les mains ? "Hasard" ? Juste par "curiosité" ? Je ne pense pas.

Sans doute le saurez-vous à la fin de votre lecture. Gardez l'esprit ouvert, vous deviendrez plus conscient, plus libres et prêts à expérimenter les infinies possibilités de la vie, de votre Être.

Vous observerez alors que nous avons tous une place à prendre, la vôtre vous attend ; mais avant de commencer, posez-vous sincèrement ces questions :

Quelle est votre réceptivité face aux mystères ?

Jusqu'où êtes-vous prêt à aller ?

Aujourd'hui lorsque je regarde autour de moi, je me dis que nous pouvons faire beaucoup mieux, c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre.

SE RÉCONCILIER AVEC LA VIE

Se peut-il que nous soyons conditionnés dans notre existence, dans nos habitudes, au point de croire que nous n'exerçons aucun contrôle sur notre vie ? Influençons-nous la réalité que nous observons ? Attirons-nous les expériences que nous faisons ?

Nous croyons que le monde extérieur est plus réel que notre univers intime. Pourtant, le cerveau ne fait pas de différence entre ce que nous voyons et ce dont nous nous souvenons ou imaginons. **Y a-t-il alors une différence entre notre perception du monde et sa réalité ?**

La plupart des gens n'ont pas une influence sensible sur la réalité car ils ne s'en croient pas capables. Quand nous pensons à des choses, nous rendons la réalité très (trop) concrète. C'est ainsi que nous nous retrouvons coincés dans l'uniformité de la réalité. Si la réalité est concrète, nous ne pouvons rien y changer. Mais si la réalité est constituée par les possibilités de notre conscience, alors là, nous nous demandons tout de suite comment nous pourrions la changer, l'améliorer.

Seulement voilà, personne n'est jamais venu vous donner assez d'informations intelligentes sur la beauté de votre moi, comment vous fonctionnez à l'intérieur, que vous êtes dépendant faute de mieux. Vous ne rêvez de rien de mieux, car personne ne vous a appris comment faire. Vous trouvez votre vie monotone, médiocre, banale... **mais que faites-vous pour trouver ce qui pourrait vous inspirer vraiment ?**

Nous sommes tellement conditionnés, hypnotisés par notre environnement, par les médias, la télévision, par les gens qui inventent des idéaux auxquels tous veulent se conformer et que nul ne peut atteindre physiquement, esthétiquement et socialement. Ce sont des illusions devant lesquelles la plupart des gens capitulent, ils abandonnent alors leurs rêves, leurs aspirations pour vivre ensuite dans la banalité, la "norme".

- **Si le végétal n'est plus**, le minéral continuerait d'exister – il suffit de regarder les astéroïdes qui voyagent dans l'espace. En revanche, le végétal apportant notamment l'oxygène, les animaux et les humains ne pourraient plus vivre.
- **Si l'animal n'est plus**, nous ne serions plus... même si nous devenions tous végétariens ! Notez que ce sont les bactéries de notre organisme – en tant qu'agent unicellulaire du règne animal – qui nous permettent de vivre. Elles forment tout un écosystème dans notre estomac, nos intestins, notre peau...
- **Le minéral, le végétal et l'animal n'ont pas besoin de nous pour vivre**, nous aurons disparu depuis longtemps avant qu'eux-mêmes en fassent autant.

En clair, l'humain est dépendant du règne animal ET du règne végétal ET du règne minéral. **Ça force l'humilité. La responsabilisation universelle ne s'arrête pourtant pas aux règnes de la matière, il concerne aussi celui plus subtil des pensées, des émotions véhiculées par les égrégores.**

Les égrégores et les champs morphiques

J'aborderai plus en détail ces notions dans les parties suivantes, notamment avec les travaux d'Émile Pinel et de Rupert Sheldrake. Il est important ici d'avoir une compréhension plutôt globale.

Les égrégores sont, en langage hermétique¹³, ce qui se rapproche le plus des champs morphiques, **ce sont des masses informationnelles.**

