

TRAJET PERSONNEL ★ 2023-24 ★ SYLLABUS PARTICIPATIF

En la présence de :

Groupe L : Alain, Anca, Gunnar, Marie-Rose

Groupe K : François, Josette, Kevin, Thérèse

Groupe J : Audrey, Barbara, Meryam

Groupe I : Christophe, Géraldine, Hatice, Natacha

Masters : Edouard, Ekaterini, Fabienne, Laurent, Sophie



Contributions pour la rédaction à huit mains : Anca, Barbara, Josette, Marie-Rose



★★★

Jour 1



★ Méditation : La présence intégrale – la base

★ Les trois piliers de la formation :

1. **La Présence Intégrale (PI)** : 21 éléments
2. **Le processus** : chemin de transformation **intégrale**
3. **Les techniques énergétiques en PI.**

La PI demande à être pratiquée régulièrement et aide en général à augmenter la force intérieure. Quand elle se généralise, elle libère les forces cosmiques en nous.

Processus et Techniques **Énergétiques** s'appuient sur la Présence Intégrale car elles se pratiquent en PI. Les techniques énergétiques représentent la maîtrise de certains éléments très avancés de la PI. Par exemple : élément 10 corps subtiles = apprendre à bien équilibrer les corps énergétiques pour soi et les autres- éléments 12 = **canaux énergétiques** 13 = chakra, 14 = les cordes relationnelles...



★ Pour accompagner un processus :

- **Créer de la sécurité**

La sécurité, le cadre, la structure vont être nécessaires pour ouvrir un espace et accompagner un processus.

Pour soutenir cet espace : se mettre en Présence Intégrale.

Le fait de pratiquer la Présence Intégrale permet d'augmenter, de libérer la force cosmique en nous et de purifier l'Ego. Parfois **une expansion dans la PI** frotte avec des blocages, des blessures. Quand ça frotte, ça génère des processus pour délivrer ces blocages.

Il est nécessaire que le coach **a déjà parcouru un bon chemin de transformation intégrale lui-**

elle-même afin d'avoir le juste soutien, la juste sagesse, le juste cadre pour créer un bon accompagnement. Sinon, il existe le risque et d'empirer l'état de la personne avec une baisse de courage, une baisse de confiance qui est le résultat d'une confrontation à la blessure qui n'est pas adéquatement accompagnée. Une telle confrontation est alors plus blessante que guérissante.

○ Une posture

Le coach se positionne en gardien de l'espace : pratiquer la PI pour soi en incluant l'autre. Avoir la foi que l'autre a le potentiel de gérer son propre processus.

Être bienveillant : être attentif-ve à ses propres jugements, être vigilant-e pour offrir un accompagnement sans jugement.

Accueillir inconditionnellement ce qui est vécu chez l'autre, en soi. Bienvenue aux émotions. Prendre responsabilité pour soi-même des projections et observer le cas échéant en soi, les liens avec ses propres blessures.

○ Feng Shui

Rendre l'espace positif et accueillant. Ordre et netteté contribuent à l'harmonie et la pureté de l'énergie dans l'espace. Objets qui traînent et désordre absorbent les énergies défavorables que nous purifions de nos corps pendant les processus et les soins. Ce n'est pas désirable pour vos objets et c'est indésirable de laisser ces énergies stagner dans l'espace. Nous voulons les évacuer la plus vite que possible par la force de notre vortex, la PI, aérer la salle, huiles essentielles, et notre Feng Shui subtil.

○ Des outils

La Communication Non Violente (CNV) ne veut pas dire qu'il s'agit d'une communication douce : elle peut être directe et confrontant par l'utilisation de l'outil OSBD qui va permettre de sortir de certaines confusions en distinguant les faits des interprétations, les émotions des pensées, en identifiant les besoins derrière les émotions.

