



Bernard Frit

transe personnelle

**voie de réconciliation
intérieure**

tempérance

Collection Hypnose et Ethique

Bernard FRIT

transe personnelle

Voie de Réconciliation Intérieure

Préface de Stephen BROOKS



Editions de LA TEMPÉRANCE

Copyright © 2016 LA TEMPÉRANCE & Bernard FRIT

ISBN 978-2-917107-07-2

Toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, par quelque moyen que ce soit, en particulier la photocopie ou la recopie sur support informatique, est strictement interdite, quel qu'en soit l'objet ou le motif. Toute contrefaçon, quelle qu'elle soit, sera poursuivie conformément aux lois en vigueur.

LA TEMPÉRANCE, Combre, 63250 CHABRELOCHE, France
Tél +33 (0) 473 942 776 - Fax +33 (0) 473 942 714
www.temperance.fr - info@temperance.fr

à Florence,
Camille
et Ludovic.

Préface

Aujourd'hui, on ne compte plus les nombreuses méthodes de psychothérapie à la disposition du public.

Même si, encore beaucoup restent basées sur des théories psychologiques bien établies, il y a de plus en plus d'approches de psychothérapie, nouvelles et innovantes, qui ont été développées au fil des années.

L'évolution des psychothérapies a permis de mettre l'accent sur la manière dont les patients considèrent leurs problèmes plutôt que sur l'identification de la cause et de l'origine des troubles. C'est ce qui a permis aux thérapeutes d'obtenir des résultats beaucoup plus rapides.

La Thérapie des Etats Dissociatifs de Bernard Frit agit directement sur notre perception des problèmes. Il est ainsi possible d'utiliser des techniques et des principes thérapeutiques d'hypnose et de PNL qui permettent d'apporter des changements dans la façon dont les patients se perçoivent eux-mêmes. Ils sont alors capables de gérer leurs problèmes plus facilement et de prendre le contrôle des troubles qui les dérangent.

Toutes les psychothérapies ont le même but : aider le patient à aller mieux.

Ce livre ajoute sans aucun doute, des compétences nécessaires, pour atteindre cet objectif.

Chiang Mai, le 7 novembre 2016.

Stephen Brooks

Fondateur du *British Hypnosis Research and Training Institute*.

Au commencement

Trop de thérapeutes essaient de rassurer leurs patients ; ils essaient de déposséder leurs patients de la réalité de leurs symptômes plutôt que d'accepter et de travailler avec cette réalité.

Milton Erickson, *L'hypnose thérapeutique : Quatre conférences*

Au commencement ils sont trois. Ils sont autour d'une grande table en chêne massif. Très solide, la table. Les mots fusent : addiction, compulsion, désir irrésistible, dissociation, modèle, protocole, réussite, rechute...

Michel explique ce qu'il fait dans les ateliers d'alcoologie qu'il a mis en place au Centre Alpha.

Elisabeth pose des questions pour comprendre la logique du travail de Michel.

Bernard cherche la meilleure séquence de travail : dans quel ordre faire les ateliers.

Leurs rencontres régulières vont durer plusieurs mois, toujours autour de cette table de cuisine.

Petit à petit la séquence optimale de travail s'élabore. Des articles sont publiés dans la revue LA TEMPERANCE. Michel raconte, Elisabeth réécrit, Bernard édite.

Un jour Bernard demande à Michel :

« - Combien d'heures effectives de travail cela fait-il pour chaque participant ?

Michel réfléchit, calcule de tête et répond :

- Une trentaine d'heures à peu près, pour ceux qui adhèrent à la méthode.

Elisabeth ajoute :

- Mais alors, qu'est ce qui empêche de faire la même chose de façon intensive sur une semaine ou cinq jours ?

- Rien, répond Michel, après tout, c'est à tenter ! »

Ils décident donc tous les trois de tenter de « régler » un problème d'alcool en cinq jours. Quelques participants dans une auberge de campagne, une motivation extrême des participants et des animateurs.

Et l'expérience est un succès.

C'est ainsi que naît le séminaire « En Finir avec l'Alcool » au printemps 1993. Des dizaines suivront au cours des années. Des centaines de personnes bénéficieront de la méthode.

Michel s'en ira promouvoir cette méthode en Amérique du Sud. Elisabeth et Bernard continueront d'animer ces séminaires qui deviendront « En Finir avec les Dépendances ». Ils auront lieu une fois par mois jusqu'en 2011

La Thérapie des Etats Dissociés est progressivement appliquée à d'autres troubles que l'alcoolisme :

- l'anorexie
- la boulimie
- la dépression
- les états psychotiques

Michel décède en 2011.

Elisabeth décède en 2012.

Aujourd'hui, Bernard reste le seul témoin vivant de cette histoire, de cette élaboration à laquelle il a participé.

Les pages qui suivent sont le résultat de la transcription d'un séminaire de formation à la Thérapie des Etats Dissociés. Le style oral et le ton de la pédagogie ont été conservés afin que vous puissiez être au plus près de l'action.

Bonne lecture.

1

Vivre dans la dissociation

C'est drôle, se dit-elle, j'ai l'impression que je suis double : la Josiane de trente-huit ans, rusée, déterminée qui sait faire valser la vie sans qu'on lui marche sur les pieds, et l'autre, la petite fille barbouillée et maladroite qui a mal au ventre à force d'avoir peur, d'avoir faim, d'avoir froid.

Katherine Pancol, *Les Yeux jaunes des crocodiles*.

Vous avez différentes formes de dissociations : vous avez les dissociations séquentielles et les dissociations simultanées. Dans la littérature sur la dissociation, il n'y a pas grand-chose parce que le mot dissociation recouvre tellement de phénomènes différents.

En hypnose, on peut dire qu'il existe une dissociation entre le conscient et l'inconscient.

En psychiatrie, lorsqu'une personne est très dissociée, cela veut dire qu'elle est psychotique.

En PNL, on vous dit : « Est-ce que tu es dissocié ou associé ? »

Cela recouvre déjà trois types de réalités qui sont complètement différents, mais on va voir ce qu'elles ont en commun.

Ce qu'il y a en commun, c'est qu'il y a deux choses séparées.

Reynald : « En fait, c'est toujours par rapport à quoi. »

Bernard : « Oui, c'est toujours par rapport à quoi . Mais on va voir que ce sont des formes différentes de dissociations et qu'il existe vraiment une forme de séparation. »

La différence entre dissociation séquentielle et simultanée

Pendant des années, j'ai fait une distinction assez importante : c'était la Muraille de Chine entre les deux. Une dissociation est soit séquentielle, soit simultanée. Séquentielle, c'est par exemple quelqu'un

transe personnelle

qui est alcoolique et qui va consulter un thérapeute. Il arrive, il est sobre. L'homme, qui vient consulter, vient pour arrêter de boire, mais celui qui vient n'a aucun problème... puisque c'est le sobre qui vient consulter ! Donc, le thérapeute fait le boulot, se dit : « Whaouh ! on a fait une bonne séance ! Le patient a vraiment progressé ! Il est prêt ! Je le sens prêt... »

Cet homme sort de la consultation et va au bistrot d'en face parce qu'il faut bien arroser la bonne séance que l'on vient de faire...(Rires) Et là, le thérapeute en vient à dire : « Vraiment, tous ces alcooliques, ce sont vraiment des menteurs !!! » Non pas du tout ! C'est une dissociation séquentielle !

Cet homme est sincère, quand il vient dire qu'il veut arrêter de boire et il est sincère quand il va se saouler en face. Et il n'y a pas ou peu de communication entre les deux états. C'est aussi ce qu'on appelle une dissociation sévère. Dans les addictions, notamment dans les addictions à produits, mais même dans les anorexies ou les boulimies, vous pouvez avoir des dissociations extrêmement sévères où il n'y a pas de communication possible entre les deux tendances, il y a quasiment une amnésie de l'autre partie de la dissociation.