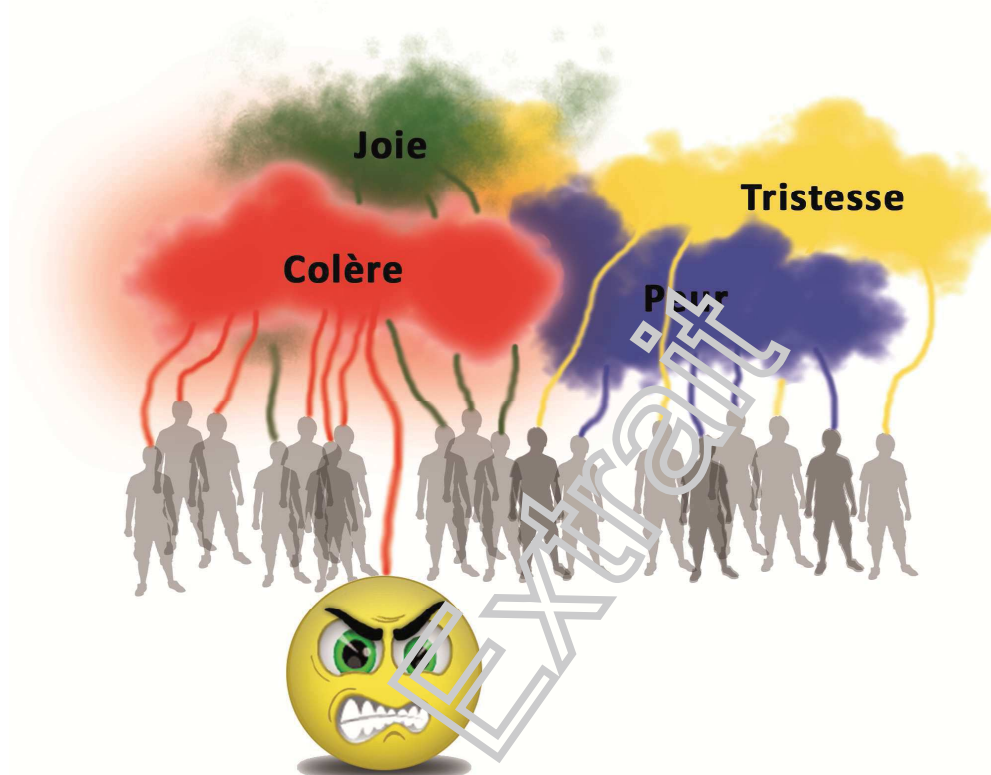
Le plus simple est encore d'imaginer un nuage. Pour chaque individu, groupe d'individus (culturel, racial, social, familial...), groupe d'émotions (peur, joie, tristesse, colère...) il y a un nuage qui le représente et qui s'interpénètre avec les autres nuages formant comme un grand maillage sur plusieurs gamme de fréquences.

Prenez par exemple l'égrégoire, ou le nuage, de l'émotion "**colère**". Plus vous êtes en colère, plus vous alimentez ce nuage et plus vous vous y connectez, plus ce sera facile pour vous de vous y connecter à nouveau, vous serez alors

¹³ Qui vient d'Hermès, voir le Kybalion dans la bibliographie.

de plus en plus facilement en colère. Nous l'avons vu précédemment, c'est ce qu'on appelle **les champs neuronaux**.

Il y a un autre aspect pervers à cela. Plus vous alimentez ce nuage, plus il grossit, et **de plus en plus de personnes peuvent s'y connecter et l'alimenter à leur tour**. Les égrégores de ce type ne concernent pas qu'un individu mais l'émotion en elle-même, toutes les personnes qui sont en colère alimentent ce nuage, qui grossit au fur et à mesure.



Il faut souvent faire un effort pour sortir de ces schémas, du moins au début. Si vous avez passé vingt ans de votre vie à être en colère, ce n'est pas en méditant vingt minutes pendant une semaine que vous changerez. Il faut du temps, de la persévérance et beaucoup de discipline pour que de nouveaux chemins neuronaux se créent dans votre corps.

Prenons comme exemple les sillons sur une dune de sable :

Vous faites couler quelques gouttes d'eau sur une dune de sable. Les gouttes vont certainement prendre des chemins différents, au fur et à mesure que vous verserez de l'eau, les gouttes vont se rejoindre pour former un sillon. La grande majorité des autres gouttes d'eau prendra

LE TEMPS DE VIVRE

Prenons le Temps, n'en soyons pas dépendant.

Nous avons tous à un moment ou un autre mis le doigt dans l'engrenage du temps, entraîné par nos habitudes, nos pensées structurées. Nous avons pu nous sentir happés, incapable d'en réchapper. Que cela soient les rides sur nos visages, nos cheveux qui s'éclaircissent, nos enfants qui grandissent à une vitesse folle... le temps nous assène sa dure réalité chaque jour qui passe.

Nous avons tous une vision particulière du temps en fonction de ce qu'on nous en a appris, de nos expériences, de nos croyances. Notre rapport au temps est si important dans nos schémas internes qu'il **va définir notre structure de pensée et la façon dont nous appréhendons la vie, notre Vie.**

Au quotidien nous employons beaucoup d'expressions liées au temps, "*il a fait son temps*", "*j'ai gagné/perdu du temps*", "*le temps presse*", "*j'ai tué le temps*", "*le plus clair de son temps*", et le non moins célèbre "***Je n'ai pas le temps***". Cette dernière je l'entends tous les jours et jamais à juste titre. Puisque toutes nos phrases sont conjuguées au présent, au passé ou au futur, tout ce que l'on dit s'inscrit dans un schéma temporel. Comment ne pas en être dépendant ?

