

# 2e Retraite des Postulants

15 mai 2010

Parcs d'Etude et de Réflexion

La Belle Idée

(français)

## DEUXIEME REUNION DE MISE À NIVEAU POUR LES POSTULANTS À L'ÉCOLE

### PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 8h - 9 h :
  - Émargement – Paiement du coût de la réunion – Remise et réception de matériels.
- 9h15 - 9h30
  - Encadrement de la deuxième réunion de Postulants à l'École (Vidéo)
- 9h30 - 9h45
  - Programme de la journée – Horaires et thèmes pratiques et domestiques.
- 9h45 - 11h30
  - Épilogue - Lecture et échanges en groupes
- 11h30 - 11h45
  - Pause café
- 11h45 - 13h00
  - Opérative – Lecture et échanges en groupes – Point 1 Introduction et Point 2 Catharsis
- 13h00 – 13h15
  - Opérative – Catharsis Pédagogique (Vidéo)
- 13h15
  - Pause déjeuner
- 13h30
  - 1ère connexion avec les autres Parcs
- 14h15 – 16h15
  - Opérative – Lecture et échanges en groupes – Point 3 Transfert
- 16h15 – 16h40
  - Opérative – Transfert Pédagogique (Vidéo)
- 16h40 - 17h00
  - Pause café
- 17h00 – 18h30
  - Psychologie III et IV - Lecture et échanges en groupes
- 18h30 – 19h00
  - Échanges en groupes sur les travaux proposés pour cette étape, planification et forme de travail.
- 19h00
  - 2<sup>ème</sup> connexion entre Parcs.
- 19h30
  - Recommandations générales et clôture.

## Encadrement de la retraite de Postulants du 30 mai 2009

Bienvenue au Parc...

De même que lors de la première réunion pour les postulants, nous réalisons la réunion d'aujourd'hui simultanément dans les Parcs d'Étude et de Réflexion reconnus par l'École.

Cette retraite se terminera à 20 heures.

Les personnes ici présentes aujourd'hui sont uniquement les Postulants ayant participé à la réunion. Quelques Disciples sont également présents.

En arrivant, chacun de vous a certainement pu s'approcher de ceux qui ont les listes de Postulants et ainsi s'enregistrer, remettre sa participation financière à la retraite et remettre ses résumés et synthèses. Si vous ne l'avez pas encore fait, vous devez le faire dans les heures qui viennent.

Nous aurons une journée de travail très intense, mais nous aurons néanmoins le temps de prendre des petits cafés et d'échanger.

Nous allons revoir brièvement quelques questions de fonctionnement pratique qui vont faciliter le bon déroulement de la journée.

Durant cette journée, nous apporterons quelques explications thématiques et quelques pratiques pédagogiques qui aideront au maniement des techniques de travail que vous développerez jusqu'à la prochaine réunion de Postulants.

L'intérêt de cette retraite est de connaître et de comprendre les thèmes et les travaux à réaliser. Ce qui importe, c'est d'en comprendre les aspects techniques, les procédés et de générer la condition nécessaire à l'étude des éléments conceptuels qui encadrent les travaux.

Il y aura également le temps d'éclaircir certaines questions d'aspects techniques, de procédés. Vous pourrez certainement répondre vous-mêmes aux questions d'ordre plus théoriques à mesure que vous approfondirez l'étude des livres recommandés.

Durant cette retraite, nous allons voir 4 thèmes dans l'ordre suivant : Épilogue du livre Autolibération, Opérative (contenue également dans le livre Autolibération, mais à l'exclusion d'Auto transfert), Psychologie III et Psychologie IV.

Il est évident qu'ici, nous aborderons les thèmes sous forme très schématique et synthétique, en essayant donc surtout d'éclaircir les travaux à réaliser. Il n'est pas possible sur une retraite d'une journée de réaliser une étude complète des concepts et matériels qui sont en lien avec ces travaux. Cependant, le bon travail de ces thèmes implique nécessairement leur étude approfondie dans les livres déjà mentionnés d'Autolibération et de Notes de Psychologie et dans d'autres matériels que nous indiquerons. Vous avez certainement déjà expérimenté que l'étude et l'élaboration de résumés et de synthèses aident à la compréhension et permettent d'intégrer l'expérience.

L'intérêt des travaux que vous allez réaliser peuvent être résumé de la façon suivante :

1. Parvenir à une situation de compréhension du fonctionnement interne, situation dans laquelle les nœuds de conflit les plus importants ont été travaillés. L'indicateur final sera celui de sentir qu'il n'y a plus de thèmes importants en suspend et que l'on dispose de la disponibilité interne nécessaire pour continuer le processus vers les travaux d'École.
2. Incorporer la terminologie spécifique et le maniement théorique nécessaires à la compréhension des thèmes.

Il est recommandé pour un bon travail d'avoir étudié et compris Psychologie I et II avec résumé et synthèse. Il serait bon que ceux qui n'ont pas terminé cette étude, le fassent rapidement.

Bien, passons à nos thèmes. Nous avons une longue journée devant nous. Nous recommandons de travailler de manière détendue et avec un bon tonus.

Notre premier thème est celui d'Épilogue.

## Épilogue

L'étude et le travail de ce thème ont pour objectifs de parvenir à des changements aisés et positifs dans sa conduite personnelle. Logiquement, celui qui ne désire changer aucun trait de conduite ne trouvera aucune utilité à tout cela.

Épilogue se compose de deux travaux :

- Pratique intégrale
- Étude structurelle de sa propre autobiographie, le paysage de formation

### **PRATIQUE**

L'importance de ce que l'on a atteint avec le système d'Autolibération doit être vérifiée hors du laboratoire (c'est ce que vous avez fait avec l'apprentissage et le perfectionnement des techniques suggérées lors de la première réunion de Postulants), ce à quoi l'on est parvenu doit se vérifier dans la vie quotidienne.

Point d'appui en situations quotidiennes difficiles.

RESPIRATION BASSE – ATTENTION (Voir Schéma en annexe)

Face à une situation de conflit ou en situation d'oppression dans la vie quotidienne, la respiration s'altère. Faites attention aux altérations de votre respiration. Ce sont ces altérations que nous utiliserons comme point d'appui de l'attention. Lorsque vous détectez ces altérations, profitez de ce moment pour transformer votre respiration en respiration basse, ventrale (du diaphragme)... et c'est tout. Avec cela, les systèmes internes de tensions changeront peu à peu. C'est ainsi que l'on met de la distance entre soi et l'objet conflictuel.

### **L'attention**

Thème d'étude n° 20, *Manuel de formation personnelle pour les Membres du M.H.*

L'attention est l'aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes. Quand un stimulus passe le seuil, il éveille l'intérêt de la conscience et se place alors dans un champ central vers lequel se dirige l'attention. C'est-à-dire que l'attention fonctionne par intérêt, pour quelque chose qui d'une façon ou d'une autre impressionne la conscience en lui produisant un registre.

Il existe diverses sortes d'attention, selon la façon avec laquelle on porte attention au phénomène. Ainsi, nous pouvons parler d'une attention simple, d'une attention divisée, d'une attention dirigée et également d'une attention tendue. L'attention divisée est celle dans laquelle on fait attention à deux stimuli simultanément. Par exemple, je fais attention à un objet ou à un phénomène donné et simultanément je fais attention à une partie de mon corps.

Il y a une corrélation entre la modification de la respiration et l'altération de la conscience. Le contrôle de la respiration est un mécanisme corporel pour avoir de l'influence sur les altérations de conscience que les conflits déclenchent mécaniquement. Faire attention aux altérations de la respiration est une forme intentionnelle de diriger l'intérêt de la conscience et s'ouvrent alors des options de réponses dans les situations de conflits et non pas simplement des réponses mécaniques. En mettant l'intention sur cet

appui (attention aux altérations et à la respiration basse), un automatisme pourrait s'installer, avec un certain effort et une certaine répétition.

*Faire une pratique dans le moment produisant une image de peur, etc.*

Avec l'incorporation de cette technique, nous aurons l'opportunité de produire les changements de conduite recherchés.

### **ÉTUDE du paysage de formation**

- Changement de perspective
- L'être humain en situation et non en tant que subjectivité isolée

Nous allons reconsidérer notre étude autobiographique faite auparavant et voir maintenant le paysage dans lequel nous nous sommes formés, paysage qui est en relation avec le milieu immédiat de chacun, de nous-mêmes. Cela nous permettra d'amplifier le point de vue d'une autobiographie un tant soit peu subjective pour la transformer en une autobiographie conjoncturelle dans laquelle le "moi" personnel est en vérité une structure avec le monde dans lequel il existe.

Le paysage de formation agit à travers nous comme conduite, comme façon d'être dans le monde et façon de nous mouvoir parmi les personnes et les choses. C'est un ton affectif général, "une sensibilité" de l'époque dans laquelle nous nous sommes formés et qui ne coïncide pas au moment actuel.

### **Concepts et Terminologie**

Pour améliorer notre communication, nous essaierons de comprendre les définitions de certains termes qui sont les piliers de l'étude du Paysage de Formation.

#### a) Paysages et Regards

LES PAYSAGES ET LES REGARDS (chapitre I du livre *Le Paysage Humain*)

1. Reprenons ce que nous avons déjà dit à propos des paysages et des regards :  
« Paysage extérieur, c'est ce que nous percevons des choses; paysage intérieur, c'est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu'un et constituent notre indissoluble vision de la réalité. »
2. Un regard naïf percevant les objets extérieurs peut déjà amener à confondre "ce qui se voit" avec la réalité elle-même. Un autre ira plus loin en croyant qu'il se souvient de la "réalité" telle qu'elle fut. Et un troisième confondra son illusion, son hallucination ou les images de ses rêves avec des objets matériels, alors qu'en réalité ces derniers ont été perçus et transformés suivant divers états de conscience.
3. Lorsque les objets perçus auparavant apparaissent déformés dans les souvenirs et dans les rêves, cela ne semble pas poser de problèmes aux gens raisonnables. Mais que les objets perçus soient toujours couverts du manteau multicolore d'autres perceptions simultanées et de souvenirs qui agissent au même moment; que percevoir soit une façon globale d'être parmi les choses, un ton émotif et un état général de son propre corps... cela, en tant qu'idée, désorganise la simplicité de la pratique quotidienne et la façon de faire avec et parmi les choses.
4. Il arrive que le regard naïf saisisse le monde "extérieur" avec sa propre douleur ou sa propre joie. Je ne regarde pas seulement avec l'œil, mais aussi avec le cœur, avec le doux souvenir, avec l'abominable soupçon, avec le froid calcul, avec la secrète comparaison. Je regarde à travers des allégories, des signes et des

symboles que je ne vois pas dans le regarder, mais qui agissent sur celui-ci, de la même façon que je ne vois pas l'œil, ni l'action de l'œil quand je regarde.