C'est par exemple, la personne qui est saoule et qui ne se rappelle même plus de ce qu'elle a fait. J'ai eu un cas comme ça, je vous le cite parce que j'aime bien prendre des cas qui illustrent ce que je vous présente, mais qui soient en plus amusants. Un homme, un jour, est venu dans un séminaire « En Finir avec l'Alcool ». C'était tout au début, peut-être en 1993, et donc il me prend à part et il me dit : « Je vois que toi tu comprends les choses parce que, tu vois, les autres qui sont avec moi, je m'en méfie un peu parce que il y en a un qui est commerçant...l'autre, je ne sais pas... »

Je lui dis : « Oui...bon et alors ? » Et il me dit : « Parce que moi, mon problème, en fait, je fais de l'escroquerie. Je suis un escroc. J'ai un téléphone, je monte des trucs... » Il commence à m'expliquer son escroquerie, comment il faisait pour arnaquer les gens. Je reviendrai peut-être sur l'escroquerie mais ce n'est pas le sujet... Et il me dit : « Et puis, bon, à un moment donné ça monte, ça monte, ça monte... » Pour la petite histoire, ses deux parents étaient profs de yoga. (Rires)

Et alors, il me dit : « Je m'excite un peu, donc, je bois beaucoup de café et puis alors subitement, là je vais dans un bar et là, je ne sais pas ce qui se passe...je reprends conscience trois ou quatre jours après et quand je reprends conscience, ça m'arrive souvent, je me réveille et je

suis en train de distribuer des billets de 100, de 200 ou de 500 francs¹ à tout le monde dans le bar ! Ça pose un problème quand même ! » (Rires) Et cet homme avait une amnésie. C'était un grand trou noir durant trois jours. À chaque fois, il ne savait pas ce qui s'était passé pendant ces trois jours.

Vous avez beaucoup de gens, quand vous les questionnez, des gens qui ont des consommations d'alcool (soit régulière soit irrégulière mais un peu compulsive), qui vont vous parler des trous noirs. Ils ne savent pas ce qui s'est passé pendant un grand laps de temps. Quand vous êtes dans ce type de schéma, vous êtes dans des dissociations séquentielles, dans des dissociations sévères. Là, le fait est que, c'est canalisé par un comportement socialement acceptable, qui est d'aller se saouler dans un bar.

Tout le monde ne fera pas ça, mais c'est socialement acceptable, donc ce n'est pas considéré comme une crise psychotique, mais enfin c'est quand même un sacré trou noir ! Je vais vous citer un autre exemple qui est considéré comme une crise psychotique et qui envoie directement à l'hôpital psychiatrique.

J'ai connu une jeune femme qui avait des crises assez bizarres. Quand la pression montait trop, elle disparaissait et elle allait justement dans les bars. Il y avait des gens installés à une table, elle s'installait avec eux. Elle commençait à entamer la discussion avec les gens. Elle commandait à boire. Elle buvait, mais pas forcément de l'alcool et puis hop ! Elle se levait et elle partait sans payer ! Et puis elle allait dans un autre bar et recommençait. Et donc là aussi, trou noir ! Et cette personne divaguait comme ça dans l'existence et n'avait pas vraiment conscience de ce qu'elle était en dehors de ça.

De la même manière, elle refoulait tous les souvenirs de ce genre d'expériences. Donc là, évidemment ça ne loupe pas, quelqu'un appelle les pompiers, police secours... Vroum ! Aux urgences psychiatriques ! Et au bout d'un moment la famille est prévenue ! Quand c'est un endroit où on la connaît, c'est la famille qui est prévenue et qui demande l'hospitalisation...

Vous voyez que dans un cas, le comportement est socialement acceptable et dans l'autre non. C'est socialement acceptable de faire un gros trou noir, de rentrer dans un bar et de donner des billets de banque, à tout le monde... Par contre, ça ne l'est pas, d'aller dans un bar, de s'asseoir à une table, de boire un coup et de repartir sans payer pour

1 C'était avant le passage à l'euro.

transe personnelle

aller dans un autre bar. La seule différence, c'est le côté socialement acceptable ou non du comportement.

Dans les deux cas, vous avez une sévère dissociation. Ce sont des dissociations séquentielles. Pierre Janet² appelle ça des personnages. Un personnage prend le devant de la scène et vit sa vie, pendant que les autres sont en sommeil.

Subitement, pour tout un tas de raisons, au bout d'un moment le personnage s'arrête, soit par la dose de médicaments, soit par le fait qu'il a trop bu et puis qu'au bout d'un moment l'alcool ne fait plus d'effet... Vroum ! Les autres personnages surviennent ! Reviennent ! Et là c'est la dégringolade... les gens se disent : « Whaouh ! qu'est ce qui m'est encore arrivé ? »

C'est pour cela que vous avez des expériences avec des produits qui sont extrêmement détestables parce qu'elles créent ce type de dissociation.

Ce sont les gens qui utilisent des produits comme la kétamine, c'est un anesthésique pour animaux à la base. Les drogues du style GHB ou certains antidépresseurs aussi provoquent ce type d'expérience où c'est le trou noir. Les gens en général, quand ils utilisent ces produits-là, ils vont les utiliser avec de l'alcool pour booster l'effet. Ils se créent des expériences de vie qui sont dans un autre contexte, un autre univers ou un autre style de perception et cela crée des dissociations séquentielles extrêmement sévères.

Ensuite, ce qui va faire la différence, c'est ce qui va réactiver cette dissociation. Celle-ci peut être réactivé par un élément du contexte à un moment donné. C'est ce qui explique que, parfois, tout va bien et puis d'un seul coup... Boum ! Il y a un élément du contexte qui va réactiver la bascule. Comme si vous induisiez chez quelqu'un une transe hypnotique, vous mettez une ancre et vous réactivez la transe hypnotique, juste avec l'ancre. Là, c'est pareil ! La personne peut avoir une espèce d'auto ancrage, d'une expérience de type trou noir, qui s'est mise en place dans sa vie.

Elle va se retrouver dans la vie quotidienne, tout est normal et d'un seul coup, Paf ! un événement du contexte va réactiver l'ancre et c'est parti. Vous voyez le truc ?

² Pierre Janet (né le 30 mai 1859 à Paris – mort le 27 février 1947 dans la même ville) est d'abord un philosophe puis un psychologue et enfin un médecin français. C'est une figure majeure de la psychologie française du XIX^e siècle.

Les dissociations simultanées, ce sont celles que nous connaissons tous, qui sont les dissociations du type : “Vous voulez aller faire une formation... est-ce que je vais à la Tempérance ? Ou est-ce que je vais ailleurs ? Il y a la Tempérance d’un côté, l’autre école de l’autre... Laquelle des deux je vais prendre ? Ah mais si je n’ai pas ci, j’ai pas ça et si j’ai pas ça, j’ai pas ci...” Voilà !

C’est une dissociation du type simultanée et cela, on le vit fréquemment. Elles peuvent être simultanées sur un plan temporel, mais également simultanées dans des espaces-temps différents, par exemple : « Je vais partir en vacances l’an prochain mais l’année dernière, j’étais en vacances dans un truc vraiment minable, donc, l’année prochaine... » Vous êtes dans une expérience où vous vous êtes projeté, puis vous êtes dans une expérience qui est remémorée et c’est simultanée. Et la personne fait des comparatifs entre les deux :

“On va passer des vacances au bord de la mer, plutôt qu’à la montagne... où on a eu un temps pourri...” Donc, vous avez là un type de dissociation qui est simultanée. Par tout ce schéma de dissociation, vous vous rendez compte qu’en fait, **on vit tous dans la dissociation de manière permanente.**

Quand vous venez faire une formation ici sur la dissociation, c’est justement en dissociation par rapport à un vécu que vous avez... Vous ne venez pas juste en vous disant : “On va bien se marrer ! On a vu Bernard en vidéo, il a l’air sympa, on va pouvoir rigoler un bon coup !” Non ! c’est par rapport au fait que vous êtes confrontés à une réalité dans votre pratique professionnelle, et que vous vous dites : « Mince ! il doit y avoir autre chose à faire que ce que je fais ! »

Et puis à ce moment-là, mon offre apparaît et puis : « Ah oui ! ça ! ça me paraît bien ! » Vous voyez ? Là aussi, il y a une dissociation et mais aussi, dans tous les changements que vous allez opérer dans votre vie : changer de boulot, changer de logement, changer de ville, de partenaire, etc. C’est toujours une forme de dissociation. Vous êtes dans une situation qui ne vous convient pas. Pour pouvoir changer, il faut avoir la situation qui ne convient pas et en même temps imaginer la situation future, qui elle, va davantage convenir.

La bascule

Vous voyez qu’en fait, cette histoire de dissociation est une solution par rapport à une situation qui ne convient pas. De la même manière, dans les dissociations séquentielles, très souvent, quand vous interrogez “le sobre” chez un alcoolique et vous vous rendez compte que le sobre

est un peu hypocrite ! Il va vous dire : « Moi, je veux arrêter de boire.... » Sauf que, le sobre, à un moment donné, vous allez vite vous rendre compte qu'il est psychologiquement ou comportementalement limité.