On peut donc gagner du temps, le perdre, comme s'il s'agissait d'un objet matériel, on peut même le tuer, comme s'il s'agissait d'un être biologique. Tout le monde parle du temps et pourtant peu de personne le comprend. Pour beaucoup il est cet inéluctable courant qui les emporte sur le chemin tumultueux de la vie, conditionné par la tristesse de leurs blessures non refermées et par la peur des blessures à venir. Passé, futur, une linéarité rythmique sans faille. Ils se sentent coincé entre ces deux infinis.

Et s'il y avait un autre moyen de vivre ?

Vous pouvez être dépendant du temps, mais vous pouvez aussi l'utiliser à votre avantage, en "**prenant le temps**" vous devenez maître de vos actions, vous avez le choix, vous faites un pas de plus vers la liberté.

↪ Les 3 composantes du temps

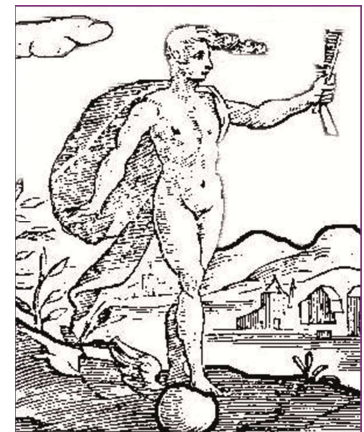
Saviez-vous que dans la mythologie grecque il y avait trois dieux du temps ?



Chronos
Dieu du temps
physique.



Aïôn
Dieu du temps éternel
et cyclique.



Kairos
Dieu du temps
métaphysique.



❖ **Chronos est le Dieu du temps physique, il incarne sa personification.**

Fils de *Gaia* – personification de la Terre – et d'*Hydros* – Dieu primordial des Eaux – il est souvent représenté avec une faux et un sablier. Il est le plus connu des trois car il permet une mesure du temps et notamment des douze heures du jour ou de la nuit. Il a donné naissance aux mots tels que : chronomètre, chronologie, chronographe...

Chronos est la chaîne des instants qui permet de segmenter le temps en passé, présent et futur. Il est quantitatif et linéaire, représenté par une ligne droite fléchée vers le futur :



- 3 -

SCIENCE AVEC CONSCIENCE



3- Science avec Conscience

Depuis notre plus jeune âge, on nous enseigne de nombreux concepts scientifiques, mais sous forme de vérité absolue. Si bien que l'on reste avec des idées préconçues et de fausses croyances de notre univers.

À la différence des dogmes, qui prétendent également dire le vrai, la science est censée être ouverte à la critique. Les connaissances scientifiques, ainsi que les méthodes, doivent toujours être accessibles à la révision. En constante évolution, elle se fonde sur l'observation des phénomènes pour en tirer des prévisions justes et des applications fonctionnelles. À ce titre, **elle doit sans cesse être confrontée à la réalité – théorique et pratique.**

Depuis le siècle des lumières¹, par opposition à l'obscurantisme religieux, cette pensée scientifique est devenue dogmatique pour le profane. Les domaines disciplinaires se sont scindés, perdant la vision d'ensemble nécessaire à une compréhension globale de la réalité.. **Le Sens** de cette réalité.

Nous sommes à présent entrés dans une ère de conscientisation et la science ne doit pas être un frein à la compréhension de nos perceptions sensibles, au contraire elle doit être redéfinie en fonction de celles-ci. Nous constituons une partie d'un vaste univers dans lequel nous constatons que tout évolue, la matière, les formes, les pensées. Je vous propose maintenant de découvrir ces principes d'un point de vue scientifique.