Par exemple : « je me sens abandonné-e/ignoré-e » est une accusation, une interprétation pas une émotion, un ressenti. Sortir de la confusion permet de sortir de l'histoire, arrêter d'envoyer des accusations vers l'autre, revenir à soi. Derrière le « je me sens abandonné-e par toi », il peut y avoir un sentiment de solitude, un besoin de connexion, de compréhension...

Elément 5 = intégration psychologique

6 émotions de base: tristesse, peur, colère, joie, surprise, dégoût

5 blessures : abandon, rejet, humiliation, trahison, injustice

Il va être nécessaire de clarifier, de se dépouiller de l'histoire qu'on se raconte, de remettre chaque niveau de compréhension à la bonne place : émotion, pensée, croyance, jugement, blessure, masque...

L'autre a été déclencheur de quelque chose, il va falloir lâcher l'autre et revenir à soi et reprendre ses responsabilités. Cela peut passer par le corps, la pensée selon le fonctionnement de chacun-e.

Exemple de Marshall Rosenberg : papa raconte « fais vite » # « prends tout ton temps »

- Comment trouver la juste émotion à exprimer surtout quand on est blessé-e ?



Trouver les mots justes pour revenir à soi implique de la pratique. On peut aussi se donner du temps et dire « je me sens touché-é émotionnellement » et continuer par « je ne sais pas encore. J'ai besoin d'espace, je me sens très inconfortable » puis mettre de la clarté en soi pour repérer où se loge l'émotion dans le corps par une introspection physique.

□ *Comment faire quand une personne ne veut pas communiquer ?*

Se demander ce que moi je veux et quel est le besoin de cette personne. Si la personne ne veut pas communiquer, rester dans la communication fonctionnelle uniquement pour vérifier le contexte de la relation. Se mettre en Présence Intégrale pour que nos corps énergétiques s'accordent puisqu'ils interagissent également.

Chaque cas est différent. La CNV est un ensemble de 4 stratégies générales basées sur des principes universels. Je vous invite de développer une souplesse et une créativité pour appliquer ces 4 stratégies dans les particularités uniques de chaque situation individuelle et progressivement découvrir les principes (lois) universelles auxquelles la CNV nous aide à adhérer.

Au cours de l'année je vous invite à identifier les obstacles à la CNV et à découvrir à quel point notre formation nous entraîne à écarter ou guérir ces obstacles. Je sollicite votre curiosité éclairante. ☺



★ Conférence de Jan : « qu'est-ce que le chemin ? » (204)

Ça n'est pas une psychothérapie mais ça emprunte des éléments psychothérapeutiques : éveiller sa conscience pour dépasser les freins psychologiques.

Ça n'est pas un entraînement spirituel mais c'est un chemin spirituel.

Pour Eva : Regarder le message pas la forme surtout à l'époque pour la canalisation

Voyager dans notre territoire inconnu

Ça n'est pas pour vous si vous voulez éviter d'être face à vos ombres.

Certains obstacles ne peuvent être levés qu'avec la conscience supérieure.

Il y a un prix à payer = affronter ses ombres et prendre la responsabilité de sa propre vie. Ce chemin nous permet d'aller à la rencontre de son Être authentique en libérant sa puissance et sa créativité.

Pour Jan, la PI est une méthode et un résultat pour libérer quelque chose, transformer l'âme. Il va être nécessaire de bien discerner les attentes réelles des attentes irréelles et repérer le chemin échappatoire du chemin qui transforme. Être attentif-ve à ne pas devenir obsédé-e et passer d'un cycle de transformation à un autre sans goûter/profiter/intégrer les évolutions/libérations en cours de chemin.

Avec les années, avec l'aide du soi supérieur, on y arrive. Cela implique d'être sincère dans sa quête et de faire ce que l'on peut pour changer, avec l'aide de la force cosmique.

Jan a découvert le chemin en 1996. A l'école de Barbara Brennan, il a compris le chemin pris par Barbara Brennan. De nombreux défis de la vie sont abordés dans les conférences.