Il y a tout un tas de choses qu'il ne sait pas faire. À ce moment là, c'est quelque part le sobre qui convoque l'alcoolique : « Oh non ! j'y arrive plus... » Et donc Bing ! Hop ! L'alcoolique prend le dessus car lui, il sait faire ! Mais il faut qu'il boive. Et vous allez avoir ça, dans plein de circonstances. C'est la bascule dans la dissociation : **c'est quand on arrive dans les limites de la personnalité qui est à l'œuvre.**

La personnalité qui est à l'œuvre ne sait plus quoi faire. Quand je vous parlais de cette femme, qui partait dans les bars pour aller... En général ce qui se passait, c'est que, avant, dans sa famille, on lui disait : « Mais alors qu'est ce tu fais ? Est-ce que tu as trouvé du boulot ? Qu'est-ce que tu vas faire sur le plan professionnel ? Comment vas-tu organiser ta vie ? » Ça devenait trop intense...et à ce moment-là ! Pouf ! Ça basculait sur autre chose !

La personnalité, qui est à l'oeuvre, n'a plus les moyens de répondre aux sollicitations de l'environnement. Elle n'est plus capable de s'adapter. Elle va activer autre chose qui est capable de s'adapter, de poursuivre et de reprendre le travail. Il y a une espèce de discontinuité. Pouf ! C'est une bascule... Dans l'article que je vous ai passé³, il y a la fameuse citation de Janet qui dit :

« En laissant de côté ses problèmes, dont la situation est encore douteuse, nous pouvons conclure par cette remarque, la désagrégation psychologique (dissociation) donne naissance à des groupes de pensées inégaux, dont l'importance relative varie sans cesse. L'état de veille parfaite et l'état de somnambulisme complet sont deux extrêmes, entre eux se trouvent bien des degrés dans lesquels, les diverses existences coexistent avec des proportions changeantes. »⁴

La partie importante de la phrase, c'est : « les diverses existences coexistent avec des proportions changeantes. » **Autrement dit, l'identité n'est pas un statut, l'identité est un phénomène, un processus mouvant.** Ce processus mouvant dépend du rapport qu'il y a entre les différentes tendances, personnes, existences. Je vais vous écrire les synonymes au tableau, Janet appelle ça : “existence, tendance, personnage...”

3 Voir «L'article : Dissociation ou état hypnotique ?», page 340

4 Pierre Janet, L'automatisme psychologique : deuxième partie (1889).

Avec la Gestalt Thérapie et la PNL, on peut parler des “parties”. Tous ces termes recouvrent la même réalité. La somme de tout ça va donner dans notre vocabulaire : la personnalité ou l’identité. Vous voyez qu’en fait, dans les dissociations séquentielles, c’est un cas simple, parce qu’en fait vous n’avez que deux identités : soit c’est l’alcoolique, soit c’est le sobre. On les repère à 50 mètres. Si on voit l’homme arriver, on voit s’il a bu ou non. On sait si c’est le sobre ou si c’est l’alcoolique !

Là c’est facile ! Par contre, quand on a affaire à des dissociations simultanées, quelle est la surface occupée par chacune des tendances ? Tout cela est mouvant et variable et c’est là que : personnalité et identité sont des processus. Ce n’est jamais figé, ce n’est jamais stable. Si vous avez beaucoup de personnages, ce n’est non seulement jamais stable, mais c’est tout le temps instable ! C’est ce qui fait que parfois, vous avez des gens qui vont trouver un équilibre à travers l’alcool, à travers les comportements compulsifs parce que cela va les stabiliser.

Si vous avez un truc multipolaire, où la personne part dans tous les sens et que vous mettez de l’alcool au milieu, cela devient un truc bipolaire. Il n’y a plus que sobriété et alcoolisation ! C’est plus facile à gérer ! Vous avez quelqu’un qui, au lieu de partir dans des crises psychotiques (si on rentre dans un phénomène de bipolarité) reste sur un chemin balisé. Il y a une forme. Même si c’est complètement délirant vu de l’extérieur, il y a une forme de stabilité. À chaque instant, la personne sait où elle en est, elle n’est pas complètement “explosée”. Donc vous comprenez ce système de dissociation qui touche tout le monde ?

Nous y compris, si on s’interroge un peu, on a des traits de personnalité qui sont plus ou moins stables et plus ou moins variables... Je vous présente une vision des choses. Je ne cherche pas à vouloir en faire une nouvelle vérité universelle, ce n’est pas la question. Si on voit les choses de cette façon-là, ça donne une marge de manœuvre. On va pouvoir bricoler avec tout ça. On va pouvoir commencer à travailler le sujet. Pour pouvoir travailler le sujet, il y a quand même une question à se poser.

Admettons que l’on soit “le grand thérapeute”, et que l’on ait devant soi, des parties dissociées, très bien ! On va vous arranger tout ça ! Mais on va vous arranger quoi ? Et on va arranger comment ? Et pour obtenir quoi ? Qu’est-ce qu’on va obtenir au final ? Et qui va décider de ce que l’on va obtenir au final ? Reprenons le cas de Jean-François⁵

5 Jean François (nom d’emprunt) est un patient que l’auteur a eu en thérapie intensive. L’auteur illustre cette formation par la méthodologie qu’il

où on a trois formes de dissociations, donc 6 personnages : le sobre, l'alcoolique, l'anorexique, le boulimique, le dépendant, le solitaire. Avant de bricoler avec tout ça, il nous faut une ligne directrice.

On va produire au final, une nouvelle personnalité, une nouvelle identité. Au lieu de partir de différents personnages qui sont déclenchés par des éléments du contexte, on va produire une nouvelle personnalité. Mais qui décide de quelle personnalité on va produire ? Là tout de suite on se trouve face au problème éthique de base ! Évidemment, si je vous pose la question, c'est que, quelque part il y a une solution, donc je vais vous donner la solution. C'est une solution que l'on a mis à l'épreuve depuis 20 ans.

Donc, on sait que ça marche. Vous allez vous rendre compte que vous le faites sous des formes diverses et variées même ceux qui n'en ont jamais entendu parler.

Le projet de vie

C'est ce qu'on va appeler un **projet de vie**. Le méta-cadre de ce travail-là, c'est qu'il faut travailler simultanément avec le projet de vie de la personne. C'est-à-dire : « Qui vous voulez devenir ? Quel est votre projet de vie ? Quel style de vie, voulez-vous vivre ? » Autrement on va créer peut-être davantage de troubles que ce qu'il y avait au départ. Pour faire un projet de vie, on a utilisé différentes choses et, finalement on a conservé ce que je vous présente ici. On travaille avec un schéma basé sur les domaines de l'existence⁶.

On va mettre en évidence, 8 domaines de l'existence, qui sont : L'affectif, l'amical, le professionnel, la santé et l'hygiène de vie, le cadre de vie, l'argent, la spiritualité et le développement personnel, les loisirs. L'anamnèse de départ se situe dans la première colonne qui est la colonne du bilan. C'est-à-dire qu'on va interroger la personne et lui demander : « Où est ce qu'elle en est dans tous ces éléments là, aujourd'hui ? » On a la photo de l'état de la personne aujourd'hui... Qu'est-ce qu'il nous faut comme impression suivante ?

C'est ce que nous avons nommé, la **vision inspirante**. C'est-à-dire une vision inspirante de soi dans un futur indéfini, qui peut être, pour les gens qui sont capables de se représenter l'image : la veille de leur mort... En somme : « Comment vous voulez être dans tous ces différents

a employé lors de cette expérience, pour accompagner son patient vers la guérison. Voir «Les notes de séances avec Jean-François.», page 339

6 Voir «Le tableau du projet de vie.», page 340

domaines à la veille de votre mort ?” Quand vous savez comment vous voulez être la veille de votre mort et si vous savez comment vous êtes aujourd’hui, il n’y a plus qu’à remplir les cases intermédiaires.

Reynald : « Et si on ne trouve pas ? »

Bernard : « Alors si on ne trouve pas, la présupposition de base, c’est que tout le monde a un projet de vie, conscient ou inconscient. Si on ne trouve pas et bien on va faire en sorte qu’il se manifeste. Évidemment, vous allez tomber sur des gens qui vous diront : « je sais même pas ce que je vais faire la semaine prochaine et vous me demandez ce que je vais faire, etc. » C’est une réponse toute faite : « Bon ! Vous avez fait une déclaration d’impôts cette année ? »

La personne dit : « Ben oui ! bien obligé ! »

Vous lui dites : « Donc, l’année prochaine, vous allez la refaire aussi ? »

La personne : « Ah oui ! »

Vous : « Donc l’année prochaine, vous allez faire une déclaration d’impôt ? Puis l’année d’après vous allez encore en faire une ? »

La personne : « Ah oui, oui, oui... »

Bon, on peut prendre la déclaration d’impôt, on peut prendre les anniversaires, on peut prendre les Noël, les jours de l’an, les Pâques... les grands événements familiaux, les choses comme ça !

Vous : « Donc vous allez fêter Noël 2017 comme vous avez fêté Noël 2016 ? »

La personne : « Ah ben oui ! »

Vous : « Vous allez le fêter où ? »

La personne : « Ah ben...je sais pas encore...mais... »

Donc, vous voyez, l’idée existe dans le futur.