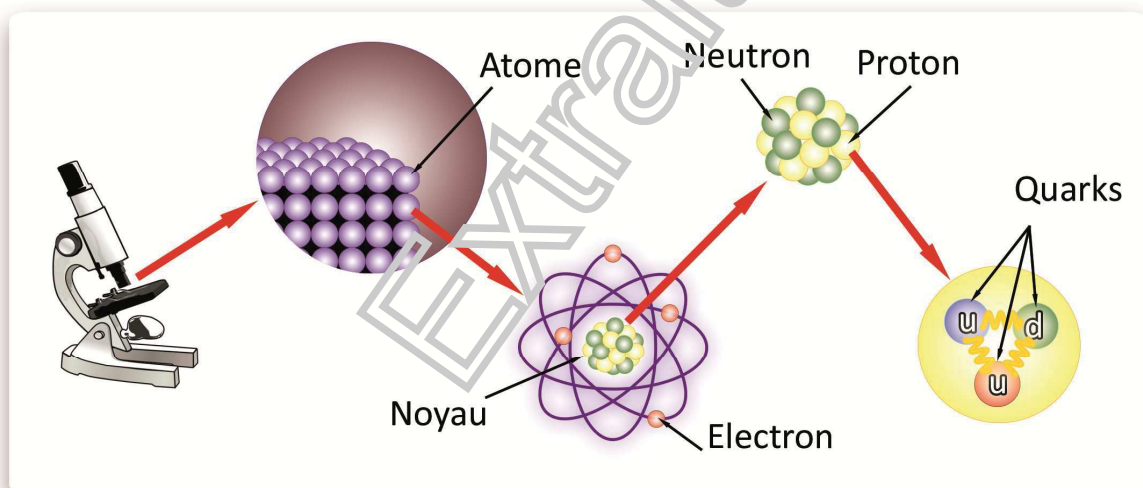


¹ *Mouvement intellectuel lancé en Europe au XVIIIe siècle.*

QUELQUES NOTIONS FONDAMENTALES

↳ Qu'est-ce que la matière ?

Étoiles, planètes, terre, air, mer, humain, tout ce qui nous entoure est constitué de matière, la matière est composée de molécules plus ou moins complexes, composées elles-mêmes d'atomes. Les atomes sont formés par des électrons "tournant en orbite" autour d'un noyau lui-même formé de neutrons et de protons, à l'intérieur on trouve des quarks.



Il existe beaucoup d'autres particules composant la matière que nous découvrirons dans le chapitre sur la physique quantique.

Plus concrètement, je vous propose de regarder de l'eau :

Prenez un microscope très puissant et zoomez, zoomez, zoomez au cœur d'une goutte d'eau. Que verrez-vous ?



Vous verrez un agglomérat d'atomes regroupés sous forme de molécules que l'on nomme H₂O, ce qui signifie que chaque molécule

DE LA PHYSIQUE QUANTIQUE...

Vous avez sans doute remarqué depuis ces dernières années, nous assistons à un florilège de termes "quantiques". Tout le monde nous parle de physique quantique, thérapie quantique, des vertus des nanotechnologies et de cette course à l'infiniment petit. C'est normal puisque toutes les approches psychosomatiques et les dernières recherches en matière de technologie, médecine et biologie sont issues des théories de la physique quantique.

Il y a quelques années cependant, j'ai entendu parler de "massage quantique"... ce qui m'a fait bondir ! Le terme est employé à toutes les sauces et les gens surfent sur la vague du quantique à grand renfort marketing. Osez leur poser la question de ce qu'est le "quantique" pour avoir une réponse alambiquée ou un changement radical de sujet.

Il faut savoir que tous les appareils de dernières technologies que nous possédons, les écrans plats et les téléphones portables, l'électronique embarquée dans les voitures et les drones, les puces électroniques, même les peintures et les textiles... découlent de l'application directe des théories de la physique quantique, **tout est quantique !**

La physique est l'étude du réel, la recherche de la réalité tangible du monde dans lequel nous vivons, la compréhension du fonctionnement des choses. Il s'agirait donc selon cette définition d'une science unique. Cependant, nous assistons à une rupture dans le monde de la physique depuis le début du XXe siècle.

D'un côté, la physique classique, amenée principalement par Isaac Newton, décrit le monde macroscopique régit par des lois du déterministe. De l'autre, la physique quantique, amenée par Albert Einstein, qui décrit le monde microscopique régit par des lois de probabilité.

La thérapie par l'information

Depuis quelques années, nous voyons fleurir de nombreuses méthodes et techniques thérapeutiques :