5. Ainsi, en raison de la complexité du percevoir, quand je parle de réalité extérieure ou intérieure, je préfère le faire en utilisant le mot "paysage" au lieu du mot "objet". On comprendra que je désigne des blocs, des structures et non l'individualité isolée et abstraite d'un objet. De plus, il est important de souligner qu'à ces paysages correspondent des actes du percevoir que je nomme "regards" (envahissant ainsi, peut-être illégitimement, de nombreux domaines qui ne se rapportent pas à la visualisation). Ces "regards" sont des actes complexes et actifs, organisateurs de "paysages", et non de simples actes passifs de réception d'informations extérieures (données qui parviennent à mes sens externes) ou intérieures (sensations de mon propre corps, souvenirs et aperceptions). Inutile de dire que dans ces implications mutuelles de "regards" et de "paysages", les distinctions entre l'intérieur et l'extérieur s'établissent selon des directions de l'intentionnalité de la conscience et non comme le voudrait le schématisme naïf que l'on présente aux écoliers.

#### b) Paysage de Formation

*Dictionnaire du Nouvel Humanisme*

Lorsque l'on parle de paysage de formation, on fait allusion aux événements qu'un être humain a vécus depuis sa naissance et en relation à un milieu. L'influence du paysage de formation n'est pas simplement donnée par une perspective temporelle intellectuelle formée biographiquement et depuis laquelle on observe l'actuelle, mais il s'agit aussi d'un ajustement continu de situation sur la base de l'expérience propre. En ce sens, le paysage de formation agit comme un tréfonds d'interprétation et d'action, comme une sensibilité et comme un ensemble de croyances et de valorisations avec lesquels vit un individu ou une génération.

#### c) Génération

*Épilogue : Paysage de formation.*

La génération qui est aujourd'hui au pouvoir a été formée à une autre époque et agit avec sa formation non actuelle, imposant son point de vue et son comportement comme "traînage" d'une autre époque. Ceci est la base de la dialectique générationnelle et c'est précisément ce qui dynamise l'histoire. Nous sommes en train de souligner que la vitesse des changements s'accélère, impulsé par les communications et la technologie. Ce sont des changements gigantesques qui nous font comprendre que dans notre courte vie s'est produite une accélération qui dépasse celle de siècles à n'importe quelle autre époque. L'étude du paysage de formation est nécessaire et urgente dans le processus d'adaptation croissante qui nous intéresse.

#### d) Adaptation

*Dictionnaire du Nouvel Humanisme*

(de adapter, provenant du latin adaptare). Propriété des êtres vivants qui leur permet de subsister lorsque les conditions du milieu varient. Accord d'une structure avec son

milieu. Sans entrer dans la discussion sur les significations de "structure" et "milieu" et seulement pour mention, nous dirions que : 1) On appelle adaptation croissante le développement d'une structure en interaction avec son milieu 2) Dans l'adaptation stable, une structure peut rester plus ou moins invariable, mais elle tend à se déstructurer par modification du milieu. 3) Dans l'adaptation décroissante, la structure tend à s'isoler de son milieu et de façon corrélative, augmente la différenciation de ses facteurs internes. 4) Dans le cas de l'inadaptation, deux variantes peuvent être observées : a) la situation d'adaptation décroissante par isolement ou décomposition du milieu et b) la situation de dépassement d'un milieu qui s'avère insuffisant pour maintenir des relations d'interaction. Toute adaptation croissante mène à la modification progressive de la structure et de son milieu, et en ce sens, comporte *le dépassement du vieux par le neuf*. Enfin, dans un système fermé, se produit la désarticulation de la structure et du milieu. En termes généraux, le N. H. favorise les conduites personnelles et sociale d'adaptation croissante tout en remettant en question le conformisme ou l'inadaptation.

e) Traînage et compulsions

*Psychologie II*

De nombreuses conduites font partie de notre comportement typique actuel. Nous pouvons comprendre ces conduites comme des "tactiques" que nous utilisons pour nous développer dans le monde. Nombre de ces tactiques ont pu se révéler adéquates jusqu'à présent, mais certaines demeurent inopérantes ou peuvent être, parfois, génératrices de conflits.

Pourquoi faudrait-il continuer d'appliquer des tactiques que je reconnais comme inefficaces ou contreproductives ? Pourquoi est-ce que je me sens dépassé par ces conduites qui opèrent automatiquement ? Nous faisons appel à un terme que nous emprunterons à la psychologie classique, pour faire référence à ces forces internes qui nous obligent à agir malgré nous, ou nous inhibent dans l'action au moment de la réaliser. Le terme que nous utiliserons sera "compulsion".

Nous savons que de nombreuses compulsions agissent en nous. Le système d'Autolibération est, en grande mesure, un outil de dépassement de compulsions contreproductives. Nous devons réviser tout cela depuis les racines et nous rénover face aux exigences des temps nouveaux.

Et tout ceci est loin d'être sans importance lorsque nous évaluons notre propre vie en termes d'adaptation croissante.

**PRATIQUE : ÉTUDE DU PAYSAGE DE FORMATION**

Décrire, ne pas juger, échanger avec d'autres.

Objets du Paysage

Les objets tangibles

Étudier le paysage de formation que chacun a vécu dans l'enfance et l'adolescence, depuis le point de vue des objets tangibles de ces époques. Nous sommes nés à une époque dans laquelle existaient certains véhicules, édifices, et objets en général, propres à ce moment, il y avait aussi des vêtements, des appareils que nous utilisions presque quotidiennement. C'était un monde d'objets tangibles qui s'est modifié au cours des années. En comparant, nous découvrons que de nombreux objets qui faisaient partie de

notre milieu lorsque nous étions enfant, n'existent plus. D'autres ont été tellement modifiés qu'ils sont méconnaissables. Enfin, de nouveaux objets, dont il n'y avait aucun antécédent à cette époque, ont été produits.

### Les valeurs et les intangibles

Rechercher la "sensibilité", le ton affectif général de ce paysage de formation. Le monde des objets intangibles de cette époque a changé également, les valeurs, les motivations sociales, les relations interpersonnelles. La famille, le couple, les amis, la relation avec les collègues, tout cela fonctionnait d'une manière différente de celle d'aujourd'hui. Les normes de l'époque, ce que l'on devait faire et ce que l'on ne devait pas faire, ont changé énormément.

### Regards

Son propre "regard" et celui des autres comme facteurs déterminants de conduite dans le paysage de formation.

En étudiant notre biographie depuis un point de vue conjoncturel, nous pourrions vérifier que face à notre milieu de formation, nous agissions avec des modes caractéristiques. Nous regardions le monde et nous regardions d'autres personnes tandis que nous agissions. Parallèlement, nous étions "regardés" par d'autres qui nous approuvaient ou nous réprouvaient. Bien sûr; il existait aussi d'autres "regards" qui nous influençaient : un "regard" propre aux conventions et coutumes, le regard de Dieu ou de sa propre "conscience", etc. Tous ces regards ont formé un comportement forgé dans notre étape de formation mais que l'on continue pourtant d'appliquer à un monde qui a changé et continue de changer rapidement.

### Traînage de conduites

Étudier le "traînage" de conduites du paysage de formation et comprendre les racines de nombreuses compulsions. On sera alors en conditions de comprendre les racines de nombreuses compulsions associées à des conduites configurées dans son paysage de formation. Mais la modification de conduites liées à des valeurs et à une sensibilité déterminée, peut être difficilement réalisée sans toucher à la structure de relation globale avec le monde dans lequel on vit actuellement.

### Propositions d'une Autoconnaissance conjoncturelle

La proposition consiste tout d'abord à reconstruire le paysage de formation dans les différentes enceintes de vie, d'abord dans la prime enfance et ensuite dans son adolescence, en mettant l'emphase sur les objets intangibles et en évitant tout jugement, retrouvant la "sensibilité" et la forme avec laquelle on "regardait" tout cela et comment l'on était "regardé" par les autres, la forme avec laquelle on jugeait et la façon dont on réagissait.

Ensuite, on étudiera le "traînage" de ces époques en matière d'action et de "sensibilité", en comprenant que de nombreuses "tactiques" ont été améliorées, mais que d'autres sont restées figées, sans adaptation croissante.

Enfin, on arrivera à un moment où il s'agit de vérifier si on est intimement disposé à abandonner cette sensibilité et certaines valorisations qui restent en vigueur, en comprenant comme tout cela opère dans le moment actuel. C'est vous-même qui déciderez des changements que vous estimerez nécessaires.

### Nous arrivons à un moment de profonde méditation.

Une fois le problème compris, et dans le cas où l'on ne souhaite pas un changement structurel de comportement, il faudra se décider sur les tactiques à modifier. Cette dernière prétention pourra être satisfaite avec un peu de travail et d'insistance dans la nouvelle direction que l'on se propose. Mais que peut-on gagner si l'on n'est pas disposé à des changements structurels ? Au moins, nous obtiendrons des avantages par l'amplification de la connaissance de nous-mêmes. Mais en ce qui concerne les changements radicaux, c'est la situation qu'il nous est donné de vivre dans ce moment-ci qui nous décidera pour une direction ou une autre. D'autre part, les situations changent et peut-être que les besoins que nous ne ressentons pas suffisamment aujourd'hui se feront sentir dans le futur.

### La planification du futur envisagée depuis un point de vue intégral.

Lorsque nous parlons de planification, nous nous référons à l'orientation de sa propre vie.

Ainsi, par exemple, un couple planifie son futur ; il aspire à une vie pleine de compréhension et d'entente en plus d'avoir des enfants et de fonder une famille, en ayant une existence partagée. Ils planifient également les revenus, les dépenses, etc. Cinq ans plus tard, ils évaluent : de bons revenus et plus d'objets que prévu.

Mais que s'est-il passé avec les intangibles qui avaient été projetés ? En réalité, le tangible était secondaire et est devenu primaire, inversant ainsi les priorités. La planification fut un échec total !

Finalement, personne n'aura l'idée de planifier sa vie en état de trouble ou d'altération, c'est-à-dire en état de compulsion interne évidente. Autrement dit, pour effectuer une planification adéquate, il sera nécessaire de comprendre l'"emplacement" depuis lequel on la fait, quelle est la direction mentale qui trace le chemin du plan. De plus, les priorités doivent être clairement exposées ; il faudra faire la distinction entre les tangibles et les intangibles que l'on veut obtenir. Des délais et des indicateurs intermédiaires devront être fixés.