Foi et Joie.

À une question sur l'intégration de cultures différentes à sa culture d'origine, Jan énonce qu'il redécouvre Jésus après la voie bouddhiste. L'intérêt est de s'ouvrir.



★ Pratiques physiques :

Sentir son hara.

Marcher très doucement en passant d'un pied à l'autre tout en conservant son ancrage.



★ Démonstration – initiation « soin de base » :

L'enseignement des soins énergétiques est une initiation d'énergie à énergie, de vibration à vibration, de conscience à conscience. Elle ne passe pas par le mental.

L'intention pour le soin de base est **une intention neutre**. Ça ne signifie pas ne rien faire. Elle implique présence, concentration, alignement, respiration. Être complètement présent-e dans une intention neutre lors du soin est essentiel. Parfois un soin de base impacte plus qu'un soin sophistiqué.

123 : pleine conscience, alignement, respiration.

Consentement : demander si le contact physique est ok pour la personne.

L'objectif de ce soin = ouverture du cœur, soutien du 4^{ème} chakra.

Laisser couler l'énergie du creux de la main.

Les deux mains sur le 4^{ème} chakra : laisser le courant cosmique passer au niveau du cœur, des épaules, du bras, entrer dans le champ du 4^{ème} chakra. Le chakra du cœur aspire les mains.

Faire confiance.

Main gauche au-dessus du chakra du cœur. Ne pas chercher à contrôler l'énergie ni son intensité. C'est le courant qui sait ce qu'il fait. « Juste » respiration. Alignement. Pleine conscience.

Le courant cosmique a une intelligence inhérente. Activer une respiration plus profonde permet d'augmenter les canaux de sorte que l'on accueille l'intensité du courant cosmique.

Se concentrer sur l'ouverture augmente la vitalité de la main droite. Le courant passe au niveau de la main. La main gauche, libère.

Vérifier l'alignement et la proximité du champ énergétique de l'autre personne.

Main droite sur 4C main gauche sur le 5C ou derrière la nuque. Échos dans 5C. bouger la mâchoire de façon que le courant circule du courant cosmique (CC). Détendre les épaules pour que le CC passe bien. La main gauche reste longtemps sur 4C. Il peut éventuellement y avoir un dialogue.

Fin du soin-déconnexion : Mettre l'intention de couper le courant, une fois que le courant a diminué, retirer la main énergétique puis la main physique.

Merci gratitude et je **me mets en dehors de son champ énergétique**.

Lentement affirmer la bulle du client, puis la sienne. Remercier la source, remercier le patient, remercier les guides, se remercier.

La connexion avec le CC va s'accroître au fil des années. Il va aller très profondément. Si nous travaillons depuis des années avec le client, la connexion est également plus profonde. La profondeur du contact est différente selon le nombre de séances et la connexion avec le client.

On peut également faire le soin avec la personne allongée sur le ventre pour accentuer **le travail énergétique sur** la partie postérieure du chakra.

Jour 2

★ La devise de l'année : Diviniser la vie et concrétiser le Divin.



★ Méditation : Réveiller les chakras et les canaux énergétiques – développer un égo pur, souple, confiant et à sa juste place.



★ Processus :

Prendre le temps de se préparer pour les soins donne une direction de départ qui a un impact pour tout le soin. C'est pareil pour les processus.

La préparation est la clé pour la suite.

Lien : Processus et travail énergétique

Notre psyché, notre personnalité sont visibles dans les corps énergétiques et les cordes relationnelles. Le karma est visible au niveau du quatrième corps subtil et des cordes énergétiques, qui signent notre appartenance à notre famille, à une société, à l'humanité.

Quand on entre en processus, il est nécessaire que toutes les personnes présentes deviennent des gardien-ne-s de l'espace et se mettent en PI.