Access Consciousness® - Acupression - Acupuncture - Analyse et Réinformation Cellulaire - Aromathérapie - Art-thérapie - AtlasProfilax® - Aurathérapie - Auriculothérapie - Bio-thérapie Holistique - Bioénergie - Biofeedback - Biorésonance - Chiropratique - Chromatothérapie - Chromothérapie - Chronobiologie - Coaching - Cohérence cardiaque - Conseil en fleurs de Bach - Constellations Familiales et Systémiques - Danse-thérapie - Décodage Biologique - Dentisterie Holistique - Détachement des traumatismes - Dien Chan - Diététique chinoise - Digitopuncture - Do In - Drainage lymphatique - Écoute du corps Poyet® - EFT - Électropuncture - EMDR - Énergiologie - Ennéagramme - Étiopathie - Fasciapulsologie - Fasciathérapie - Feng Shui - Focusing - Gemmothérapie - Géobiologie - Gestalt-thérapie - Guérisseur - Gymnastique Holistique - Heilpraktiker - Herboristerie - Hirudothérapie - Homéopathie - Hydrothérapie - Hypnose - Iridologie - Irrigation du côlon - Jin Shin Jyutsu® - Kinésiologie - Kinésithérapie - Libération du Péricarde - Lithothérapie - Magnétisme - Magnétothérapie - Manupuncture Coréenne - Massages - Médecine Ayurvédique - Médecine d'Hildegarde de Bingen - Médecine traditionnelle chinoise - Méthode CAMILLI® - Méthode de Libération des Cuirasses® - Méthode Feldenkrais® - Méthode Gesret® - Méthode Mézières - Méthode NAET® - Méthode FFA - Méthode Vittoz - Médiumnité - Microkinésithérapie - Micronutrition - Miltathérapie - Musicothérapie - Mycothérapie - Naturopathie - Neurofeedback - Nutrithérapie - Olfactothérapie - Oligothérapie - Ondobiologie - Ostéopathie - Ozonothérapie - Phytothérapie - PNL - Podoréflexologie - Points de Knap - Psychoanalyse - Psycho-Bio-Acupressure - Psycho-Énergétique - Psycho-Généalogie - Psychonomie - Psychopratique - Psychothérapie - Qi Gong - Quantum Réflexologie Global - Quantum-Touch® - Radiesthésie - Rebirth - Rebutologie - Reconnexion - Réflexologie - Reiki - Relaxation - Remodelage lymphatique - Remodelage neuro-dermique - Respiration Holotropique - Rêve éveillé libre - Rhinoréflexologie - Rolfing® - Sage-femme libérale - Sexothérapie - Shiatsu - Somatopathie - Somatothérapie - Sophro-analyse - Sophrologie - Sophromagnétisme® - Tapas Acupressure Technique® - Technique Alexander® - Technique d'harmonisation énergétique EMF® - Technique Nadeau - Thérapie Crânio-Sacrée - Thérapie de couple, familiale - Thérapie du Champ Mental - Thérapie par le chant, par les sons - Thérapie Psychocorporelle - Thérapies

Quantiques - Tinnitométrie® - Tipi - Touch For Health® - Trame® - Ventouses - Yoga - Zensight...

Il s'agit ici d'un petit échantillon pour vous donner une idée du nombre faramineux de méthodes thérapeutiques qui existent, et ce nombre est en croissance exponentielle. Une nouvelle méthode apparaît lorsqu'une personne, après quelques formations, associe des techniques apprises dans chacune de ses formations, ajoute une petite touche personnelle et l'enrobe sous un nom généralement déposé.

Ne vous y trompez pas il y a autant de détracteurs que de partisans pour chacune de ces méthodes thérapeutiques, pour ma part je peux vous garantir que toutes ces méthodes fonctionnent, mais pas avec n'importe qui, ni n'importe quand, ni pour n'importe quelle problématique. La difficulté est bien celle-là ! Comment, quand, pour quelle problématique et avec qui utiliser telle ou telle méthode ?

Ces techniques souffrent d'une portée médiatique très négative. Pour la plupart, elles sont connotées vaudoues – comme la théorie de la relativité d'Einstein à l'époque – sectaires ou ésotériques. Une personne est généralement amenée à découvrir ces méthodes, parce que le corps médical est resté impuissant face à sa problématique. À présent, les consciences évoluent et avec elles, le besoin de compréhension, de Sens. **Ce besoin de sens remplace progressivement les peurs et les croyances anciennes limitantes.**