### Synthèse

Le point d'appui dans les difficultés quotidiennes consiste à avoir recours à la respiration basse et l'attention divisée pour prendre de la distance par rapport à l'objet qui génère des problèmes ou des tensions en utilisant l'altération de la respiration comme point d'appui.

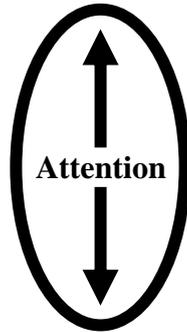
Le paysage de formation vise à compléter l'étude biographique subjective en incorporant un point de vue conjoncturel qui comprend les tangibles et les intangibles de notre époque, qui ont influencé dans notre propre vie en tant que "paysage de formation" et qui rendent difficile l'adaptation à un monde qui a changé. Dans ce paysage, le propre regard sur le monde et les regards étrangers sur soi-même ont agi comme ajusteurs de conduite. Il sera donc nécessaire de réviser les conduites compulsives comme traînage du paysage de formation.

Finalement, la planification de sa propre vie requiert de considérer surtout la direction mentale qui trace le chemin du plan.

# Schéma d'Épilogue

## 1. Le point d'appui face aux difficultés quotidiennes

Situation conflictuelle



Respiration basse

## 2. Paysage de Formation

### Définition de quelques termes et concepts

Attention

Paysage et regards

Paysage de formation

Génération

Adaptation

Traînage

Compulsions

### Forme de travail

Objets tangibles et intangibles du Paysage

Regards opérants

Traînages de conduites

Méditation profonde

Planification du Futur

# OPÉRATIVE

## **1. Introduction**

### **Révision des travaux antérieurs**

Avant d'entrer dans le thème d'Opérative, il est recommandé de réviser le résumé et la synthèse qui ont été faits sur les travaux de distension, psychophysique, autoconnaissance et Épilogue. Cela nous permet en effet d'incorporer de nouvelles compréhensions, en rendant ainsi possible l'étape suivante.

### **Introduction à l'Opérative**

L'Opérative sert à éliminer les charges perturbatrices des contenus qui altèrent la conscience, par le biais d'un système appelé "catharsis". Elle sert en outre à ordonner le fonctionnement psychique par le biais du système appelé "transfert".

La fonction de l'opérative n'est pas thérapeutique mais celle d'intégrer des contenus (biographiques, conjoncturels, en lien aux projets de vie, etc.) Tout le travail d'Opérative vise à parvenir à une intégration croissante et une cohérence interne, rendant possible l'évolution du mental.

Nous visons à ce que les contenus des espaces hauts, nos aspirations les plus profondes, s'activent dans notre paysage intérieur. Ces aspirations profondes peuvent avoir une incidence dans le comportement de la même manière que le fait ce qui est placé dans d'autres endroits de l'espace, par exemple, les contenus avec des tensions et des climats que nous avons observés lors des travaux antérieurs. C'est pour cela qu'il nous intéresse de parvenir à ces aspirations et que leurs significations amplifient leur influence dans la configuration de nos mondes intérieurs qui, à leur tour, vont irradier leurs traductions dans nos relations et dans nos projets avec les autres.

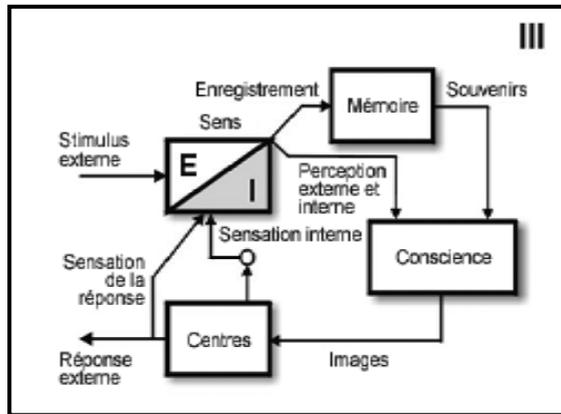
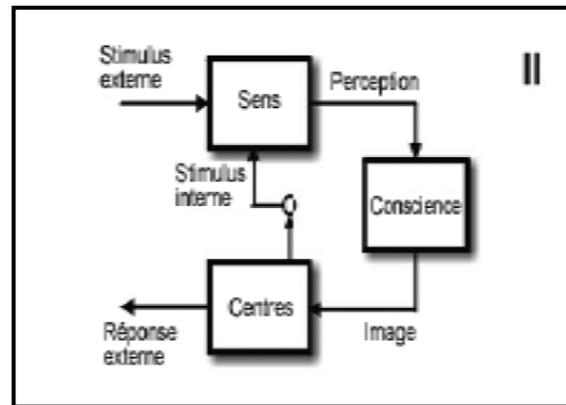
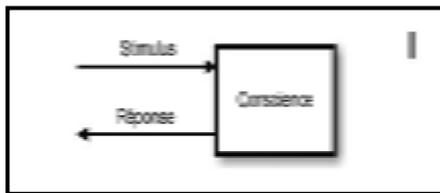
### **Recommandations**

- 1°) Étudier chaque leçon en compagnie d'autres personnes et réaliser ensemble les pratiques pédagogiques.
- 2°) Une fois chaque leçon étudiée et discutée, la travailler avec une seule autre personne ; c'est un point important : étudier, discuter et réaliser ensemble les pratiques pédagogiques, mais effectuer les véritables pratiques profondes à deux personnes seulement. Les deux participants prendront les deux rôles : "guide" et "sujet".
- 3°) Les situations de guide et de sujet doivent être alternées à chaque pratique, afin que les deux étudiants comprennent et maîtrisent les techniques proposées.
- 4°) Dans la mesure du possible, ce sont les mêmes personnes qui travaillent ensemble pendant tout le cours.
- 5°) On doit prêter attention au bon traitement et compter sur une mutuelle et totale confiance et discrétion en ce qui concerne ce qui a été réalisé dans les sessions de travail.

## **2. Catharsis**

### **Schéma du psychisme**

Les schémas suivants nous aident à ordonner et à comprendre le fonctionnement du psychisme.



**Le schéma I** montre un système simple dans lequel les stimuli arrivent à la conscience qui agit en donnant une réponse.

*Par exemple, la sonnette sonne, je vais ouvrir la porte.*

**Le schéma II** considère déjà que les stimuli peuvent être extérieurs ou intérieurs au corps. Les stimuli sont reçus par les sens sous forme de sensations et sont amenés à la conscience comme perceptions (c'est-à-dire comme des sensations structurées). La conscience agit au moyen d'images qui amènent l'énergie aux centres, produisant les réponses extérieures ou intérieures, selon le cas.

*Par exemple : je perçois le son de la sonnette, l'image surgit dans ma conscience d'aller ouvrir la porte, je bouge dans cette direction, j'ai un registre cénesthésique et kinesthésique du mouvement du corps.*

**Le schéma III** est plus complet. On y distingue déjà deux systèmes de sens : les sens externes (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) et les sens internes (la cénesthésie : douleur, température, tension musculaire, etc. et la kinesthésie : position et mouvements du corps).

Les stimuli provenant des milieux extérieur et intérieur arrivent à la conscience comme perceptions et s'enregistrent simultanément en mémoire. La mémoire, à son tour, amène des stimuli à la conscience (souvenirs). La conscience fournit des images qui agissent sur les centres et ceux-ci donnent des réponses externes (motrices) ou internes (végétatives).

Chaque réponse donnée par un centre est détectée par les sens internes et par la conscience ; grâce à cela, la conscience a une notion des opérations qui s'effectuent (réalimentation de la réponse) ; ces opérations se trouvent, de plus, enregistrées en mémoire. Ce dernier point est à la base de l'apprentissage qui se perfectionne au fur et à mesure que se répètent les opérations.

*Exemple : Le son arrive à ma conscience et à ma mémoire simultanément ; je reconnais que c'est la sonnette de la porte, je me rappelle que j'avais commandé une pizza, la salivation s'active et en même temps je m'empresse vers la porte pour ouvrir, j'ai un registre cénesthésique et kinesthésique du mouvement du corps, tous ces mouvements sont pratiquement automatiques, du fait que je les ai réalisés de nombreuses fois dans ma vie.*

Si pour une raison ou pour une autre, des impulsions qui devraient arriver des sens, de la réponse des centres ou de la mémoire se bloquent, alors, des perturbations se produisent dans la conscience. Ces perturbations se produisent aussi si les impulsions qui arrivent à la conscience sont excessives.  
*Exemple : la surtension quotidienne subie au travail ou l'irritation permanente dans les grands centres urbains, etc.*

La fonction qu'accomplit la catharsis est de rendre possible le déblocage et de diminuer ainsi les surcharges qui mettent en danger le circuit.

Chez l'être humain existent des décharges cathartiques du type : rire, pleurer, communiquer ses problèmes, la production artistique, l'activité physique désintéressée, etc.

Pour de nombreuses raisons, divers canaux de décharge cathartique peuvent se trouver bloqués à un moment donné (par exemple, lors de conflits relationnels que je ne communique pas à d'autres) Dans ce cas, la tension accumulée cherche d'autres voies d'expression et l'équilibre se rétablit indirectement. Mais si les tensions accumulées augmentent par rapport aux décharges (directes ou indirectes), toute la structure est mise en danger... De nombreuses maladies sont des somatisations ou des explosions internes dues au blocage de ces voies cathartiques externes. D'autres explosions généralisées peuvent s'exprimer vers l'extérieur, comme des actes de violence.

En raison de tout ce qui précède, un système adéquat de catharsis revêt une importance fondamentale pour la vie.

Il faut comprendre ceci : notre intérêt n'est pas de libérer des charges liées à des tensions situationnelles (momentanées), mais plutôt celles liées à des tensions permanentes. Ces tensions, bien qu'admettant une grande variété de motivations, sont habituellement connectées à trois thèmes centraux : **argent, sexe, image de soi**, comme nous l'aurons déjà remarqué dans nos travaux précédents.

Il y a dans le livre quelques exercices d'approche du thème de la catharsis, en partant d'une histoire drôle, un événement historique, une situation marrante ou triste de la vie. En cherchant à détecter dans tout cela ce qui tend et ce qui détend le sujet.

Nous exposerons maintenant un système complet de sondage cathartique qui ne requiert pas de conditions spéciales pour son exécution.

Ce système est fondé sur une liste de mots-stimuli.