Laure : « Il faut la faire émerger. »

Bernard : « Il faut la faire émerger. C’est par ce travail-là qu’on va la faire émerger... Donc Noël, Pâques...ça peut être le Ramadan, n’importe quoi... ce qui va venir à l’esprit ! Après vous avez les enfants aussi, si les gens ont des enfants.”

Vous : « Votre enfant, il va entrer en sixième un jour ? »

La personne : « Ah oui, oui, il va entrer en sixième... »

transe personnelle

Donc la personne peut se projeter par l'évolution des enfants. Les enfants, quoi que vous fassiez, ils grandissent, donc vous êtes bien obligés d'en tenir compte.

Même si vous, vous ne voulez pas évoluer, les enfants quand ils grandissent, il faut acheter des vêtements, en prévoyant qu'ils vont grandir. Cela vous oblige à construire un projet de vie quand même.

François : « Comment fait-on quand il y a deux visions inspirantes qui sont en concurrence ? Là je parle plutôt pour moi, c'est un outil que je connais depuis 15 ans mais que je n'ai jamais utilisé. Comme je ne sais pas quelle vision choisir, c'est difficile pour moi. Je dis une part de moi là... » (Rires)

Bernard : « On retombe dans le cas de la dissociation. Il y a deux personnalités à l'œuvre. C'est bien ! Ça prouve qu'on va avoir du matériel pour la formation ! »

François : « Oui peut-être...mais par rapport à une personne qu'on accompagne... »

Bernard : « C'est pas grave ! Parce que c'est un travail...on ne fait pas ça avant de faire le travail sur les dissociations, on fait ça pendant... »

François : « C'est un processus ? »

Bernard : « Oui, c'est un processus. Je reconnais une chose, c'est que, la grande difficulté de ce type de travail, c'est de savoir tout faire simultanément. Autrement, ça ne marchera jamais. »

François : « Sinon la personne reste avec son processus en fait ?! »

Bernard : « Hé oui ! Il faut arriver à "grignoter" d'un côté, "grignoter" de l'autre...pour pouvoir avoir quelque chose qui évolue. Parce que autrement vous allez voir que le problème dans ce type de travail, ce n'est pas de savoir quoi faire. Ça, c'est très simple ! Mais c'est que la personne en face, accepte de ramollir ses structures psychologiques pour qu'on puisse avancer nos pions... »

François : « En fait, il faut aider la personne à changer de processus parce que tant qu'elle est dans l'un ou dans l'autre... »

Bernard : « C'est surtout que très vite, je vous demande de rajouter une dissociation supplémentaire, qui est de créer un observateur de la dissociation parce que c'est ça qui permet de se rendre compte et d'évaluer en permanence la validité de la dissociation de base... On va voir le processus ensemble. Jusque-là tout le monde suit ? Est-ce qu'il y en a qui ont des objections par rapport à tout ce qu'ils ont entendu jusque là ? »

Si vous êtes révoltés sur ce que je viens de dire, sur un plan éthique, philosophique ou spirituel... Allez-y ! Parce que c'est important que tout soit mis sur la table ! Ça vous paraît concevable ? Très bien ! Mais n'hésitez surtout pas ! Si vous avez la moindre objection, manifestez-la...c'est important ! Ça nous fera tous avancer d'avoir des objections. Donc vous avez compris le projet de vie. Donc évidemment ça c'est le devoir à faire pour demain, vous allez commencer à faire le vôtre ! Il y en a qui l'ont déjà fait pour la 123e fois !" (Rires)

Laure : « Il faut le refaire ? »

Bernard : « Oui ! »

Laure : « Oh ! »

Bernard : Oui, il faut le refaire... Il faut que vous vous confrontiez à la difficulté que ça représente pour pouvoir entendre celle des gens que vous allez avoir en face de vous. Donc ça, c'est pour demain ! Vous n'êtes pas obligés d'avoir tout fait.

Sur un plan technique, comment on procède ? Là évidemment, vous avez une feuille synthétique. Sur une page A4, c'était difficile quand même (le document est recto-verso) mais ça tient sur une feuille A4 au final ! Je vous conseille de ne pas tout remplir dans les cases et de prendre du papier à côté.

Ceux qui sont prolixes vont faire une page par case. Les autres vont faire une page par ligne. Une page par case, ça ne fait que 48 pages... (Rires)

Très curieusement tous les gens de culture anglo-saxonne, quand on leur présente ça, ils sont très contents et ils remplissent ça à une vitesse ! C'est impressionnant ! Chaque fois que j'ai eu des gens qui étaient de culture anglo-saxonne ou bien marqué par la culture anglo-saxonne...

Le lendemain, lorsqu'ils arrivent, ils ont rempli les 48 pages ! Par contre, dans le monde francophone, c'est beaucoup plus douloureux, je ne sais pas pourquoi... Il est évident aussi que pour pouvoir faire ça, la personne doit avoir une représentation du temps qui tienne la route.

C'est-à-dire qu'il faut examiner les représentations du temps et notamment les représentations du futur. Si la personne a des représentations du futur ou si elle n'en a pas. Donc ça c'est un travail typique sur la "ligne du temps" en PNL ou carrément sous forme de transe hypnotique, projeter un calendrier futur. C'est-à-dire générer un futur à partir d'une transe hypnotique.

Chacun fait comme il veut ou comme il peut. Dans le praticien que j'enseigne, ils y passent quasiment une semaine parce que c'est à partir de là, qu'on étudie tous les aspects linguistiques.

Reynald : « Comment définir la vision inspirante ? »

Bernard : « La caricature de la vision inspirante, c'est la veille de votre mort, qu'est-ce que vous voulez avoir réalisé dans tous ces domaines. »

Mireille : « Tu parles de la veille de notre mort, mais on s'en fout... On est là sur le point de mourir alors qu'est-ce qu'on s'en fiche... On ne va pas penser à ça maintenant ! »

Bernard : « Alors on peut prendre l'avant veille...(Rires) Parfois ce que je dis c'est "au seuil de la tombe... Quand on n'a qu'un pied dedans"... »

Christiane : « Est-ce que j'ai fait ce que j'avais à faire... »

Bernard : « Voilà ! Mais pas forcément que dans "le faire", aussi dans est ce que j'ai réalisé ce que je voulais en tant que personne... C'est ça l'idée ! »

La vision bouddhiste du cycle psychique

On va enchaîner un peu. Je vais vous présenter aussi un autre schéma qui, pour moi, a été une révélation. C'est un schéma de travail qui est dérivé d'une tradition bouddhiste. Vous allez en voir l'intérêt, vous allez vite comprendre.

Peu de gens connaissent ce schéma. La particularité du bouddhisme, c'est qu'il est triple : c'est une philosophie, une spiritualité et une religion⁷.

Ce qui veut dire, qu'il ne faut pas se mélanger les pinceaux quand on veut aborder des concepts bouddhistes. Soit on les aborde sous l'angle philosophique, sous l'angle religieux, ou sous l'angle spirituel et ce n'est pas la même chose.

Il y a une philosophie qui est nourrie de la spiritualité (en considérant que la méditation est une forme de spiritualité, ce qui n'est pas garanti)... La philosophie bouddhiste repose vraiment sur la pratique de la méditation. Il y a des gens qui ont pratiqué la méditation pendant des générations successives et qui ont élaboré une philosophie par rapport à ça.

7 Voir «L'image moderne du cycle espoir crainte.», page 339

Les cinq poisons

Il y a un truc dans le bouddhisme qui est assez intéressant. Ce sont les trois poisons qui deviennent cinq. Je vais vous expliquer ça. Bizarrement, voir cela sous l'angle des poisons, c'est un parti pris parce qu'en fait ce sont les constituants de l'existence et aussi les constituants du vivant. Ces trois poisons sont : l'ignorance, l'attachement et la haine/répulsion.

Il faut bien comprendre que l'ignorance, le poison bouddhiste, ce n'est pas ne pas savoir. C'est simplement qu'à un moment donné, face à une réalité, une situation, vous êtes obligés de faire une sélection. C'est-à-dire que vous vous concentrez sur un aspect et vous en ignorez le reste. **L'ignorance, c'est ignorer le reste.** C'est le premier poison et effectivement il génère tous les autres, mais on ne va pas rentrer dans ce détail là. Ensuite, la force d'attraction, la force de répulsion sont des forces du vivant.

Si vous prenez une culture cellulaire, vous avez un bac avec des cellules en suspension... Vous laissez tomber un poison pour ces cellules d'un côté et vous laissez tomber un nutriment de l'autre côté... Toutes les cellules qui sont en suspension dans le liquide vont s'éloigner du poison pour aller vers le nutriment. Le système biologique fonctionne comme ça à l'échelle microscopique. **On s'éloigne du poison pour aller vers ce qui nourrit.**

Donc c'est un fonctionnement totalement normal et vous voyez que, là aussi, on est à la fois dans le normal et dans le pathologique. On considère que ce sont des poisons, mais ce sont des poisons à forte dose.