**« Une théorie nouvelle ne triomphe jamais.
Ce sont ses adversaires qui finissent par mourir. »**

Max Planck

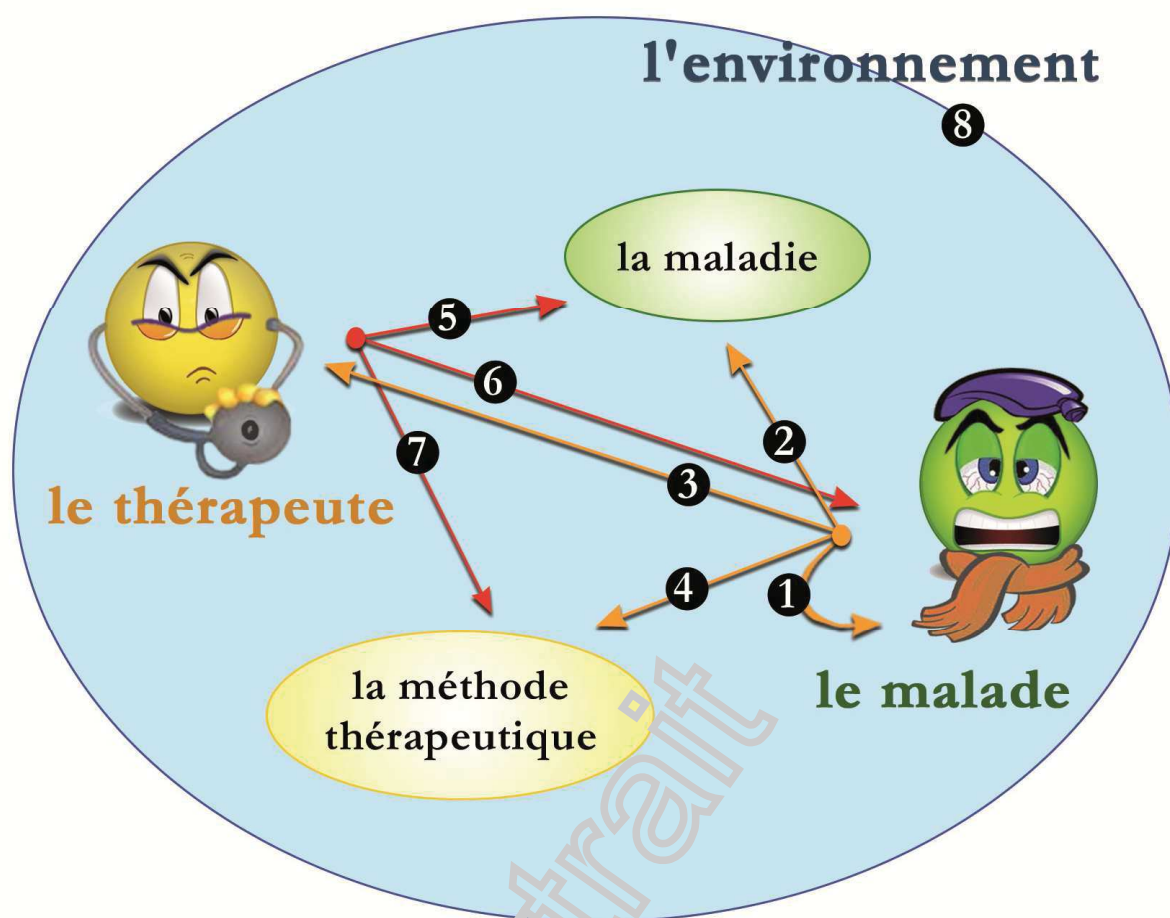
Les "thérapeutes anciens" étaient à la fois philosophe, mathématicien, astronome, physicien, poète... depuis l'avènement de la physique contemporaine, les domaines d'activités se sont scindés pour former des spécialistes. Ils ont tous, dans leur milieu, réussi des prouesses inimaginables, dans la compréhension de l'humain, de la nature, de la physique et de l'Univers. En gagnant en technicité nous avons perdu en vision d'ensemble, tout est alors devenu compliqué, chacun y mettant son savoir.

Ce n'est pas parce que vous ne partagez pas la croyance de la majorité, ou de votre entourage, **que vous avez forcément tort !**

Parallèlement, ce n'est pas parce que vous partagez la croyance de la majorité ou de votre entourage, **que vous avez forcément raison !**

Ceci est valable dans tous les domaines, pour toutes les croyances et à tous les niveaux de conscience.

Extrait



Bien entendu il s'agit d'un schéma théorique et général, mais dans l'ensemble tout processus de guérison induit ces interactions – le thérapeute par exemple peut être lui-même le malade qui s'auto-soigne.

Voici le détail de ces huit composantes.

1. L'approche de la personne vis-à-vis d'elle-même

Que voyez-vous face à votre miroir, derrière vos masques⁵ ?

C'est sans doute le point le plus important, votre approche vis-à-vis de vous-même. Comment vous percevez-vous ? Vous sentez vous assez fort(e) ? Votre vie intérieure est-elle stable ? De quelles ressources disposez-vous

⁵ Voir la partie "Naitre à Soi, naitre au monde".

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les émotions sont des phénomènes complexes qui colorent notre existence en donnant une valeur à nos expériences.

Leur apparition est souvent automatique et leur durée est généralement brève. Elles sont accompagnées de manifestations physiques – augmentation du rythme cardiaque, variation des sécrétions hormonales, changement de l'expression du visage, modification des attitudes corporelles – et induisent des changements de comportements – immobilisation, approche, fuite ou combat – qui nous permettent de **nous adapter aux événements**.