Le guide lance des mots auxquels le sujet doit répondre par d'autres, de la façon la plus rapide possible et sans rationaliser, c'est-à-dire par simple association d'images. Dans ce processus, le guide se base sur des indicateurs précis pour détecter les nœuds de tension :

- 1°) augmentation de la tension musculaire face aux mots-stimuli ou lors de la réponse ;
- 2°) changement du ton de la voix ;
- 3°) changement respiratoire ;
- 4°) changement dans la posture corporelle ;
- 5°) excès de lenteur dans la réponse ;
- 6°) absence de mots pour répondre au stimulus ;
- 7°) réponses chargées affectivement

Le sondage parvient à un niveau intéressant lorsque le guide parle chaque fois moins et le sujet chaque fois plus, passant de cette façon de simple sondage à un récit chargé affectivement.

Les exercices réalisés, le guide collabore à l'interprétation des phénomènes significatifs faite par le sujet ; ce qui lui permet de faire une synthèse cohérente de ses problèmes de base. Si au terme de ces travaux, le sujet expérimente un allègement de tensions, la catharsis aura eu lieu.

### **Recommandations**

Le guide utilisera un répertoire de mots bien choisis et de bon ton.

Le guide prendra note des réponses significatives, qu'elles soient en rapport avec les thèmes centraux (argent, sexe et image de soi) ou bien qu'elles aient une charge affective. Par exemple, face au mot "chaise", la réponse "amant", ou bien une interjection comme "aie !", ou une construction étrange comme "je ne peux pas", etc.

### **\*\*\*\*\* Vidéo du sondage cathartique pour la catharsis pédagogique**

#### **Catharsis profonde**

Comme technique, la catharsis sera recommandée dans les cas de manque de tranquillité générale, de forte anxiété, d'incommunication et de tout type de blocage. Il suffira parfois d'appliquer un sondage cathartique alors que dans d'autres cas, il sera nécessaire d'arriver à une catharsis profonde.

Dans notre cas, nous recommandons de réaliser plus d'une catharsis profonde, car la libération de charge que l'on obtient facilite beaucoup le travail postérieur de transfert.

La Catharsis profonde comprend les pas suivants :

1° examen interne - 2° relax - 3° développement de la catharsis – 4° décharge et 5° synthèse.

*Examen interne* : on demande au sujet de s'examiner intérieurement, en essayant de trouver les problèmes qu'il lui coûterait le plus de communiquer. Après cette proposition, on laisse le sujet seul pendant quelques minutes.

*Relax* : le guide se place à côté du sujet et lui suggère d'effectuer un bon relax musculaire externe.

*Développement* : le guide met en pratique toutes les techniques du sondage cathartique jusqu'au moment où il restera silencieux et que le sujet commencera à s'exprimer librement.

*Décharge* : le sujet arrive à extérioriser les problèmes qu'il avait cru impossible de communiquer lors de l'examen interne. Ceci peut être accompagné de rires, de pleurs ou de diverses formes de réactions motrices.

*Synthèse* : guide et sujet synthétisent ce qui s'est produit, donnant une cohérence à tout le processus.

### **Recommandations**

- 1) Il convient que le lieu de travail soit silencieux, que la lumière ambiante soit modérée et que la séance ne soit pas interrompue par d'autres personnes.
- 2) Les participants doivent s'asseoir l'un à côté de l'autre.
- 3) Le guide veillera à ce que ses expressions soient bien choisies, aimables, afin de procurer une communication affectueuse. En aucun cas, le guide ne fera de reproches, ni ne jugera le sujet.
- 4) Le guide ne prononcera jamais le nom du sujet.
- 5) Le guide prendra note des indicateurs qui se présentent.

**Une bonne catharsis est la meilleure condition pour les travaux qui suivent : l'intégration des contenus au moyen du transfert.**

-----Intermède déjeuner -----

### 3. Transfert

#### Introduction

Lorsque nous avons parlé de la catharsis, cette question s'est posée : « Que se passe-t-il quand les impulsions se bloquent avant d'arriver aux centres ? » Prenons le cas d'une anesthésie intracorporelle. Le sujet explique qu'il ne sent pas de tensions sexuelles, des symptômes d'impuissance apparaissent. Prenons un autre cas dans lequel une forte situation conflictuelle, au lieu d'être intégrée ou de se décharger de façon cathartique, tombe dans l'oubli. Prenons enfin le cas d'un état dépressif continu dans lequel le sujet n'expérimente pas de tension qu'il puisse corriger à l'aide du relax ou d'expressions cathartiques.

Ces cas, ainsi que d'autres d'une plus grande complexité, nous invitent à envisager des travaux plus difficiles connus comme "transferts".

Les transferts ont pour objet l'intégration de contenus. Ils ne déchargent pas les tensions vers la périphérie comme le font les catharsis ; ils transportent des charges de certains contenus sur d'autres, afin d'équilibrer un système d'idéation, une "scène" mentale.

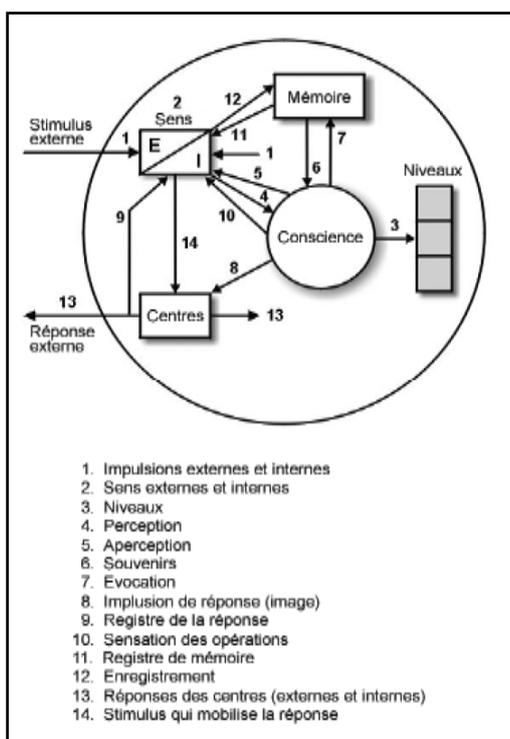
En réalité, la conscience travaille continuellement, en transférant des charges de certains contenus sur d'autres. Cependant, pour une raison quelconque, certains contenus se trouvant isolés produisent des dissociations.

La vie humaine, du point de vue, psychologique devrait être une intégration progressive de contenus. En ce sens, le transfert en tant que technique prétend aider à ce que s'accomplisse le processus normal, affecté par des dissociations accidentelles.

De même qu'il existe des expressions cathartiques naturelles, il existe des opérations transférentielles qui s'accomplissent pendant les rêves, les rêveries et les pratiques artistique, amoureuse et religieuse.

#### Tensions et climats. Transformation des impulsions

Dans les techniques transférentielles, l'intérêt est mis sur les "climats fixes" (permanents) qui opèrent comme tréfonds émotif dans la vie quotidienne, en occupant le champ central de la conscience seulement dans certaines circonstances. Les climats ont un caractère diffus et non ponctuel : solitude, abandon, oppression, insécurité, etc.



Dans ce chapitre, on explique les différentes formes de traductions des impulsions : celle que l'on a appelée "traduction" (d'un sens à un autre, par exemple dans le rêve, un chatouillement devient des fourmis) et la "déformation" (d'un même sens : la sonnerie du téléphone devient des cloches sonnantes dans le vent) ; ainsi que les absences d'impulsions (anesthésies intracorporelles, manque de membres ou d'organes, qui sont enregistrées comme perte d'identité ou déconnexion du monde)

#### Perception et représentation. Chaînes associatives

Ici l'on explique la trajectoire que suivent les impulsions qui partent des sens et qui permettent finalement de reconnaître des objets sur la base de la comparaison entre la perception et la représentation. Exemple : je vois un objet et je le reconnais comme étant un vase, grâce aux enregistrements antérieurs.

Suivre le *Schéma complet du Psychisme*

Si la perception d'un objet est sans précédent, la mémoire remet de toute façon des données incomplètes qui permettent à la conscience de situer l'objet par similitude, contiguïté ou contraste, en rapport avec une frange d'objets ou des parties d'autres objets. Dans ces cas-là, le sujet dira que le nouvel objet ressemble à d'autres à partir de telle ou telle caractéristique et qu'il ne pourra pas, par conséquent, s'agir d'un autre type d'objet.

*Exemple : Si en disant "montagne", j'associe "édifice", je remarque que j'opère par similitude ; si je réponds "neige", je fonctionne par contiguïté et si je réponds "puits" par contraste.*

Dans la similitude, les représentations agissent avec ce qui est semblable ; dans la contiguïté, avec ce qui est proche, ou est, ou a été en contact avec l'objet proposé ; et dans le contraste, avec ce qui lui est opposé.

Si les chaînes sont contrôlées, nous parlons "d'images dirigées" ; s'il s'agit de trains de représentations sans contrôle, nous parlons "d'images libres".

*Exemple : Lorsque je me souviens de façon ordonnée des objets de mon logement, je procède par représentations dirigées. Lorsque je divague ou que je laisse jouer les associations avec liberté, je procède par représentations libres.*

### Associations et niveaux de conscience

Au fur et à mesure que le niveau de conscience descend, les associations dirigées diminuent et les associations libres augmentent. La comparaison rationnelle des données se paralyse et, en général, l'attention ne dirige plus les activités de la conscience. Par conséquent, le sens critique et autocritique diminue. *Par exemple, je suis en train de lire dans mon lit, je commence à tomber en demi-sommeil, et les contenus du livre commencent à se mélanger avec les souvenirs de la journée, et ainsi jusqu'à ce que je m'endorme...*

Les mécanismes de réversibilité se bloquent quand le niveau descend et se débloquent lorsque le niveau monte.

Ce sont les mécanismes de réversibilité qui permettent à la conscience de diriger les opérations d'une façon plus ou moins "volontaire", en allant vers les sources d'impulsion. C'est le cas de l'évocation (attention + mémoire), différente du simple souvenir dans lequel les impulsions arrivent de la mémoire à la conscience, sans aucun travail attentionnel. *Par exemple si l'on me demande mon nom, je réponds automatiquement, si l'on me demande le premier livre que j'ai lu, je dois aller chercher cette information dans ma mémoire.* Un autre cas de réversibilité est celui de l'aperception (attention + perception), différente de la simple perception dans laquelle les données arrivent à la conscience sans que celle-ci ne s'oriente vers la source de stimulus. *Exemple : J'entends le bruit des voitures qui passent sur la route, ou j'écoute attentivement si c'est une voiture ou un camion qui arrive.*

Les opérations dites "rationnelles" sont nettement du niveau de veille et, de ce fait, propres au travail de réversibilité. *Par exemple, la réalisation d'une synthèse thématique.*

Les opérations typiquement "irrationnelles" du niveau de sommeil s'imposent à la conscience avec tout le pouvoir suggestif de leurs images (absence de critique) en raison du blocage de la réversibilité.