Le poison, si vous prenez de l'arsenic, à très faible dose homéopathique, ce n'est pas dangereux. Cela devient un poison si vous le prenez à très forte dose. Là c'est pareil ! L'ignorance à faible dose, ça va... L'ignorance à forte dose, ça conduit à la stupidité !

Vous avez ces trois poisons : l'ignorance, l'attraction d'un côté et la répulsion de l'autre. Si vous mélangez la répulsion et l'ignorance, ça va vous donner un autre poison qu'on va appeler : la paranoïa. Si vous êtes repoussé par quelque chose mais que vous ignorez ce qui vous repousse, vous devenez paranoïaque.

À l'inverse, si vous êtes dans l'attraction et dans l'ignorance de ce qui vous attire : vous sombrez dans l'orgueil. Et donc on a la totalité des cinq poisons bouddhistes, qui sont : **l'ignorance, l'attraction, la répulsion, l'orgueil et la paranoïa.**

L'orgueil, on va voir que ça a différentes formes, la paranoïa, on l'appelle aussi jalousie... j'emploie le terme paranoïa parce que c'est ce qu'il y a de plus parlant.

Le cycle espoir crainte

En revenant sur le schéma, vous voyez qu'il y a six couleurs. Si je le tiens d'une certaine manière, il n'y en a plus que cinq. Vous voyez que ça a été renommé ici : le désir, la compulsion, la toute-puissance, la paranoïa et la dépression. Vous pouvez vous apercevoir que l'on a un double mouvement : qui est la montée vers l'espoir et la descente vers la crainte⁸.

C'est-à-dire que la conséquence de tout cela c'est que soit vous êtes dans l'espoir d'obtenir quelque chose, soit vous êtes dans la crainte de le perdre. On va voir que tout cela est cyclique. Les philosophes bouddhistes et les méditants, au fur et à mesure des générations, ont étudié la question et se sont rendu compte qu'ils passaient successivement dans ces différents états. Passant dans ces différents états, cela va créer des dissociations, que je qualifie de floues.

C'est-à-dire qu'elles sont entre les deux : successives, séquentielles et elles sont aussi quelque part simultanées parce qu'on a le souvenir, on sait que l'autre a existé. Ce qui est intéressant à constater c'est que, lorsque vous prenez des personnes alcooliques, la partie alcoolique est dans la toute puissance, ou l'extase on pourrait dire. La partie alcoolique est entre la compulsion et la toute-puissance et la partie sobre est plutôt dans la dépression.

Vous allez vous rendre compte que chaque fois que vous allez avoir affaire à des dissociations sévères, vous pouvez les localiser sur la carte ici. Le comble du comble, c'est la bipolarité et la psychose maniaco-dépressive où là, vraiment, on passe par toutes les étapes. Il y a plusieurs choses intéressantes dans ce schéma. Le désir, c'est l'attraction, c'est l'attachement. Il y a une partie avidité qui a été laissée de côté jusque là et qui est le désir plus la toute puissance.

À un moment donné, le désir est tellement fort qu'il y a une espèce de vision de l'état de toute-puissance, et c'est ce qui provoque la bascule. Je rentre un peu dans le détail de ce type de travail, mais à un moment donné, le désir de la personne devient tellement fort, on voit ici : "ambition spirituelle" ; c'est une véritable ambition spirituelle qui se manifeste. C'est-à-dire que le désir est tellement fort, que l'on

8 Voir «L'image moderne du cycle espoir crainte.», page 339

voit ici la toute puissance visible et atteignable, en tout cas qu'on croit atteignable et à ce moment là, on se jette dedans.

À ce moment-là, on entre réellement dans l'avidité et à partir de ce moment-là, c'est une bascule. Vous voyez, par exemple, les gens qui sont bipolaires et qui partent là-dedans. C'est ça la bascule dans la bipolarité. Quand ils ont la vision du sommet de la phase maniaque, ils ont cette perception cette vision... S'ils partent là-dedans... C'est cuit ! Le processus est engagé et ça va être extrêmement difficile de l'arrêter. Dans la zone de paranoïa et dans la zone de dépression ici, il est davantage possible de travailler en thérapie.

C'est facile ici ! Pourtant ailleurs, c'est compliqué ! Plus on va vers le haut, plus c'est compliqué parce que l'énergie mise en œuvre est trop forte et la personne, elle, n'a pas l'énergie nécessaire. La crise de boulimie, par exemple, c'est dans la compulsion ici. Suivant les couleurs : là, c'est l'attraction, l'ignorance en blanc, en jaune l'orgueil, la paranoïa en vert et la dépression, c'est la couleur bleu, c'est la haine, c'est une forme de répulsion vis à vis de soi même, c'est intériorisé.

Vous avez d'autres phases en plus petit, mais on ne va pas entrer dans ce détail-là parce que cela devient très spécifique, sauf si vous avez des questions ou si cela vous intéresse spécialement, mais autrement ce n'est pas nécessaire. Simplement, quand vous avez une personne devant vous et que vous observez son comportement, c'est facile de la caser dans une de ces six phases différentes. L'avantage que ça a c'est que si vous savez la caser dans une de ces six phases, vous savez ce qui va suivre... Et vous pouvez anticiper.

Reynald : « C'est à un moment précis aussi parce qu'elle va passer le moment où elle aura besoin... »

Bernard : « Oui. Le passage dans les phases, vous pouvez l'observer chez vous, il est général. Là on rentre dans la complexité, on peut y passer simplement comme y passer plus spécifiquement. On peut prendre les huit domaines de l'existence, ça peut être des cycles qui sont décalés les uns par rapport aux autres.

Donc là ça commence à se compliquer. L'intérêt principal c'est que face à des problématiques d'addictions par exemple, vous pouvez très facilement voir où se trouve la personne et ce qui va se passer après, y **compris dans les crises psychotiques.**

Quand les gens arrivent en crise psychotique, en hospitalisation très souvent... Ils sont là ou là, quand ils arrivent en hospitalisation... Les dépressions, c'est encore autre chose, ils sont là... Ce qu'il faut voir

aussi c'est que c'est un schéma aussi où les cercles sont de plus en plus grands parce que c'est comme si l'énergie qui était à l'œuvre était de plus en plus importante à chaque fois. Ça s'amplifie. Si on prend les petits caractères, il y a à peu près tous les états psychiques, tous les états mentaux possibles et imaginables.

Évidemment, ils recouvrent un type d'expériences très précis à chaque fois. Il faut calibrer à chaque fois pour trouver le mot et étiqueter le phénomène que cela recouvre, mais il y a des phénomènes qui sont extrêmement importants. Vous avez des endroits dans la dépression où la personne est dans deux endroits en même temps dans son esprit. C'est un esprit complètement explosé.

Deux endroits simultanément. Ça c'est important. Ici, bizarrement dans le désir, vous avez la répulsion. En fait répulsion ici, c'est le début de la dissociation, c'est à dire que c'est la répulsion par rapport à la dépression, c'est le moyen de sortie de la dépression. La personne qui sort de sa dépression, elle en a ras-le-bol ! Elle veut quitter la dépression ! C'est ça la répulsion... »

Reynald : « Pourquoi ça emmènerait systématiquement vers la compulsion ? »

Bernard : « Le pourquoi, je ne sais pas...mais en tout cas, c'est une question d'intensité, parce que ce n'est pas grave, la compulsion, c'est aussi, une forme de perfectionnisme. Il y a une forme de détermination et une forme de perfectionnisme dans la compulsion. C'est-à-dire, détermination : « je veux absolument y arriver » et perfectionnisme, c'est : « je recherche le geste parfait ». En soi, ce qu'il faut comprendre c'est que ce n'est pas pathologique ça. Ce qui est pathologique, c'est l'amplification du phénomène, c'est l'intensité. »

La vision bouddhiste des troubles psychiques

Parce qu'on va trouver là-dedans tout ce qui fait les différentes phases du mouvement de l'esprit. Ça c'est une version occidentalisée et traduite. La version de base ce n'est pas ça du tout. Il faudrait que je vous la montre⁹.

La version bouddhiste stricte traditionnelle n'a rien à voir avec ça. C'est tout un symbolisme particulier qui est autour. Pour eux, ce sont 6 mondes, et 6 espaces différents, peuplés différemment. Là c'est le monde humain, là c'est le monde des esprits possessifs, là c'est le

9 Voir «L'image traditionnelle (tibétaine) du cycle espoir crainte.», page 339

monde des animaux, là c'est le monde des dieux, là c'est le monde des titans ou des demi-dieux et là c'est les enfers.