Elles sont impliquées dans la perception que nous avons de la réalité, la constitution de notre mémoire et l'élaboration de nos jugements. Elles influencent nos décisions et motivent nos actions.

Nos émotions dépendent du sens que nous attribuons à l'évènement et en cela nous en sommes pleinement responsables. Ce sens va dépendre de nos schémas de pensées, de nos croyances, de nos valeurs et de nos mémoires.

Étymologiquement, le mot "émotion" vient du latin "*motio*" qui signifie mouvement et de "*e*" qui signifie "*qui vient de*". L'émotion est un mouvement provoqué par une excitation extérieure. C'est de l'énergie qui cherche à sortir de soi et qui permet de communiquer à l'autre ce qui se passe en soi. Elle va chercher une porte de sortie quoi qu'il en soit, si ce n'est par une action consciente ça sera par une somatisation, voire une maladie.

« Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. »

L'émotion sert également à enregistrer l'information. Qu'avez-vous mangé le 12 octobre 2013 au déjeuner ? Vous ne vous en souvenez probablement pas parce qu'il n'y a pas eu d'émotion particulière à cela. En revanche, vous pourrez vous souvenir de tous les détails le jour de l'annonce du décès de votre ami, par la tristesse qui vous a submergé – Si vous n'avez pas fait un "blackout".

L'information s'enregistre au sein même de la cellule qui va vibrer en rayonnement de ces multitudes d'informations, comme nous l'avons vu précédemment. C'est pour cela que nous pouvons rechercher des événements du passé qui nous ont perturbés¹⁰.

↪ Le cerveau face aux émotions

Notre évolution nous fait posséder trois cerveaux, le reptilien, le limbique et le cortex qui est propre à l'espèce humaine. Les informations relatives à une émotion circulent dans ces différentes aires cérébrales.

Nos instincts sont régis par le cerveau reptilien et nos émotions par le cerveau limbique. Ces émotions sont contrôlées par le cortex cognitif et les différentes pathologies spontanées découlent d'un mauvais contrôle de ce dernier.

« Si le contrôle de l'évènement est efficace, peu de perturbations biologiques, physiologiques ou comportementales en résultent. Ce n'est que lorsque ce contrôle devient impossible que les perturbations apparaissent. Toute la pathologie alors en dépend », explique le docteur Henri Laborit (1914-1995), médecin chirurgien et neurobiologiste.

- **Le cerveau cognitif, le cortex**

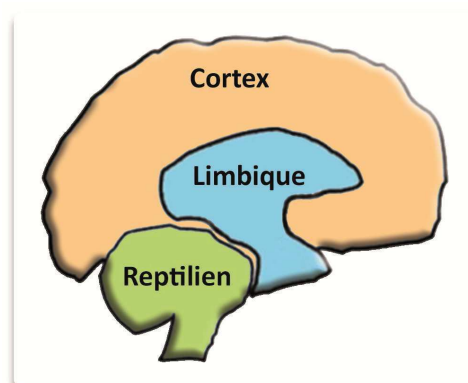
Siège de notre culture, de nos connaissances, de nos expériences. Il est en perpétuel changement.

- **Le cerveau limbique**

Siège de nos émotions, organise les stratégies à entreprendre face aux réactions du reptilien.

- **Le cerveau reptilien**

Siège de nos instincts primitifs de survie, la notion de territoire, la maternité, la dévalorisation de soi, la possession... Il contrôle aussi notre équilibre musculaire, mais le plus important : il maintient l'état de veille et contrôle les



¹⁰ Voir la partie "Thérapie par l'information".

PRATIQUE DE LÂCHER-PRISE

Avez-vous une idée de ce qu'est le Lâcher-prise ?

« *Abandon ?* »... non.

« *Inaction ?* »... certainement pas.

« *Renoncement ?* »... non plus.

« *Détachement ?* »... on s'en approche.

« *Arrêter de se prendre la tête ?* »... ça c'est sûr, mais ce n'est pas encore tout à fait cela.

Dans chaque livre de développement personnel ou sous chaque forme de spiritualité, le concept de "Lâcher-prise" est mentionné. Il semblerait que cela soit le fondement, ou le Saint Graal selon les auteurs, de toute démarche d'évolution, **la recette quasi miraculeuse de la Paix intérieure, du calme et de la sérénité et figurez-vous... je suis d'accord !**

Le Lâcher-prise est devenu un cliché qui reste très mal compris ; essayons d'en faire le tour et surtout, surtout, de **le mettre en pratique.**

Qu'est-ce que le Lâcher-prise ?