Dans le niveau intermédiaire de demi-sommeil (dans les états de fatigue, au réveil ou en entrant dans le sommeil), les activités de réversibilité se fragmentent.

### Espace de représentation

L'espace de représentation est "l'écran" ou le "moniteur" tridimensionnel sur lequel la conscience peut se rendre compte de ses propres opérations et les diriger avec son mécanisme attentionnel.

Les impulsions des sens internes et externes, celles qui proviennent de la mémoire et celles qui surgissent des opérations de la conscience elle-même, finissent transformées en images qui se positionnent à différents niveaux de profondeur et de hauteur dans l'espace de représentation.

Lorsque le niveau de conscience descend et que les seuils de perceptions externes se font plus étroits, l'activité corporelle externe cesse, les images deviennent plus internes et le point d'observation plus profond ; le sujet pouvant même se représenter lui-même, sans que ces images internes n'engagent l'activité du corps dans l'espace externe.

**Le transfert guidé est applicable dans le niveau de demi-sommeil. Il sera plus efficace si les rationalisations sont moins présentes, si les impulsions internes se traduisent au mieux et si les représentations du sujet sont puissantes et suggestives.**

*Exemple : je m'assois, je ferme les yeux, j'imagine et je raconte « je marche dans une prairie, c'est une journée ensoleillée »... Je suis alors en demi-sommeil. Si revanche je dis : « je suis assis ici en train d'imaginer que je marche dans une prairie », alors je suis en veille, en train de rationaliser.*

### Allégories, symboles et signes

Les images s'articulent sur la base de données de mémoire. On peut se souvenir d'un paysage ; on peut aussi l'imaginer en le composant avec des éléments de différents endroits dont on se souvient. Dans le cas de la composition imaginaire, on peut synthétiser une image de telle sorte que les propriétés de différents objets se concentrent ou se condensent en un seul objet.

#### *Exemple : image*

- *rappelée : cheval (je récupère des contenus de mémoire)*
- *imaginée : cheval accompagné d'oiseaux (j'ajoute des éléments nouveaux à l'image souvenue)*
- *allégorisée : cheval ailé (je condense en une seule image les attributs de toutes)*

Une allégorie est une concentration d'associations dans un même objet représenté, à la différence de simples objets associés qui dérivent les uns des autres, mais sans perdre leur identité.

Il existe aussi des représentations qui ne proviennent ni de souvenirs, ni d'associations concentrées, comme les allégories, mais qui surgissent du travail des voies abstractives de la conscience. C'est le cas des **symboles**.

Dans les symboles, on dépouille une image des éléments accessoires, en maintenant seulement ses caractéristiques formelles les plus générales. *Par exemple, on éliminera tous les détails d'un terrain cultivé et il en résultera un simple rectangle que l'on pourra mesurer avec précision.* Ainsi les symboles géométriques sont des cas représentatifs du travail des voies abstractives.

Enfin, il existe également des représentations propres au travail des voies abstractives, qui accomplissent des fonctions attribuées par convention. C'est le cas des nombres, des **signes** arithmétiques, des notes de musique, etc. En ce qui concerne nos travaux, il sera intéressant de maîtriser certains éléments de symbolique et d'allégorique, en laissant de côté la sémiotique.

### Symbolique

Nous faisons la distinction entre les symboles sans encadrement (point, droite, droite brisée, courbe, droites croisées, courbes croisées, droite et courbe croisées, spirale, etc.) et les symboles avec encadrement. Ces derniers se constituent lorsque des droites et des courbes se rejoignent en formant un circuit, séparant l'espace extérieur de l'espace intérieur, que nous appelons "champ". Par exemple : cercle, triangle, carré, losange et formes mixtes qui renferment un espace.

Exemple de symboles sans encadrement :



Exemple de symboles avec encadrement :



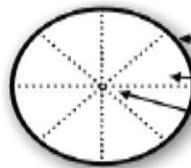
Exemple de systèmes de tension dans les symboles



Inclue l'énergie vers l'angle et la transporte vers l'extérieur



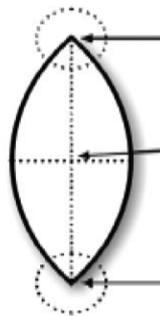
Sépare les espaces et transporte l'énergie vers l'espace inclus



Encadrement

Champ

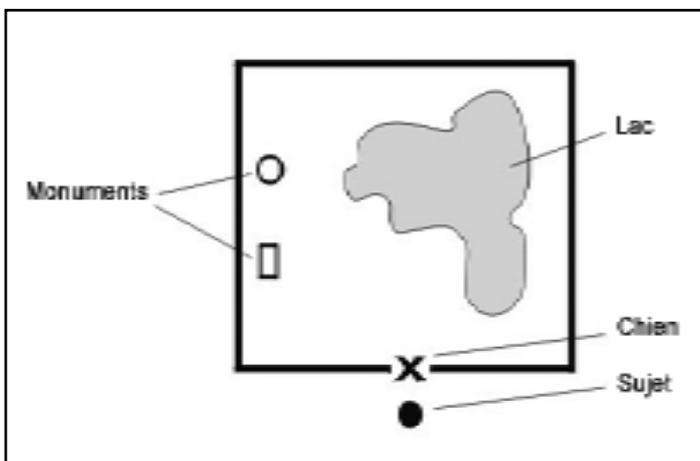
Centre tacite



Centre manifeste

Centre tacite

Centre manifeste



Exemple : le sujet rêve d'un petit parc dans lequel il y a quelques monuments et un lac. Il ne peut entrer car un chien empêche l'accès.

L'énergie tend à se déplacer à l'intérieur du champ et à l'intérieur de lui, vers les centres manifestes. Mais il y a un empêchement, qui fait surgir de plus fortes tensions.

Autre exemple : le géant qui m'empêche le passage dans l'expérience guidée "l'action salvatrice".

## Allégorique

Dans une séquence associative, on peut distinguer différentes images ou "thèmes" et aussi différents "arguments" qui servent de liaison ou de trait d'union aux représentations.

*Imaginons un tableau composé de différents objets. À gauche, nous voyons un champ de blé et quelques faucheurs ; dans la partie centrale, en arrière-plan, une ville et un ensemble industriel. C'est un jour radieux. À droite et presque au premier plan, des enfants jouent avec des chiens près d'une maison. Une femme appelle à passer à table en frappant sur ce qui pourrait être une poêle. L'ensemble est agréable et reflète le travail et la cordialité presque familiale des gens de la campagne.*

Nous distinguons, dans la scène décrite, les images qui s'intègrent dans l'argument d'ensemble. Évidemment, avec les mêmes images traitées et situées différemment, l'argument varierait considérablement. Par exemple, *les enfants frappe les chiens avec la poêle, les travailleurs ont abandonné leurs outils de travail, la maison est en ruine, le ciel a maintenant une couleur sinistre, tandis qu'au loin la fumée des usines ressemble à un incendie.*

Dans cet exemple, la première image reflète un climat "aimable" qui relie les thèmes en les intégrant (argument transférentiel). Dans le second cas, le climat "chaotique" unit les thèmes sur un mode désintérateur (argument cathartique).

Dans toute scène configurée par associations libres, on différencie les thèmes (les images) de l'argument. Les thèmes indiquent le jeu des tensions et des détentes dans le travail cathartique lorsqu'un chemin s'ouvre parmi les difficultés. Les arguments, par contre, montrent le climat dans lequel la scène se déroule.

En général, nous dirons que tout climat ou image qui se répète dans différentes scènes présente un intérêt. Par exemple, le sujet rêve, à plusieurs reprises, d'arguments différents, mais une même personne ou un même objet apparaissent. À l'inverse, le sujet rêve de différents thèmes, mais le même argument se répète.

Pouvoir saisir une image ou un climat répétitif constitue déjà un fil conducteur important qui permettra d'orienter les procédés transférentiels.

Les différents thèmes peuvent être regroupés en catégories générales, de même que les arguments.

Nous reconnaissons 8 catégories de thèmes :

- a) Les *contenants* : ce sont les objets qui renferment, gardent ou protègent d'autres objets.
- b) Les *contenus* : ce sont les objets, personnes, situations, etc. qui apparaissent à l'intérieur d'un contenant. Les contenus peuvent être manifestes lorsque les images apparaissent. Ils peuvent être tacites lorsqu'ils n'apparaissent pas, alors que l'on sait qu'ils sont présents.
- c) Les *connectives* : ce sont les éléments qui unissent des contenants entre eux, des contenus entre eux, ou des contenants et des contenus. Les connectives peuvent être "de facilité" ou "d'empêchement"
- d) Les *attributs* : ce sont des éléments dont la valeur provient d'autres éléments, transférés par association (similitude, contiguïté ou contraste). Par exemple, un objet prend de l'importance parce qu'un ami l'a offert, un vêtement parce qu'il a appartenu à quelqu'un, une valeur ou un système de

valeurs parce qu'ils sont représentés allégoriquement (la Justice est une femme aux yeux bandés, la balance dans une main, l'épée dans l'autre).

e) Les *niveaux* : ils sont déterminés par des images qui se trouvent dans différents plans d'une même scène (une colline et une vallée) ou par des différences de taille (géant-nain), ou encore par des différences de fonctions et de rôles (chef-subordonné).

f) Les *moments de processus* : les âges (le vieillard, l'adolescent, l'enfant), les transformismes (une personne se transforme en une autre ou en objet), les inversions, qui sont des cas particuliers de transformismes (une citrouille se transforme en carrosse).

g) Les *textures, les couleurs, les sons, les odeurs*, etc. Ils se réfèrent toujours au sens qui produit le signal traduit ou déformé.

h) Les *fonctions* :

1° Les *défenseurs* : ils gardent ou défendent quelque chose de façon à empêcher par leur présence l'accès ou le libre passage. 2° Les *protecteurs* : ils aident à accéder ou à transiter vers des objectifs déterminés. Les guides, certains objets magiques et certains accessoires techniques sont des protecteurs. 3° Les *intermédiaires* : ils sont habituellement représentés par des êtres auxquels il est nécessaire d'avoir recours pour obtenir des bienfaits. 4° Les *centres de pouvoir* : des objets ou des lieux possédant une vertu transformatrice (l'eau ou le feu de l'immortalité, l'île du bonheur, la pierre philosophale). À la fin de toute recherche (où apparaissent différentes fonctions) se trouve un centre de pouvoir, une image qui représente idéalement le désir de relaxation pleine et durable.