Chez les bouddhistes, il y a 32 types d'enfer. Il y a des enfers froids, des enfers chauds, des enfers écrasants, des enfers piquants... Mais bon après on n'est pas obligé d'aller dans tout ce schéma là. Ce qui est intéressant, c'est qu'ici, il est inscrit "ignorance" et "compulsion". Effectivement dans la compulsion, c'est la parfaite ignorance parce qu'il y a l'objet de la compulsion et tout le reste autour est ignoré. **Il n'existe qu'une seule chose, c'est l'objet de la compulsion.**

J'avais un chien à l'époque et pour moi, l'exemple typique c'est ça, et notamment par rapport à la crise de boulimie... J'avais un gros chien et c'était un chien extraordinaire. Vous lui lanciez un bifteck, le chien attrapait le bifteck au vol et il le gobait. Il ne mâchait même pas le bifteck. Le bifteck descendait directement dans l'estomac. Pour moi, c'est ça, l'illustration de la compulsion. Il n'a même pas le temps de se rendre compte que c'est bon, c'est goûteux. C'est comme cette femme qui mangeait les poissons panés congelés.

Aucun autre plaisir, aucune autre sensation que le : « GLOUP ! J'ai avalé le truc ! » C'est à partir de là que je me suis dit : « Ah oui ! Quand même ! » Vous allez me dire : « Où est le côté perfectionniste ? » Mais oui ! C'est un geste parfait ! Quand vous voyez ce chien qui se levait sur les pattes de derrière pour attraper son bifteck, c'était un geste parfait ! C'était d'un esthétisme pur ! Avant d'avoir les pattes retombées par terre, il avait déjà gobé le bifteck et il attendait le deuxième ! C'est ça le perfectionnisme !

L'action ou le geste ou le schéma psychologique est poussé à un tel degré d'efficacité que cela devient un geste parfait ! On ne peut plus l'améliorer...

Clémentine : « Comme le contexte ? C'est contextualisé ... Comme ceci, comme cela... Avec ceci, avec cela... je mange... »

Bernard : « Ah oui, oui, oui ! Ca peut être ça ! La mise en scène ! Moi j'ai une compulsion à la cacahuète... Manger des cacahuètes, c'est un geste parfait ! (Rires) Je les prends comme ça en poignée et HOP ! »

Albert : « Ah oui ! Parce qu'elles sont déjà épluchées ! »

Bernard : « Ah oui épluchées... C'est un geste parfait ! Je sais aussi manger de la cacahuète non épluchée et là ça a un débit phénoménal ! Tchack ! Tchack ! Paf ! Tchack ! Tchack ! Paf ! Voilà ! C'est ça le côté perfectionniste de la chose... »

transe personnelle

Albert : « La fille qui mange des poissons panés... En quoi c'est tellement parfait ? »

Bernard : « Et bien essaie de manger du poisson pané congelé, tu vas voir que tu vas avoir des difficultés ! Il y a un entraînement ! Il y a une forme de perfection pour y arriver ! Il faut une certaine dose de détermination... trouver la méthode pour avaler du poisson pané et ça c'est une forme de perfectionnisme. »

Albert : « C'est totalement inconscient... »

Bernard : « Complètement. »

Clémentine : « C'est très stratégique ! »

Bernard : « Oui parce que pour décongeler ça demande du temps, ça fait du bruit...c'est ça le côté perfectionniste... Tout est parfait ! »

Clémentine : « Pas de trace ! »

Bernard : « Oui, oui, oui, pas de trace, aucune trace... »

Mireille : « C'est le crime parfait. »

Bernard : « Voilà ! c'est le crime parfait ! »

Baisser ou augmenter l'intensité

Alors, il y a deux choses dont il faut avoir conscience, il y a deux choses qui provoquent la pathologie, c'est soit l'intensité soit la vitesse. Quand vous travaillez en thérapie ou en développement personnel avec les gens, la majorité a besoin d'être accélérée, souvent ils sont un peu lents.

Le rapport, c'est à peu près 1/3, 2/3. Vous avez des gens, il faut les ralentir. Il ne faut surtout pas s'amuser à accélérer les gens qui ont besoin d'être ralentis parce que vous les basculez dans une forme de pathologie.

Il y a des gens qui ont une capacité à accélérer naturelle. Il vous faudra apprendre à les repérer. On s'en rend compte assez vite.

Mireille : « Tu aurais des exemples ? »

Bernard : « Je ne sais pas on va chercher parmi vous... (Rires) Des exemples comme ça à donner ? C'est difficile à dire... »

Bernard : « Je vais vous donner un exemple. J'ai un ami bipolaire. Il se trouve que j'ai habité chez lui pendant quelques mois. Il n'a jamais fait ses crises quand j'étais chez lui, mais, quand je m'en allais il faisait une crise. Je partais 4, 5 jours quelquefois et il faisait une crise.

Ça commence comme ça : Tous les matins, on prenait le petit déjeuner, tranquille...dans sa salle à manger... Rien de particulier. Et un jour je vois un post-it collé à côté de son bol avec les trucs à faire de la journée.

Je me dis : « Tiens y a des choses à faire ! » Le lendemain, il y avait deux post-it. Le surlendemain, cinq post-it. Je me dis : « Oups ! Ça y est on est parti ! » et 2 jours après la table était couverte de Post-it.

Voilà le phénomène d'accélération qui est à l'œuvre. Il part dans un truc et puis c'est un élément, puis 2, puis cinq et puis Boum ! Ca y est c'est parti et il en met partout ! En général, il s'en rendait compte avant qu'il y en ait partout !

Il avait et il a toujours un traitement neuroleptique et donc en général, il triple sa dose, il fait son automédication, il prend un truc qu'il ne prend jamais habituellement et ça lui évite de passer en phase maniaque. »

Mireille : « Est-ce qu'il peut avoir un phénomène d'accélération avec ses médicaments ? C'est-à-dire qu'un jour, il prends une pilule et le jour d'après il prends la boîte ? »

Bernard : « Non, ce n'est pas vraiment un problème. Lui, c'est un bipolaire, qui, lorsqu'il est en phase maniaque, c'est costaud ! Donc là c'est la dose de cheval pour l'arrêter. C'est-à-dire que lui, il anticipe. Ce qu'il prend ?! Si vous prenez ça, vous êtes... "Ensuqué" pendant trois semaines. Alors que lui il fonctionne, un peu speed, il a même quelques réactions, mais c'est un type extraordinaire ! »

Mireille : « Les cycles sont les mêmes ? »

Bernard : « Non c'est très variable. Il y a des gens qui ont des cycles réguliers, mais chez lui c'est très variable... »

Flora : « En vieillissant, ça ralentit... »

Bernard : « Oui peut-être, le cycle ralentit, l'intensité aussi peut-être.... »

Flora : « Hum...pas sûre... non... »

Bernard : « Tout ça pour illustrer ces cycles. Si vous voyez des bipolaires dans votre entourage et que vous les voyiez fonctionner, vous pouvez les suivre avec ce schéma au jour le jour. Là, la carte est bien faite. »

Mireille : « Et en dépression en bas, ils peuvent se suicider ? »

transe personnelle

Bernard : « Ah oui ! Bien sûr ! Surtout les bipolaires... Parce que c'est une grande souffrance, si vous regardez bien les petits caractères... Si on passe dans la paranoïa, le passage de la toute-puissance dans la paranoïa, c'est ce qu'on appelle le « dilemme de la soumission spirituelle ».

Albert : « Demain ? »

Bernard : (Rires) « Après vous avez un effondrement. L'effondrement est une phase. Dans la paranoïa, il y a deux phases : avant et après l'effondrement. Avant l'effondrement, l'attention et le regard de la personne sont portés vers la toute-puissance. Il se dit : « Je veux retrouver ça ! » Il essaye de revenir à l'étape d'avant et d'un seul coup, il y a un phénomène d'effondrement psychologique qui fait qu'à ce moment-là, il voit la dépression qui est devant lui et à ce moment là il veut rétropédaler pour ne pas aller dans la dépression.

Évidemment, plus il va rétropédaler, plus il va dans le cauchemar. Ça devient cauchemardesque. Le passage entre la paranoïa et la dépression au final, c'est : "la possession". C'est là que les gens vont déclarer tout un tas de troubles : « Je suis possédé par des entités, par des extraterrestres ou par le démon ou par le ci ou par le ça... » Et là, vous avez des expériences de possession. C'est comme s'il y avait une espèce de viol intérieur. Il y a une dissociation permanente.