La définition du Lâcher-prise est plutôt simple :

- « *Moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise* » (selon le Larousse)
- « *Laisser aller ce qu'on tenait avec force* » (selon Wikipédia)

Il est souvent plus simple de définir les concepts en fonction de ce qu'ils ne sont pas, et c'est d'ailleurs comme cela que le Lâcher-prise est souvent expliqué, par son contraire qui est le contrôle, la maîtrise !

Pourtant, le fait de ne plus contrôler, de ne plus avoir la maîtrise des événements est souvent considéré comme négatif. L'impression de vide, de

LES 7 PRINCIPES COSMIQUES

Hermès Trismégiste – "*le trois fois grand*" – est un personnage mythique de l'antiquité gréco-égyptienne plus connu sous le nom de Thot. Depuis plusieurs milliers d'années ses enseignements ont puissamment influencé les philosophes du monde entier, reconnaissant en lui une « *fontaine de sagesse* ». Père de l'occultisme antique et de l'hermétisme, il était aussi le fondateur de l'astrologie et de l'alchimie. Son enseignement a traversé les âges par de nombreuses paraboles.

Le texte retrouvé dans son tombeau et gravé sur une table d'émeraude est sans doute le plus célèbre de la littérature alchimique et hermétique. Ce court texte se compose d'une douzaine de formules allégoriques et obscures, et notamment des **7 principes cosmiques**. À travers cet ouvrage nous avons pu les aborder ensemble dans la théorie mais également dans la pratique.

1- Le principe de Mentalisme : "*LE TOUT est ESPRIT ; l'Univers est Mental.*"

Nous avons abordé de nombreuses fois ce principe qui est également appelé *la loi du Grand Tout*, **la Source de toute chose**. La Théorie du Tout nous en donne une approche scientifique et les parties sur la méditation, le lâcher prise et le pendule permettent d'en avoir une approche sensible.

2- Le principe de Correspondance : "*Ce qui est en Haut est comme ce qui est en Bas ; ce qui est en Bas est comme ce qui est en Haut.*"

Nous abordons ce principe dans toutes les parties mais plus spécifiquement dans le reflet du monde extérieur à l'intérieur de soi, dans les notions de règnes, dans le lien entre le cosmos et l'atome, et à travers la méditation.

3- Le principe de Vibration : "*Rien ne repose ; tout remue ; tout vibre.*"

De la rencontre des autres aux égrégores, de la gestion des émotions au balancement du pendule, la partie dédiée de la vibration nous a permis de comprendre comment fonctionne la résonance sur tous les plans.

4- Le principe de Polarité : "*Tout est Double ; toute chose possède des pôles ; tout a deux extrêmes ; semblables et dissemblables ont la même signification ; les pôles opposés ont une nature identique mais des degrés différents ; les*

extrêmes se touchent ; toutes les vérités ne sont que des demi-vérités ; tous les paradoxes peuvent être conciliés."

Même si ce principe a sa partie dédiée, nous l'avons aussi abordé dans le côté ombre et lumière ainsi que dans la gestion des émotions.

5- Le principe de Genre : *"Il y a un genre en toutes choses ; tout a ses Principes Masculin et Féminin ; le Genre se manifeste sur tous les plans."*

Dans les cycles d'évolution à travers le féminin et le masculin, les jeux du miroir et de l'ego, le genre se manifeste dans chaque particule de matière et permet un équilibre sur tous les plans, à pratiquer dans la méditation.

6- Le principe de Rythme : *"Tout s'écoule, au dedans et au dehors ; toute chose a sa durée ; tout évolue puis dégénère ; le balancement du pendule se manifeste dans tout ; la mesure de son oscillation à droite est semblable à la mesure de son oscillation à gauche ; le rythme est constant."*

Aiôn où la dimension cyclique du temps nous a fait entrer dans ce principe pour le détailler dans la physique quantique, le rythme du soleil et dans les cycles mémorisés.

7- Le principe de Causes et Effets : *"Toute Cause a son Effet ; tout Effet a sa Cause ; tout arrive conformément à la Loi ; la Chance n'est qu'un nom donné à la Loi méconnue ; il y a de nombreux plans de causalité, mais rien n'échappe à la Loi."*

Chronos nous a fait prendre conscience de ce principe apporté aussi par la science à partir du Big bang. Nous l'avons ensuite mis en avant pour nous permettre une compréhension plus fine des maladies.

La thérapie informationnelle se fonde sur l'ensemble de ces 7 principes.

Les 7 principes cosmiques sont idéalement magnifiques, mais s'ils ne sont pas réalisés en pratique, ils ne servent à rien.

Vous pouvez dès à présent vous en servir concrètement comme leviers de compréhension et d'évolution avec simplicité et discernement.