Gardien de l'espace = Ne pas rentrer dans le drame mais donner tout l'espace à la personne. En effet, si on se laisse emporter dans le drama et donc dans la déformation, il peut y avoir un certain soulagement pour la personne, mais ce n'est que temporaire. Lorsqu'on est dans l'ouverture totale, la personne a conscience d'une présence curative qui portent en elle beaucoup de réponses à la problématique et offre par sa présence un soutien vers une solution.

Une personne active le courage de se montrer dans sa vulnérabilité, dans ses blessures. Les autres, en PI, sont des références curatives, des méta-consciences curatives. Les champs supérieurs de la personne captent déjà des informations même si c'est inconscient pour elle et pour sa conscience très blessée.

La blessure sculpte en fait le chakra, qui peut par exemple tourner à l'envers, ou bien rétrécir le canal central tourmenté.

Une chapitre du livre « La Transformation Intégrale » est dédié à la pathologie des chakras.

Le vortex du groupe se constitue dans la résonance et dans l'alignement en PI de chacun.

L'alignement permet d'accorder son instrument physique de perception. L'alignement serait la corde de l'instrument et elle donne la direction à l'énergie, à l'intention.

Mother Meera : « offre tout au Divin ». Tout = tes émotions, tes malheurs, tes bonheurs, ta famille... tout !

Élément 17 de la PI : être canal – vivre en guidance

Demander la guidance et l'écouter, l'entendre - parfois, on ne comprend pas de suite, cela demande un effort de comprendre ce qu'elle veut dire - et agir en accord pour

progressivement vivre en grâce, toujours en contact avec le flot permanent du Divin.

Diviniser la vie

Consiste à cheminer et à s'entraîner pour vivre notre guidance (PI 17) au quotidien.

Notre approche pour cela est de s'installer dans la PI pour :

Demander	(poser sa question)
Écouter	(recevoir la réponse)
Entendre	(la guidance réelle et pas seulement ce que nous voulons)
Comprendre	(effort à faire pour mobiliser nos facultés)
Vivre la guidance	(ne pas rester dans la posture du 'méditant assis qui a compris', mais l' <u>appliquer</u> dans tout notre quotidien)

L'ensemble est un chemin abouti : l'éveil constitue ¼ du chemin, la faculté de rester en connexion avec le Soi Supérieur nous conduit à mi-chemin et, lorsqu'on a réussi à faire une habitude de vivre dans la guidance, de ne jamais être séparé du Courant Cosmique, on vit dans la Grâce, ceci est le chemin abouti.

Cela demande un discernement entre toutes les voix qui nous animent (Outil d'apprentissage : la méditation à 3 voix) afin d'éviter de nourrir notre orgueil, d'apprendre à mettre notre ego à sa juste place, de ne pas décrocher par rapport aux Maîtres qui nous mettent à notre juste place.

Élément 16 de la PI : Faire la connexion avec le Soi Supérieur : vivre en Grâce. Développer la capacité d'écouter la guidance et de poser la bonne question.

Mettre l'égo à sa juste place. Attention à l'orgueil de l'égo : vigilance, humilité, discernement. Une voix vient du Soi Supérieur et 7 autres voix viennent **des autres** éléments de la carte psychographique.

En écrivant nos rapports, la discipline d'écrire nos pensées nous permet de discerner, de conscientiser qui parle : la blessure, le masque, le critique intérieur, le soi inférieur ou le soi supérieur. Les pensées mi-conscientes deviennent conscientes.

Cultiver l'Observateur Neutre (ON) en se mettant en silence et dans le calme pour observer et discerner. Si on écoute le Soi Supérieur dans un silence psychique, on développe l'ON qui est le regard du **Soi Supérieur**.

Il faut activer le courage de voir et de traverser son ombre ainsi que la justesse de ne pas exagérer à en chercher plus.

~~Ce qui est conscient – paroles, pensées, actions, croyances – est créatif et l'Univers donne un retour aux niveaux mi-conscients et inconscient. L'Univers envoie des signaux à ces trois niveaux : conscient, mi-conscient, inconscient.~~

A revisiter ... c'est un concept très important !