« Je suis dans un truc, mais ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je veux, ce que je voulais c'était la toute-puissance....Je suis possédé par autre chose... » Là, vous avez un esprit qui est complètement explosé. Donc du coup, on rentre dans la "destruction du monde"... C'est l'image des enfers ! Tout est détruit ! Les gens qui sont dans des zones de guerre, tout l'environnement est détruit, les maisons sont effondrées, il n'y a plus d'eau, plus d'électricité, plus de conditions sanitaires... C'est ça la destruction du monde !

Et ça, ça se passe à l'intérieur... C'est-à-dire que « tout le monde auquel je pensais est détruit ». Donc là, on tombe dans deux endroits en même temps : « Je vis dans un monde détruit tout en étant autre chose et en créant une autre vie ailleurs. Je suis dans deux endroits simultanément. »

Mireille : « Est-ce qu'on peut dire que des sociétés peuvent être paranoïaques ? »

Bernard : « Bien sûr ! Complètement oui ! Ça, ça s'applique aux humains et aux cycles de sociétés. Absolument... Vous voyez par exemple, on va faire un parallèle... Aujourd'hui, en Occident, on est

confronté à l'intégrisme islamique, aux attentats... on oublie un truc ! C'est que...ce n'est pas nous que ça concerne !

C'est à l'intérieur de l'Islam que ça se passe donc ça déborde un peu chez nous, mais c'est à l'intérieur de l'Islam. Si on se ramène quelques centaines d'années en arrière, 1650 en France, c'étaient les guerres de religion !

Et ce n'était pas triste entre catholiques et protestants et aujourd'hui qu'est-ce qui sépare un catholique, d'un protestant ? Pas grand-chose ! La liturgie ? Le rituel ? Etc ? Pas grand-chose ! À l'époque, c'était des massacres à n'en plus finir. Voyez ! Vous avez comme ça des cycles historiques, qui créent des polarisations où l'on est dans la destruction du monde... Alors que finalement, peut-être que entre chiïtes et sunnites... qu'est ce qui les séparent vraiment ? Entre les wahhabites et les je ne sais pas quoi... ?

C'est quoi la différence fondamentale ? Peut-être pas grand chose finalement, d'un point de vue plus éloigné. Et, pourtant ils sont dans des positions irréconciliables. Il y a des phénomènes comme ça qui sont difficiles à expliquer quand on y est confronté mais considéré dans un ensemble plus vaste, ça peut avoir un sens. On en est là ! Et on n'y peut pas grand-chose individuellement ! Aussi bien face aux mouvements de l'esprit à l'intérieur, qu'aux mouvements sociaux ou politiques qui en sont la conséquence. »

Reynald : « C'est ce qui se passe un peu aux États-Unis. Toute-puissance, paranoïa... »

Bernard : « Ah oui, oui. Mais nous on le voit facilement quand on regarde les États-Unis mais on ne le voit pas sur nous. On est dedans. Nous en France, on est plutôt dans la dépression, vous voyez. »

Reynald : « Oui tout à fait ! Mais on était dans la toute-puissance ?! »

Bernard : « Absolument. »

Mireille : « Et sur un individu la paranoïa, elle intervient à partir de quel âge ? Elle peut intervenir très jeune ? »

Bernard : « Ben oui même un bébé peut être paranoïaque. Il ne sait pas pourquoi il va pleurer ou quelle est l'agression... »

François : « Est-ce que tu peux me redonner la définition de la possession ? »

Bernard : « La définition, c'est : « Ce que je suis en train de vivre n'est pas moi, donc je suis possédé par autre chose. C'est ça en fait. »

L'ennéagramme

Bernard : J'ai vaguement entendu des choses sur l'ennéagramme tout à l'heure. Qui ne connaît pas du tout l'ennéagramme, jamais entendu parlé ?

Albert : « Quand même... » (Rires)

Bernard : « Qui n'a aucune notion ? »

Amélie : « Pas beaucoup... »

Bernard : « Avec ce que je vous ai fait dans la formation de praticien, tu en as un petit peu quand même. Tu n'as rien retenu alors ? » (Rires)

Amélie : « Si mais on l'a vraiment abordé brièvement. »

Bernard : « Ah oui... Alors ce qu'il faut savoir c'est que le lien n'est pas très clair entre ce schéma là et le schéma de l'ennéagramme mais il y en a un. Pour ceux que ça intéresse, ça va vous donner un sujet de méditation, de réflexion. » (Rires)

Ça marche comme ça. L'ennéagramme est un cercle, on est d'accord ?! Pour moi ça a été une grande révélation¹⁰... J'ai suivi une formation avec le grand Manitou de l'ennéagramme ! Il s'appelle Claudio Naranjo et il a lâché ça en plein milieu de la formation en disant : « Oh non ça n'intéresse personne ! » Et effectivement on était je ne sais pas combien dans le cours et ça n'intéressait personne. Il y avait un grand abruti que ça intéressait et c'était moi et j'ai levé la main : « Vous pouvez préciser le lien entre l'ennéagramme et la philosophie bouddhiste ? »

Il a commencé à expliquer, pourtant, il y avait des gens dans le groupe qui disaient : « Oh ben non ! On n'y comprend rien... » Mais je vous le délivre. Claudio Naranjo, il a cherché ça pendant des dizaines d'années. Un jour, il a trouvé le lien entre les systèmes bouddhistes et l'ennéagramme.

Pour comprendre, il est nécessaire de diviser l'ennéagramme en cinq couches et de le séparer verticalement entre intérieur à droite et extérieur à gauche. La formule, c'est « trop de » : trop de paranoïa ! Trop d'orgueil ! Trop de désir ! Trop de colère ! Trop d'ignorance !

Là dans le 4, c'est la paranoïa intériorisée : « Je suis l'objet de la paranoïa. Je suis victime de l'opinion des autres. » Sur le 5 : « Je suis dans la paranoïa extériorisée. Les autres auront des opinions de moi ». Le 3, c'est la manifestation de l'orgueil ; l'orgueil est à l'intérieur de moi

10 Voir «La relation entre l'ennéagramme et la philosophie bouddhiste.», page 340

et sort à l'extérieur : « Regardez comme je suis beau, regardez comme je suis le meilleur... » Et dans le 6, c'est tout le contraire, la fascination est à l'extérieur : « Je vais être fasciné par un objet extérieur. »

Le fanatisme de la base 6, est attiré par le brillant, le rayonnement. Le 2, c'est : « Je suis l'objet du désir, je veux trop être objet de désir. » Et le 7, c'est : « Je cherche sans arrêt des objets de désir à l'extérieur ». Le 1, c'est la colère et la haine à l'intérieur. Le 8, c'est extérieur : « Quelqu'un dit quelque chose qui ne me plaît pas ! Paf ! Je lui mets un coup sur le nez ! Je suis caricatural, mais c'est pour fixer les idées. » Le neuf est tout seul, le 9, c'est l'ignorance. Le neuf regarde toujours à côté du truc.

Quand Claudio Naranjo a lâché ça... Gasp ! (Rires) Ça n'intéressait personne ! Il y avait des gens qui venaient du monde entier ! Afrique du Sud ! Australie, etc... On devait être 120 ou 150... Je dois être un des seuls à avoir été intéressé !

Mireille : « C'était où ? »

Bernard : « C'était à Paris. Lisez le livre « Caractères et névroses ». Il n'est pas facile à lire mais bon, il ne faut pas le lire comme un roman policier. C'est super-éclairant parce que si vous avez un doute, notamment avec les sous-types, est ce que c'est trop de parano, est ce que c'est trop de...

Hop ! Tout de suite vous savez dans quel type on est...et vous définissez le sous-type plus facilement. Bon là c'est une discussion vraiment pour les spécialistes de l'ennéagramme.

La légende de l'ennéagramme

Ce qui est très intéressant dans cette histoire-là, c'est le lien avec le schéma bouddhiste. Ivanovitch Gurdjieff ¹¹ situe l'origine de l'ennéagramme en Afghanistan, en tout cas lui, il a reçu la transmission là-bas... Je ne sais pas si c'est vrai, mais moi je trouve cette histoire sympa. L'Afghanistan et le Pakistan actuel, je ne sais plus en quel siècle, formaient un royaume bouddhiste extrêmement riche et prolifique... Il y a des collections de bouddhas en Afghanistan qui sont hallucinantes !

11 Georges Ivanovitch GURDJIEFF (1877-1949) multiplia voyages et expéditions vers l'Orient et L'Afrique, en quête de vestiges archéologiques et de sociétés secrètes. L'élément le plus original que Gurdjieff ait apporté en Occident (en 1915) et qui synthétise en une seule figure la complexité de son enseignement, est l'ennéagramme.

Les documents associés.

Pour des raisons de place, de format ou de contrainte technique, il n'a pas été possible d'insérer dans ce livre tout un ensemble de documents importants.

En voici la liste, les descriptions ainsi que le moyen d'y avoir accès facilement.