### Et 3 types d'arguments

a) *Cathartiques* : ce sont ceux dans lesquels le sujet expérimente un allègement de tensions. Ils sont presque toujours en relation avec le rire, les pleurs, la confrontation agressive et l'acte amoureux. La plaisanterie est un bon exemple d'argument cathartique.

b) *Transférentiels* : ce sont ceux dans lesquels le sujet expérimente une transformation, un changement de point de vue ou de "sens", après les avoir réalisés.

c) *Occasionnels* : ce sont ceux qui dénotent des tensions ou des climats de situation. Leur matière première est variable et récente.

Nous allons maintenant procéder au Transfert pédagogique correspondant.

### **Sondage transférentiel**

Nous allons maintenant opérer avec des techniques transférentielles qui nous permettent de dé-fixer des contenus psychiques et de les intégrer.

Pour toute l'Opérative (catharsis, transfert et auto transfert), le même principe est valable : **détecter et vaincre des résistances**. Il faudra comprendre quels sont les indicateurs de résistance et quels sont les indicateurs qui montrent que ces résistances ont été dépassées.

Voyons les principaux indicateurs. Ce sont ceux qui apparaissent lorsqu'on applique les techniques cathartiques, plus d'autres étroitement liés à la configuration et à la dynamique d'images :

- Résistances de rationalisation, de dissimulation, d'oubli et de blocage.
- Difficulté dans les déplacements verticaux ou horizontaux.
- Difficulté dans les expansions ou contractions.
- Difficulté dans les transformismes
- Irruption cathartique dans le processus transférentiel
- Excès de rapidité dans les déplacements
- Rebond de hauteur
- Rebond de niveau
- Difficulté dans la visualisation des images

Un des premières conditions qui doit être remplie dans le processus transférentiel, est que le sujet fasse des associations libres et si possible avec des images visuelles. Pour que cette condition se donne avec aisance, on doit travailler en cherchant le niveau de demi-sommeil actif, dans lequel le sujet décrira au guide ses scènes mentales tandis que ce dernier se limitera à donner direction aux images.

Il ne s'agit pas pour le guide de suggérer des images (car il transmettrait ses propres contenus au sujet). Une fois que le sujet a relaté ses scènes, le guide se préoccupe de donner une direction vers différentes profondeurs et hauteurs de l'espace de représentation, en opérant des transformismes, des contractions et des amplifications d'images, quand apparaissent des indicateurs de résistances.

Les trois techniques principales de transfert sont les niveaux, les transformismes et les expansions.

Niveaux : expériences guidées de la Montée et la Descente.

Transformismes et expansions : expérience guidée les Déguisements.

### **Technique de niveaux**

Cette technique opère avec différents niveaux de l'espace de représentation, en direction verticale.

Lorsque l'on travaille cette technique, le guide commence par suggérer au sujet de s'imaginer dans un plan que nous pourrions appeler "moyen". Ce plan correspond plus ou moins à la perception habituelle.

Une fois que le sujet se visualise lui-même, le guide lui suggère de descendre. Là, apparaît la première difficulté, car le sujet devra découvrir comment descendre. Connaissant les indicateurs de résistance et leurs solutions, le guide interviendra chaque fois que des difficultés apparaîtront.

Si la règle générale de tout transfert est de vaincre toute résistance afin que les charges se déplacent, il reste la question de la méthode pour le faire. En transfert, on parle de "**persuasion**" des **résistances** ; ce qui signifie que l'on doit les affronter si elles ne dépassent pas le sujet. Dans le cas contraire, le guide doit intervenir en recourant à des moyens allégoriques ou, parfois, en invitant le sujet à chercher une voie plus facile pour arriver de nouveau à la résistance, à partir d'une perspective plus favorable.

Pour synthétiser la technique des niveaux, nous disons que l'on commence au plan moyen, puis on descend jusqu'aux limites acceptables de visualisation et de mobilité des images, enfin on rebrousse chemin pour remonter au plan moyen. À partir du plan moyen, on monte jusqu'aux limites également acceptables et puis on redescend par le même chemin jusqu'au plan moyen. On fait en sorte que la sensation de "sortie" du processus transférentiel soit graduelle et réconfortante.

En général, on travaille en dirigeant le sujet selon la technique de niveaux, mais au fur et à mesure du déroulement, des résistances apparaissent dans les déplacements horizontaux ou dans la taille des images. Par conséquent, les techniques de transformismes et d'expansion sont employées au moment où les résistances sont détectées, dans le cadre de la technique générale de niveaux.

## **Transfert d'images**

On peut travailler dans de nombreuses situations de la vie quotidienne avec les sondages transférentiels (de même qu'avec les sondages cathartiques), sans que le sujet ait besoin de connaissances spéciales. Les expériences guidées en sont le meilleur exemple, celles dans lesquelles en évoluant entre niveaux, transformismes, expansions, on dépasse des résistances, on intègre des contenus, sur la base de récits déjà construits.

Il n'en est pas de même lorsque l'on désire réaliser des transferts profonds : le sujet doit avoir suffisamment de données sur ces thèmes. La raison principale de ce pré-requis est que toute session transférentielle profonde finit par une discussion en niveau de veille entre le guide et le sujet et que c'est ce dernier qui interprète et ordonne son processus.

### **Pas de la session transférentielle**

1. *Préparation*. Sources physiques de signaux, pièce appropriée, posture corporelle, relax complet
2. *Entrée*. Situation biographique, rêve ou image d'intérêt. On recommandera la sensation de "chute" en suivant l'image proposée.
3. *Développement*. Partant toujours du plan moyen et à partir de l'image donnée par le sujet.
4. *Sortie*. En étant revenu au point initial après avoir rebroussé chemin, le guide suggérera un climat de réconciliation du sujet avec lui-même, en faisant appel à des images agréables.
5. *Discussion de veille*. Une fois que le sujet sera revenu en veille, le sujet devra reconsidérer tout le travail effectué dans un récit écrit en résumant les parcours, les difficultés rencontrées, ainsi que les résistances et victoires accomplies. Sujet et guide effectueront une réduction symbolique et une analyse allégorique en tentant une synthèse interprétative.

## **\*\*\*\*\* Vidéo d'un Transfert Pédagogique**

### **Analyse allégorique**

Pour l'analyse allégorique du récit du transfert, nous suivons les étapes suivantes :

- 1° Réduction symbolique des scènes principales (voir graphique). Ce travail indiquera le système de tensions le plus général, les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Il permettra aussi de comprendre les résistances et les tensions vaincues. Ceci se fera encore plus évident lorsque l'on comparera avec des situations vues dans des transferts antérieurs. Par exemple, toujours les mêmes symboles qui se répètent comme enfermement ou exclusion.
- 2° Après avoir réalisé la réduction symbolique, on analyse et on regroupe tous les thèmes et arguments représentés.
- 3° Le regroupement des thèmes et des arguments étant effectué, on procède à la définition des climats. Ces définitions constituent le résumé de l'analyse faite précédemment.

Voyons tout cela sur la base du transfert pédagogique qui vient d'être réalisé.

### **Interprétation allégorique**

On pourra interpréter un résumé allégorique si l'on compte sur d'autres résumés précédents et/ou ultérieurs. Cela est nécessaire pour comprendre s'il s'agit de phénomènes cathartiques, transférentiels ou occasionnels. Après l'interprétation, on effectuera la synthèse.

Lorsque nous parlons “d’interprétation”, nous faisons référence au processus suivi par les thèmes et les arguments pour que nous puissions comprendre quelles fonctions ils accomplissent, quelles tensions ils dévoilent, quels climats ils expriment.

### **Élaboration post-transférentielle**

Le sujet tiendra compte de ses rêves nocturnes, de ses rêveries quotidiennes, de ses changements d'optique par rapport à la problématique interne et de ses changements de conduite. Il prendra note de tout ce qui est significatif.

L'élaboration post-transférentielle, de même que la session de transfert, peut produire une intégration et une remise en ordre en chaîne. C'est uniquement dans ce cas que le processus peut continuer à se développer longtemps après la fin du travail guidé. Le sujet expérimentera alors que “quelque chose” continue à changer en lui.

Des contenus fixés à des étapes très anciennes de la biographie s'intègrent parfois, non pas au cours des sessions, mais plus tard, au cours du processus post-transférentiel.

### **Conclusion du processus transférentiel**

Il sera évident qu'un processus est terminé lorsque dans les élaborations post-transférentielles, le sujet expérimentera des registres de compréhension et "d'ajustements" de ses contenus jusqu'alors non intégrés. Un indicateur décisif sera celui du changement de conduite par rapport à une situation concrète que l'on désirait dépasser.

**En synthèse.** Il nous intéresse de parvenir à une intégration croissante et à la cohérence dans notre paysage intérieur. Nous visons à ce que les contenus des espaces hauts, nos aspirations les plus profondes s'activent dans notre paysage intérieur. Ces aspirations profondes peuvent avoir une incidence sur le comportement de la même manière que le font les contenus des autres endroits de cet espace, par exemple les contenus avec des tensions et des climats que nous avons observés dans nos travaux de catharsis et de transfert. C'est pour cela qu'il nous intéresse d'arriver à ces aspirations et que leurs significations amplifient leur influence dans la configuration de nos mondes intérieurs qui, à leur tour, irradieront de leurs traductions dans nos relations et dans nos projets avec les autres.

### Psychologie III – Résumé

*Cet écrit, qu'il convient d'étudier en profondeur, en faisant son propre résumé et sa propre synthèse, se base sur les explications de Silo données à Las Palmas, aux Canaries, en Espagne, début août 1978.*

Tout d'abord précisons que les thèmes développés ici sont : Catharsis, Transferts et auto-transferts que nous venons de voir, et l'action dans le monde comme forme transférentielle.

Dans le schéma de la conscience, nous avons vu un circuit qui correspond à la perception, à la représentation, à une nouvelle saisie de la représentation et à la sensation interne. Un autre circuit indique que l'on a aussi une sensation interne de toute action réalisée dans le monde. C'est cette réalimentation qui nous permet d'apprendre en faisant.

Exemple du clavier : je grave des actes selon réussites et erreurs. Mais je ne peux graver des actes que si je les réalise. J'ai un registre de mon activité. De tout acte que je réalise, j'ai une mémoire.

Nous savons que l'action peut opérer des phénomènes cathartiques, transférentiels et auto-transférentiels. Il existe différents types d'action et leurs effets sont très différents. Certaines actions permettent d'intégrer des contenus internes ; d'autres actions sont terriblement désintégratrices. Le type d'action réalisée dans le monde n'est donc pas indifférent. Il y a des actions dont on a un registre d'unité et d'autres qui laissent un registre de désintégration.

Psychologie III continue en développant le travail intégré du psychisme sur lequel nous ne reviendrons pas maintenant.