Se questionner : qu'est-ce que, dans mes attitudes-croyances-pensées-..., j'ai envoyé à l'Univers pour attirer telle réponse ? **Le chemin de transformation n'est pas difficile en lui-même.** C'est notre déni (par ex : c'est la faute de l'autre), notre attitude par rapport à notre inconscient qui rend le chemin difficile. (conférence 204)



★ Pratiques physiques :

Danse

Trois rondes des abeilles



★ **Démonstration – initiation « soin approfondi du chakra du cœur » :**

Contact entre le courant énergétique depuis la main énergétique et le chakra. Le courant passe dans les deux sens. La continuité du contact le stabilise. Calmer le mental et revenir au cœur. Respirer.

Quand des pensées viennent ⇒ 123.

Quand le contact est stable, le chakra se sent en sécurité et peut s'ouvrir et il y a plus d'échange car le courant peut augmenter.

Stabilité et authenticité dans le contact de cœur à cœur ⇒ intimité ⇒ responsabilité ⇒ justesse/justice

Saut quantique : saut de conscience lorsqu'on reste **bien** longtemps sur le même chakra. Plus on va entrer dans l'intimité dans le contact, plus on doit se déconnecter lentement **à la fin du soin**.

Vient ce qui vient. Sans plus. Ne pas attendre un but, des sensations.



Jour 3



★ **Méditation :** Transcender et purifier l'égo – diviner les 3 premiers corps subtils

Les trois pièges de l'égo :

Egoïsme corps subtil 1 ⇒ activer le corps subtil 5 pour en sortir

Peur corps subtil 2 ⇒ activer le corps subtil 6

Orgueil corps subtil 3 ⇒ activer le corps subtil 7



★ **Processus :**

Coaching en PI

Des outils : cycle de transformation et carte psychographique et **moteur de processus**

Le **coach** intégral qui accompagne un processus est comme un Artisan qui transcende les techniques, s'adapte et fait du 'sur-mesure'.

Le côté technique sans l'amour inconditionnel basée sur l'être peut-être froid, blessant (« mécanique, voir glaçant ») et méchant.

Excès d'empathie : la personne peut rester dans sa bulle, avec peu de compréhension ni de direction où aller. **Elle risque de stagner et stagnation à long terme devient toxique.**

L'idéal est un bon mariage entre les deux, avec un gardien de l'espace, complètement présent et un fil d'Ariane qui permet de retrouver le chemin.

A compléter 😊

Les 3 moteurs du processus qui permettent de faire avancer les personnes quand elles stagnent :

- ☐ **L'Observateur neutre :** Il accueille. Il est complètement transparent. Pure présence qui perçoit sans interagir, capte de l'information et discerne ~~via le septième corps Subtil, qui informe le troisième corps subtil Subtile.~~
- ☐ **Curiosité éclairante :** C'est la capacité d'intervenir, de questionner # affirmer, encourager vers le changement. Force volontaire qui amène les efforts vers la direction. La bonté du SoiSup qui encourage vers le changement 1-5
- ☐ **Expérimentateur authentique** – ~~penser/vivre autrement 2-6~~

<https://www.integral-presence.com/fr/outils/moteur-de-processus/>

« God loved us into existence »

Les trois qualités du Divin dans nos corps supérieurs.

Vérité ⇒ ☐ Connaissance de Dieu

Bonté ⇒ ☐ Volonté - Corps de volonté de Dieu

Beauté ⇒ Emotion/harmonie vécues bonheur/perfection de Dieu

Dans le monde humain, il y a une **loi de réciprocité** et en même temps, il y a beaucoup de choses que l'on reçoit gratuitement : c'est **la loi de générosité** gratuite.

Amour conditionnel et Amour inconditionnel

C'est dangereux pour le soi inférieur : il ne va pas y survivre. **A mettre en contexte pour développer le sens de ce slogan**

La peur de Dieu est le début de la sagesse. Dieu est Amour et aussi justice.



★ Conférence de Sophie « les 3 principes cosmiques »

Trois principes gouvernent tout ce qui existe, à tous les niveaux, pour toutes les formes parfaites ou avec des distorsions.

Quand quelque chose n'est pas dans une forme parfaite, Eva invite à comprendre pourquoi.

Principe d'extension : mouvement vers l'extérieur. Dans sa forme parfaite, il est désintéressé. Avec distorsion, il peut y avoir beaucoup d'impatience, de cruauté.

Principe de contraction : mouvement vers l'intérieur (pour digérer ce qui vient de l'extérieur), vers son Soi profond. Dans une forme imparfaite : attitude de lâcheté, d'hypocrisie.

Principe de stagnation : Intemporalité. Etat d'être qui permet de repartir dans un nouveau cycle. Repos sain. Dans une forme négative : léthargie, inertie, putréfaction.

Ces principes sont là, même pour ce qui nous paraît inerte comme les pierres.

Voir comment on nourrit chacun de ces trois principes. **Une croissance saine se fait de manière lente, constante et organique. Ce cycle de transformation est inhérent à la vie**

On retrouve ces 3 principes dans les éléments 3 de la PI (respiration) et 18 (pulsation de vie).

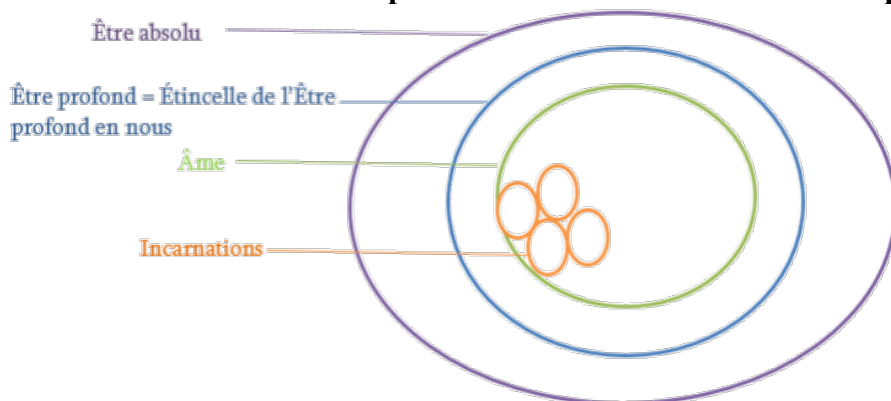
Les 3 principes sont invités à travailler ensemble.

La défense contre l'émotion ne guérit pas.

Vraie ou fausse culpabilité

Se défaire de la fausse culpabilité lorsqu'on prend en charge quelque chose qui ne nous appartient pas. La fausse culpabilité est reliée à l'égo et est inutile. Ecouter la vraie culpabilité car elle nous informe de là où on a fait du mal et nous invite à réparer. Chercher le pardon à la Source qui a le pouvoir de pardonner et pas dans d'autres personnes, d'autres âmes. L'être absolu répand le CC qui amène la réparation

L'être profond est indestructible et incorruptible.



★ Conférence de Fabienne « se réveiller de l'anesthésie délibérée » (220)

L'anesthésie dont parle Eva c'est l'amnésie des vies antérieures.

Dans chaque vie, on doit parcourir un chemin d'éveil en tâtonnant et en recommençant à zéro et ce, à chaque incarnation.

Le mouvement général consiste à remplir le vide par des particules de consciences dans le but que chaque particule, chaque parcelle de nous soit imprégnée de Divin. C'est le chemin et il est individuel.



Nos intérêts ne sont jamais contraires à ceux des autres = On peut tout avoir sans léser personne.

C'est la Foi qui permet d'avancer et de s'extirper de situations coincées.