Avançons en révisant brièvement ce qui a été dit sur la conscience et le moi.

La conscience dispose d'une sorte de "directeur" de ses diverses fonctions et activités, que nous connaissons en tant que "moi". Je me reconnais moi-même grâce à la mémoire et à certaines de mes impulsions internes qui sont toujours liées à un ton affectif caractéristique. Non seulement je me reconnais en tant que "moi-même" par ma biographie et mes données mnésiques, mais je me reconnais aussi par ma forme particulière de sentir et de comprendre. Si nous enlevions les sens, où serait alors le moi ? Le moi n'est pas une unité indivisible, il résulte de la somme et de la structuration des données sensorielles et mnésiques. C'est une configuration illusoire de l'identité et de la permanence.

Quant à la réversibilité et aux phénomènes altérés de conscience, nous voyons que percevoir et apercevoir sont deux choses distinctes. Apercevoir équivaut à l'attention plus la perception, chose que nous pouvons faire dès maintenant. Nous faisons la différence entre le fait de mémoriser et le fait de se remémorer ou évoquer, c'est-à-dire lorsque ma conscience va à la source de la mémoire. Par conséquent, la conscience dispose de mécanismes de réversibilité qui travaillent en accord avec l'état de lucidité. Plus le niveau baisse, plus il est difficile d'aller volontairement à la source des stimuli. Les impulsions et les souvenirs s'imposent et contrôlent la conscience avec une grande force suggestive, la conscience, sans défense, se limitant à recevoir les impulsions. C'est ce qui se produit non seulement dans les chutes du niveau de conscience, mais aussi dans les états altérés de conscience. Bien évidemment, nous ne confondons pas les états altérés avec les niveaux de conscience. Chaque niveau de conscience admet plusieurs états et l'altération peut se produire dans tous les niveaux.

Ainsi donc, le moi peut être altéré par excès ou par carence de stimuli. Mais en tous cas, si notre moi directeur se désintègre, la réversibilité disparaît.

Par ailleurs, le moi dirige les opérations en utilisant un "espace" ; selon la position qu'occupe le moi dans cet "espace", la direction des impulsions changera. Dans cet espace de représentation, les impulsions et les images prennent un emplacement. Selon qu'une image est émise depuis une profondeur ou un niveau de l'espace de représentation, la réponse qui sort dans le monde est différente.

Si pour bouger ma main, je l'imagine visuellement comme si je la voyais du dehors, se déplaçant vers un objet que je veux attraper, ma main ne se déplacera pas réellement pour autant. Cette image visuelle externe ne correspond pas au type d'image qui doit être déclenché pour que la main bouge. Pour que ceci puisse se produire, il est nécessaire que j'utilise d'autres types d'images : une image cénesthésique (basée sur la sensation interne) et une image kinesthésique (basée sur le registre musculaire et de position que prend ma main en bougeant).

Ce sont les images qui mobilisent les centres, mais une fois qu'un centre est mobilisé les sens internes vont détecter cette activité déclenchée dans l'intracorporel ou dans le monde externe. Ce registre interne est réinjecté de nouveau dans le circuit, va vers la mémoire, circule, s'associe, se transforme et se traduit.

Pour la psychologie ingénue, les choses se terminent quand on réalise un acte. Or il semble que les choses commencent à peine quand on réalise un acte, car cet acte se réinjecte et cette réinjection déclenche une longue chaîne de processus internes.

#### Le système de représentation dans les états altérés de conscience

Lors de nos déplacements dans l'espace de représentation, nous parvenons jusqu'à ses limites. Au fur et à mesure que les représentations descendent, l'espace tend à s'obscurcir et, inversement, l'espace s'éclaircit quand les représentations remontent. Ces différences de luminosité entre "profondeurs" et "hauteurs" sont certainement liées à l'information de la mémoire et avec le fait qu'on a une plus grande luminosité au niveau des yeux. Le champ de vision s'ouvre plus facilement devant soi en partant du front et au-dessus des yeux que le contraire.

Par ailleurs, et uniquement dans certaines circonstances de conscience altérée, un curieux phénomène surgit en illuminant tout l'espace de représentation. Ce phénomène accompagne les fortes commotions psychiques qui produisent un registre émotif cénesthésique très profond. Cette lumière illumine tout l'espace de représentation de sorte que même si le sujet monte ou descend (dans cet espace), l'espace reste illuminé. Après avoir enregistré ce phénomène, il arrive que certains sujets reviennent à la veille avec une apparente modification de perception du monde externe. Grâce à ce curieux phénomène d'illumination de l'espace, il s'est produit quelque chose dans le système de structuration de la conscience qui interprète désormais de façon différente la perception externe habituelle. C'est la représentation qui accompagne la perception qui s'est modifiée.

De façon empirique et par diverses pratiques mystiques, les croyants de certaines religions essaient de prendre contact avec un phénomène transcendant la perception et qui fait irruption dans la conscience en tant que "lumière". Par différents procédés d'ascétisme ou de rituels, par le biais du jeûne, de la prière ou de la répétition, on prétend établir le contact avec une sorte de source de lumière. Dans les processus transférentiels, on peut faire l'expérience de ceci qui peut se produire quand le sujet a reçu une forte commotion psychique, c'est-à-dire quand son état est proche d'un état altéré de conscience.

Ce qui nous intéresse, c'est le système de registre, l'emplacement affectif que subit le sujet, et cette sorte de "sens" puissant qui semble faire irruption de façon si surprenante.

Les états altérés de conscience peuvent avoir lieu dans les différents niveaux de conscience et, bien entendu, dans le niveau de veille. Il existe ce que l'on appelle les "états crépusculaires de conscience", dans lesquels il y a un blocage général de la réversibilité et un registre postérieur de désintégration interne. Nous distinguons également quelques états, qui peuvent être occasionnels et que l'on pourrait appeler "états supérieurs de conscience". Ceux-ci peuvent être classés comme suit : "l'extase", le "ravisement" et la "reconnaissance".

Les états d'extase sont généralement accompagnés de douces concomitances motrices et d'une certaine agitation générale. Les états de ravisement sont plutôt de forts et ineffables registres émotifs. Les états de reconnaissance peuvent être caractérisés comme des phénomènes intellectuels, dans le sens où le sujet croit, en un instant, "comprendre tout". Pendant un instant, il croit qu'il n'existe aucune différence entre ce qu'il est, lui, et ce qu'est le monde, comme si le "moi" avait disparu.

À qui n'est-il pas arrivé d'expérimenter subitement une joie intense, sans motif, une joie soudaine, croissante et étonnante ? À qui n'est-il jamais arrivé de prendre conscience, sans raison apparente, de l'existence d'un sens profond et d'une évidence que "les choses sont ainsi" ?

On peut également entrer dans un curieux état de conscience altérée par "suspension du moi". Il s'agit là d'une situation paradoxale car, pour rendre le moi silencieux, il est nécessaire de veiller sur son activité de façon volontaire, ce qui requiert une importante action de réversibilité, qui renforce à son tour ce que l'on veut annuler. La suspension s'obtient donc uniquement par des chemins indirects, en déplaçant progressivement le moi de sa place centrale d'objet de méditation. Ce moi, somme de sensations et de mémoire, devient alors silencieux, il commence à se déstructurer. Une telle chose est possible car la mémoire, ainsi que les sens (du moins les sens externes), peuvent cesser de fournir des données. La conscience est alors en condition de se retrouver sans la présence de ce moi, dans une sorte de vide. Dans une telle situation, on peut expérimenter une activité mentale très différente de l'activité habituelle. De même que la conscience se nourrit des impulsions qui proviennent de l'intracorps, de l'extérieur du corps et de la mémoire, de même elle se nourrit d'impulsions de réponses qu'elle donne au monde (externe ou interne) et qui réalimentent de nouveau l'entrée dans le circuit. Par cette voie secondaire, nous détectons des phénomènes qui se produisent quand la conscience est capable de s'internaliser vers "le profond" de l'espace de représentation. "Le profond" (également appelé "soi-même" dans certains courants de la psychologie contemporaine) n'est pas exactement un contenu de conscience. La conscience peut parvenir au "profond" par un travail spécial d'internalisation. C'est dans cette internalisation que surgit ce qui est toujours caché, couvert par le "bruit" de la conscience. C'est dans "le profond" que se trouvent les expériences des espaces et des temps sacrés. En d'autres termes, c'est dans "le profond" que l'on trouve la racine de toute mystique et de tout sentiment religieux.

## Psychologie IV - Résumé

Considérant les développements que nous avons faits aujourd'hui, nous n'allons pas nous arrêter sur les trois premiers points de ce matériel : impulsions et dédoublements des impulsions, la conscience, l'attention et le moi, et spatialité et temporalité des phénomènes de conscience puisqu'il s'agit d'amplifications et d'approfondissement de ce qui a déjà été exposé dans Opérative et Psychologie III.

Il nous paraît en revanche important de nous concentrer sur les thèmes de Structures de conscience, et les états et cas non habituels : la conscience perturbée et la conscience inspirée, phénomènes accidentels et phénomènes recherchés, le déplacement et la suspension du moi, l'accès aux niveaux profonds. Tous ces thèmes sont directement en lien avec l'intérêt des travaux disciplinaires.

### Impulsions et dédoublements d'impulsions

Les impulsions se "dédoublent" en permettant de comparer des perceptions avec des représentations. Il existe d'autres dédoublements comme les aperceptions et les évocations. La direction et la sélection volontaire et involontaire de la conscience vers ses différentes sources constituent la fonction appelée "attention".

### La conscience, l'attention et le "moi"

Nous appelons "conscience" l'appareil qui coordonne et structure les sensations, les images et les souvenirs du psychisme humain.

On confond souvent la conscience avec le "moi", alors qu'en réalité celui-ci n'a pas de base corporelle, tandis qu'on peut situer la conscience en tant "qu'appareil" qui registre et qui coordonne le psychisme humain. Le registre de la propre identité de la conscience est produit par les données des sens, par les données de la mémoire, mais aussi par une configuration particulière qui octroie à la conscience l'illusion de la permanence malgré les changements continuels et vérifiables qui se produisent en elle. *C'est cette configuration illusoire de l'identité et de la permanence qui est le moi.*

### SPATIALITÉ ET TEMPORALITÉ DES PHÉNOMÈNES DE CONSCIENCE

Le "moi" peut se placer dans l'intériorité de l'espace de représentation tant dans les limites tactiles kinesthésiques qui donnent une notion du monde externe que dans les limites tactiles cénesthésiques qui donnent une notion du monde interne.

Ce "moi" semble avoir pour fonction de coordonner les activités de la conscience avec le propre corps et avec le monde en général.