Jour 4



- ★ **Méditation :** diviniser l'égo – la volonté, les émotions et le mental en harmonie

Constitution de 3 groupes parmi les méditants : A-B-C

Chaque groupe chante une note. Incarnation unique. Chacun joue la note juste la vie devient une symphonie.

D'abord travailler **PI-7** et **PI-9**

Gestalt : nous en relation avec l'entourage.

L'individu dans l'entourage, on devient plus conscient-e : Eveil de la sensibilité.

PI-5- mon intégration psychologique. Quelle est la partie en moi qui souffre et qui y contribue. Qu'est-ce qui m'appartient et comment changer de façon à ce que la relation évolue ?

PI-6 : sensibilité **de coexistence** de base : j'existe, tu existes. C'est la fondation pour résoudre les conflits.

PI-7 - sensibilité coexistence et appartenance à un groupe. Notre identité n'existe pas séparément de l'entourage, de l'environnement.

~~**PI-8** comme **PI-9** — relation dans/avec le groupe~~

PI-8 intelligence de la relation de manière individuelle

PI-9 - développer l'intelligence d'appartenance au groupe. Ultimement cela va jusqu'à avec le Divin.

PI-6-7-8-9 ⇒ élément **PI-20** : harmonie spontanée des groupes, monde, développement relationnel c'est l'art de l'appartenance

Lorsqu'il y a un problème, capacité à assumer sa responsabilité personnelle = ce n'est pas la faute uniquement des autres. Sinon il y aura blocage.



- ★ **Processus :**

Quel est le titre de ton processus ?

Reformulation – silence – accueil de ce qui est.

Quelle phase du cycle de transformation ?

Quels éléments de la carte psychographique ?

Moteur du processus : Observateur Neutre, Expérimentateur authentique, Curiosité éclairante

Mettre une perspective adulte sur une blessure d'enfant. Présence, Amour, Compassion.

Accueillir en Amour inconditionnel, douceur, protection, sécurité de l'espace.

On touche la blessure. Ça demande beaucoup de délicatesse.

Pour l'enfant, soit il se passe quelque chose qui abime son intégrité soit il manque quelque chose qui empêche la construction de son intégrité. L'immaturité du cerveau de l'enfant fait qu'il pense qu'il y a quelque chose de pas juste chez lui. L'adulte va avoir à mettre « ça » dans une perspective adulte. La conscience adulte doit commencer à chercher et peut se tromper, il faut s'adapter.

Si blessure très jeune : l'âme n'est pas encore complètement incarnée. L'âme va chercher sa

sécurité dans le monde spirituel : c'est la blessure schizoïde. Vouloir disparaître = mécanisme de défense schizoïde.

Dans le champ énergétique l'énergie va monter. Créer la rencontre.

Pour le coach qui accompagne : Ne pas bloquer son courant de vie, respirer. Offrir sa puissance avec délicatesse. Ne pas couper sa puissance pour accommoder l'autre : on se fait du mal à soi-même.

Présence. Amour. Compassion. Écoute. Accueil. Douceur. Protection. Sécurité.

« On va me détruire » : c'est une croyance, c'est une idée, une expérience du passé qui n'est plus vrai.

Nous avons cette chance de vivre ce moment de sécurité en douceur, amour, paix et bienveillance.

Les émotions c'est à la fois de l'énergie et de l'information.

Nous faisons tous du mal, consciemment ou inconsciemment. Objectif : Vivre une honnêteté radicale avec soi-même. Notre image idéalisée de nous-même est le plus grand obstacle.



★ Conférence de Gunnar « restituer la vraie culpabilité » (109)

La fausse culpabilité est souvent due à un besoin de reconnaissance mal dirigé et/ou une mauvaise compréhension, un faux concept de la moralité.

S'aimer soi-même avec ses lumières et ses ombres. Être sincère avec soi-même. Arrêter le perfectionnisme.