Graduellement, avec le maniement du corps et de certaines fonctions internes, la présence ponctuelle se renforce ainsi qu'une coprésence plus ample, dans laquelle le registre du propre moi se constitue en accumulateur et en tréfonds de toutes les activités mentales. Nous sommes en présence de cette grande illusion de la conscience que nous appelons "Moi".

Le registre de n'importe quel phénomène est expérimenté dans la tridimensionnalité de l'espace de représentation (et selon la hauteur-verticalité, la latéralité-horizontalité et la profondeur des impulsions, il recouvrira alors une plus grande externalité ou internalité). Ceci se vérifie dans l'aperception ou dans la représentation des impulsions provenant du monde externe, de l'intracorps ou de la mémoire.

En niveau de veille, les *champs de présence et de coprésence* permettent de situer les phénomènes dans une succession temporelle, en établissant la relation entre des faits du moment actuel, dans lequel je me situe, avec des faits de moments antérieurs et postérieurs.

À la différence de ce qui arrive dans le déroulement du monde physique, les faits de conscience ne respectent pas la succession chronologique mais ils reviennent en arrière, perdurent, s'actualisent, se modifient, se futurisent, en altérant l'instant présent.

L'insertion de ce qui est psychique dans la spatialité externe commence par les impulsions qui, transformées en protensions d'images kinesthésiques, se déplacent vers l'extérieur de l'espace de représentation en mobilisant le corps.

Par la variation d'impulsions entre "espaces", le psychisme est pénétré et pénètre le monde.  
*La conscience, dès son origine, se constitue depuis, dans et pour le monde.*

### Structures de conscience

Les différentes façons pour l'être humain d'être dans le monde, les différentes positions de son "faire" et de son "expérimenter" répondent à des structurations complètes de conscience. La "conscience malheureuse", la "conscience angoissée", la "conscience émotionnée", la "conscience dégoûtée", la "conscience nauséuse", la "conscience inspirée" sont des cas significatifs qui ont été décrits de façon satisfaisante.

Les niveaux classiques de veille, de demi-sommeil, de sommeil ne présentent aucune difficulté de compréhension. Mais dans chacun de ces niveaux, nous avons la possibilité de reconnaître des positions variables des phénomènes psychiques. Prenons des exemples extrêmes. Lorsque le moi reste en contact sensoriel avec le monde externe, mais qu'il est perdu dans ses représentations ou évocations, nous sommes en présence d'une *conscience de veille en état d'immersion en soi*.

Dans le cas opposé, le moi perdu dans le monde externe se déplace vers les registres tactiles kinesthésiques sans critique ni réversibilité sur les actes qu'il réalise. Nous sommes face à un cas de *conscience de veille en état d'altération*.

### STRUCTURES, ÉTATS ET CAS NON HABITUELS

Nous appelons "non habituels" les comportements qui présentent des anomalies par rapport à des paramètres relatifs à l'individu ou au groupe considéré.

Dans notre psychologie, nous nous concentrons sur deux grands types d'états et de cas que nous avons appelés la "conscience perturbée" et la "conscience inspirée".

#### La "conscience perturbée"

Les positions du moi sont diamétrales : il existe des états altérés qui vont de l'activité quotidienne à l'émotion violente et des états d'immersion en soi-même qui vont du calme réflexif jusqu'à la déconnexion avec le monde externe. Il y a, par ailleurs, d'autres états altérés dans lesquels les représentations s'externalisent de façon projective, si bien qu'elles réalimentent la conscience comme des "perceptions" provenant du monde externe. Il y a aussi d'autres états d'immersion en soi dans lesquels la perception du monde externe s'internalise de façon introjective.

### La "conscience inspirée"

La conscience inspirée est une structure globale, capable d'accéder à des intuitions immédiates de la réalité.

La "conscience inspirée" est plus qu'un état, c'est une structure globale qui passe par différents états et qui peut se manifester dans différents niveaux. La conscience inspirée perturbe le fonctionnement de la conscience habituelle et rompt la mécanique des niveaux. Enfin, elle est davantage qu'une extrême introjection ou qu'une extrême projection car elle se sert des deux en alternance et ce, en regard de son dessein. Celui-ci est manifeste quand la conscience inspirée répond à une intention présente, ou dans certains cas, lorsqu'elle répond à une intention non présente mais qui agit de manière coprésente.

Il y a dans la mystique de vastes domaines d'inspiration. Précisons que lorsque nous parlons de "mystique" en général, nous faisons référence aux phénomènes psychiques "d'expérience du sacré" dans ses diverses profondeurs et expressions.

### Phénomènes accidentels et phénomènes recherchés

La conscience peut se structurer sous différentes formes. Ces formes peuvent varier par l'action de stimuli ponctuels (internes et externes) ou sous l'effet de situations complexes qui agissent de façon non désirée, de façon accidentelle. La conscience est "prise" dans une situation dans laquelle la réversibilité et l'autocritique sont pratiquement nulles.

Dans le cas qui nous occupe, "l'inspiration" surgit dans des mécanismes et des niveaux agissant parfois comme "tréfonds" de conscience.

Nous observons également des configurations qui répondent à des désirs ou à des plans de celui qui "se met" dans une situation mentale particulière pour faire surgir le phénomène. Évidemment, de telles choses fonctionnent parfois, mais pas systématiquement, comme c'est le cas avec le désir d'inspiration artistique ou le fait de tomber amoureux. La conscience inspirée, ou plutôt la conscience disposée à parvenir à l'inspiration, est ostensible dans la philosophie, la science, l'art mais également dans la vie quotidienne. Nous en avons des exemples variés et suggestifs. Cependant, c'est tout particulièrement dans la Mystique que la quête d'inspiration a donné lieu à des pratiques et à des systèmes psychologiques qui ont eu et ont encore, des niveaux de développement inégaux.

Nous reconnaissons ainsi les techniques de "transe" comme appartenant à l'archéologie de l'inspiration mystique.

D'autres techniques plus élaborées, dans le sens où elles permettaient au sujet de contrôler et de faire progresser son expérience mystique, se sont développées avec le temps.

### Le déplacement du moi. La suspension du moi

Dans les cas de transe, le sujet se met à disposition de cette inspiration qui lui permet de capter des réalités et d'exercer des pouvoirs inconnus de lui dans la vie quotidienne.

Par la technique des "mantras", par répétition d'un son profond proféré par le sujet, on parvient également à l'immersion en soi.

Ces exercices sont répétés autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que le pratiquant expérimente la substitution de sa personnalité et que l'inspiration se réalise pleinement.

En avançant dans l'immersion en soi, on peut arriver à un point dans lequel les automatismes sont dépassés, et il ne s'agit plus alors de déplacements ni de substitutions du moi.

Un bon exemple en est la pratique de "la prière du cœur" réalisée par les moines orthodoxes du mont Athos. Cette pratique était répétée par les moines plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'apparaissent certains indicateurs de progrès comme "l'illumination" (de l'espace de représentation).

Le passage par la transe n'est pas très différent de celui qui a lieu dans les travaux avec les yantras ou les mantras, mais comme dans la pratique de "la prière du cœur", il n'y a pas l'intention d'être "pris" par des entités qui remplacent la propre personnalité, le pratiquant finit par dépasser la transe et "suspendre" l'activité du moi.

### L'accès aux niveaux profonds

La substitution du moi par une force, un esprit, un dieu ou la personnalité d'un envoûteur ou d'un hypnotiseur fut chose courante dans l'histoire. Le fait de suspendre le moi en évitant toute substitution, est également bien connu, quoique moins courant, notamment dans un certain type de yoga et dans quelques pratiques mystiques avancées.

Il est possible de parvenir à la situation mentale de suppression du moi, non pas dans la vie quotidienne mais dans des conditions déterminées qui partent de la suspension du moi.

L'entrée dans les états profonds se produit depuis la suspension du moi. Depuis cette suspension, des registres significatifs de "conscience lucide" et de compréhension de ses propres limitations mentales se produisent, ce qui constitue déjà une grande avancée. Dans ce passage, on doit tenir compte de certaines conditions incontournables :

- 1 – Que le pratiquant ait très clairement défini son Dessein, ce qu'il désire obtenir comme objectif final de son travail.
- 2 – Qu'il dispose d'énergie psychophysique en quantité suffisante pour maintenir son attention immergée en soi et concentrée sur la suspension du moi.
- 3 – Qu'il puisse continuer sans solution de continuité dans l'approfondissement de l'état de suspension jusqu'à ce que les références spatio-temporelles disparaissent.

C'est ici que culmine cette grande étude de psychologie qui a commencé son développement par le psychisme animal, ensuite le psychisme humain avec toute la complexité d'appareils, d'impulsions, de traductions, de niveaux de conscience, de centres de réponse, de comportement et toute une série de phénomènes propres à son fonctionnement d'interaction avec le monde.

Dans ce développement, on décrit la conscience comme le grand coordinateur de toutes ces opérations, avec, de plus, l'aptitude d'accéder à des niveaux de travail de contact avec le sacré et de pouvoir elle-même transcender les catégories espace-temps et se transcender elle-même.

## **Recommandations générales**

S'appliquer dans les activités de l'ensemble. Ces travaux ne devraient pas affecter les activités que chacun a mises en marche dans d'autres domaines (Mouvement, Le Message de Silo, etc.) bien au contraire, ces activités devraient recouvrir un plus grand enthousiasme et une meilleure compréhension produits par ces travaux de mise à niveau et devraient être appliqués dans les activités dans lesquelles chacun se trouve.

Nous recommandons d'éliminer la consommation de produits psycho actifs, d'alcool et de drogues car ces penchants constituent un empêchement pour l'entrée dans les travaux disciplinaires.

Le soin et l'amabilité dans l'enceinte sont des conditions nécessaires à ces travaux. Étant donné le type de travaux à réaliser dans cette seconde étape, nous rappelons qu'une bonne condition de travail inclut la confidentialité et la discrétion.

L'ordonnement des enceintes personnelles permettra la disponibilité nécessaire aux futurs travaux.

## **Clôture**

Nous rappelons à tous les Postulants qu'ils doivent élaborer un résumé et une synthèse complète de cette période de mise à niveau, matériels qui seront apportés dans l'une des 5 langues prévues, en format digital, lors de la prochaine réunion les 3 et 4 juillet prochains.

Pour terminer cette journée, quelques mots à propos de l'École : Dans cette étape, l'École aspire à son amplification et à l'incorporation de mille Maîtres travaillant dans 30 Parcs d'Étude et de Réflexion dans un futur proche.

À tous les Postulants, nous souhaitons le meilleur pour ces prochains mois.

Paix, Force et Joie !