Parfois on tourne en rond dans de fausses culpabilités pour éviter de prendre ses responsabilités (vraies culpabilités).

Parfois quand on est dans la blessure, alors on est dans les projections, mais ce qu'on projette sur l'autre cherche à prouver qu'on a raison il se peut alors qu'injustice soit faite à l'autre.

Les grandes victimes sont des grands persécuteurs qui justifient leurs actions par leurs blessures. Avec la revendication « j'ai droit à la réparation », le Soi inférieur est vite là. La souffrance de la blessure donne la justification pour le soi inférieur d'agir. Quand on soigne la blessure, la compulsion de faire mal se calme.

Remède : rester dans son centre et agir à partir de ce centre.

Pour Barbara Brenan, il existe quatre interactions en communion :

- Mélange d'aura
- Induction harmonieuse, qui stimule, même la vibration par rapport à l'autre
- Banderole bioplasmique
- Corde relationnelle/chakra

La banderole bio plasmique : quand on absorbe le passé, la blessure peut être augmentée et être consolidée au niveau des banderoles bio plasmiques. Le remède est alors de se centrer d'agir sur son Centre, pour enlever les banderoles en faveur d'une présence plus complète
Les cordes relationnelles sont plus profondes plus puissantes

Quelle permission la personne donne-t-elle si la personne fuit ? S'il n'y a pas assez de

connexion et pas de potentiel d'échange ?

Trop d'initiatives extérieures peuvent entraîner une rétraction de l'accordeur mais pas sa disparition absolue. Quand on prend une initiative et qu'elle est bien reçue, il y aura affirmation de la permission d'être touché-e et un relâchement de la vigilance.

Besoin de plus de contexte pour avoir son sens.



★ Démonstration – initiation « soin approfondi d'un chakra » :

Chaque chakra est dans les 7 corps. Par exemple, pour le chakra du cœur :

1^{er} corps ⇒ □ vitalité du cœur

2^{ème} corps ⇒ émotion par rapport à soi-même (amour, haine...)

5^{ème} corps ⇒ volonté supérieure par rapport à l'ouverture du cœur/ sagesse du Soi Supérieur

Le pouvoir du « sans plus » diffère du rien faire.

123 – respiration plus profonde pour remplir le canal central = expansion de conscience, augmentation de la charge énergétique.

Prendre le temps pour permettre aux deux champs énergétiques de s'harmoniser.

Les chakras les plus confiants/développés ont une aura plus large. Scanner tous les chakras pour comparer leur intensité, densité, expansion.

Créer soutien, confiance, aide, assurance autour du point douloureux du vortex du chakra.



Petite guidance supplémentaire par rapport à l'enseignement

L'essentiel de l'enseignement de samedi pendant le processus :

Un bon accompagnement comprend deux choses.

□ **Un élément présence**

C'est être gardien de l'espace c'est-à-dire aller dans la présence intégrale la plus complète qu'on est capable d'activer à ce moment. On y ajoute les éléments d'amour inconditionnel et d'amour universel pour autant que ça nous est accessible.

□ **Un élément technique**

La méthode aiguisé la rapidité et le succès de l'accompagnement.

Ce sont les deux ensembles qui rendent l'accompagnement puissant et effectif.

Si on a la méthode mais pas la présence, l'accompagnement devient froid. Et si la présence et l'amour sont complètement absents, la méthode est plutôt blessante que guérissante.

Par contre, quand il y a juste présence sans cadre, sans structure, sans direction, la présence peut même devenir toxique. Il faut les deux ensembles.

Dans la Présence Intégrale, sur notre chemin des énergies subtils, ce qui est typiquement intégré à notre méthodologie c'est :

1- La carte psychographique – un chapitre complet à ce propos dans le livre de Jan

2- Le cycle de transformation - <https://www.integral-presence.com/fr/outils/le-cycle-de-transformation/>

3- Le moteur de processus – en anglais : <https://www.integral-presence.com/tools/process-engine/>