Internet est votre ami et grâce à lui, vous allez pouvoir vous référer à des copies de notes manuscrites, à des images en couleur, à des documents de travail et à des vidéos.

Vous allez trouver comment accéder à tout ceci par un simple lien sur la page suivante.

Les notes de séances avec Jean-François.

Une copie des notes de séances prises par l'auteur tout au long d'une session de thérapie intensive de quatre jours avec Jean-François venu pour arrêter l'alcool. En plus de son souhait d'arrêter l'alcool, il va présenter des troubles anorexiques, boulimiques en plus d'être dépendant affectif.

L'image moderne du cycle espoir crainte.

Réalisée d'après le travail d'Edward Podvoll, ce schéma représente l'enchaînement des états internes de tout un chacun en montrant comment chacun de ces états s'articule avec le précédent et le suivant mais aussi comment et vers quoi il peut s'aggraver.

L'image traditionnelle (tibétaine) du cycle espoir crainte.

Voici une représentation traditionnelle tibétaine peinte sur une thangka et qui est la représentation des 6 lokas (6 mondes) ou règnes à travers lesquels l'esprit humain passe tout au long de l'existence selon la philosophie bouddhiste.

transe personnelle

L'article : Dissociation ou état hypnotique ?

Article écrit quelques mois avant de commencer ce livre dans lequel l'auteur exprime quelques questions et quelques réflexions auxquelles il tente de répondre dans ce livre.

La relation entre l'ennéagramme et la philosophie bouddhiste.

Réalisé d'après les commentaires de Claudio Naranjo sur sa recherche de relation entre bouddhisme et ennéagramme, ce schéma met en relation les ennéatypes, les 5 poisons bouddhistes et les divinités de méditation traditionnelles du mahayana.

Le tableau du projet de vie.

La grille de travail donnée à chaque personne pour l'aider à élaborer son projet de vie.

La vidéo de réorganisation des valeurs avec Amélie.

Courte vidéo enregistrée pendant la formation qui sert de cadre au livre, lors de laquelle l'auteur fait une démonstration pour les participants, en guidant Amélie pour réorganiser son système de valeurs.

Ces documents sont réservés aux lecteurs de ce livre et sont accessibles sur internet dans un espace sécurisé personnel dédié à chacun.

Pour y accéder, connectez-vous à cet espace :

<http://pjzzzzzzzzzzzz>

ou utilisez le QR-Code ci-dessous :



Comme tous ces documents sont sous copyright, votre accès sera protégé par un mot de passe.

Remerciements

Ce livre n'aurait pu voir le jour sans la présence et la participation de nombreuses personnes. Je tiens ici à les remercier toutes.

A Florence, mon épouse, qui a été présente en continu pendant tout le processus et dont le soutien a été irremplaçable.

A Ludovic, mon fils, qui a été le premier lecteur et dont les avis sont toujours pertinents.

A Laura qui a eu la tâche de transcrire les enregistrements et dont l'assiduité m'a permis d'aller vite.

A Thierry qui m'a convaincu de la pertinence du titre.

A Marie-Christiane Beaudoux qui a été ma thérapeute dans les moments difficiles et sans qui...

A Elisabeth Penel et à Michel Facon, tous deux décédés, sans qui cette manière de procéder n'aurait jamais vu le jour.

A tous les patients qui sont venus consulter pour leurs troubles et qui se sont prêtés au jeu de la *Thérapie des Etats Dissociés* au fil des années.

A Richard Bandler qui fut mon formateur et une référence constante dans ma pratique.

A Edward Podvoll qui fut un innovateur remarquable dans la manière de considérer les troubles psychiques.

A Claudio Naranjo qui m'a permis de comprendre l'ennéagramme en profondeur et son lien avec la philosophie bouddhiste.

A ceux qui m'ont guidé et inspiré sur la voie spirituelle, Maître Taisen Deshimaru, Lama Guendune Rimpoche, Sa Sainteté le 17^{ème} Karmapa, Lama Namgyal, Lama Lhundroup.

A tous les participants des groupes d'échange *Dharma et Psychothérapie* qui se sont tenus de 2003 à 2008 sous la supervision de Lama Lhundroup.

transe personnelle

A tous les stagiaires en formation de *Thérapie des Etats Dissociés*. qui se sont impliqués à fond dans ce travail.

A tous les participants des groupes d'Hypnose et de PNL sur facebook qui ont orienté mes réflexions.

A Stephen Brooks pour ses encouragements à me motiver pour écrire ce livre et pour sa préface.

A Robert Pirsig qui a élaboré la pensée philosophique et la métaphysique qui accompagne la *Thérapie des Etats Dissociés*.

A Pierre Janet, glorieux ancêtre hypnothérapeute qui nous a donné les références de l'hypnothérapie.

A toi, lecteur, qui a lu jusqu'ici, car tout ce qui précède est pour toi.

Courte bibliographie

- ANDREAS, Connirae et Tamara 2014. *Au coeur de la transformation : Atteindre la source intérieure*. Chabreloche : La Tempérance.
- ANDREAS, Connirae et Steve. 2014. *Au Coeur de l'Esprit : la Pnl en Psychothérapie*. Chabreloche : La Tempérance.
- BANDLER, Richard. 2014. *Au coeur de la liberté : la PNL en action*. Chabreloche : La Tempérance.
- BANDLER, Richard. 2014. *Un cerveau pour changer - La Programmation Neuro-Linguistique (PNL)*. Paris : Interéditions.
- BANDLER, Richard. 2015. *Au coeur du changement : Unir la PNL et l'hypnose*. Chabreloche : La Tempérance.
- BLACKMORE, Susan. 2005. *La théorie des mêmes : Pourquoi nous nous imitons les uns les autres*. Paris : Max Milo.
- BLACKMORE, Susan. 2013. *Consciousness: An Introduction*. New York : Routledge.
- ERICKSON, Milton, ROSSI Ernest. *L'homme de février : Evolution de la conscience et de l'identité en hypnothérapie*. Bruxelles : SATAS.
- ERICKSON, Milton. 2015. *L'hypnose thérapeutique : Quatre conférences*. Paris : ESF.
- GAUTAMA, Siddhartha (Bouddha). *Maha-satipatthana Sutta : Les grands cadres de Référence*. 28 octobre 2016.
www.canonpali.org/tipitaka/suttapitaka/digha/dn22.html.

transe personnelle

- HALEY, Jay. 2007. *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*. Paris : Desclée de Brouwer.
- HARARI, Yuval Noah. 2015. *Sapiens : Une brève histoire de l'humanité*. Paris : Albin Michel.
- JANET, Pierre. 1889-2005. *L'Automatisme Psychologique : Essai de Psychologie Expérimentale Sur Les Formes Inférieures de L'Activité Humaine*. Paris : L'Harmattan.
- JANET, Pierre. 1889-2007. *Névroses et idées fixes, volume 1*. Paris : L'Harmattan.
- JANET, Pierre. 1926-2009. *De l'angoisse à l'extase : Tome 1 : Etudes sur les croyances et les sentiments (1926)*. Paris : L'Harmattan.
- LOCKERT, Olivier. 2015. *Hypnose Humaniste - Voie de guérison et d'éveil*. Paris : IFHE.
- NARANJO, Claudio. 2012. *Ennéagramme, caractère et névrose - Structure psychologique des Ennéatypes*. Paris : Interéditions.
- PIRSIG, Robert. 2013. *Lila : Enquête sur la morale*. Paris : Points.
- PIRSIG, Robert. 2013. *Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes*. Paris : Points.
- PODVOLL, Edward. 2007. *Psychose et guérison : Le Chemin de la Compassion*. Chabreloche : La Tempérance.
- TRUNGPA, Chogyam. 2009. *Bardo : Au-delà de la folie*. Paris : Points.
- WILBER, Ken. 1997. *Une brève histoire de tout*. Paris : De Mortagne.
- WILBER, Ken. 2000. *Integral Psychology*. Boston : Shambhala.
- WILBER, Ken. 2001. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston : Shambhala.

Table des matières

Préface	7
Au commencement.....	9
1 Vivre dans la dissociation.....	13
La différence entre dissociation séquentielle et simultanée	13
La bascule	17
Le projet de vie	20
La vision bouddhiste du cycle psychique	24
Les cinq poisons.....	25
Le cycle espoir crainte	26
La vision bouddhiste des troubles psychiques.....	28
Baisser ou augmenter l'intensité	30
L'ennéagramme	34
2 Est-ce que ça va marcher ?.....	37
L'objectif de la thérapie dissociative	38
Étude de cas : Jean François.....	39
La psycho-géographie des personnages	39
Richard Bandler.....	41
L'emplacement des personnages.....	42
Les thérapies intensives.....	43
La mobilité de l'esprit	43
Les positions perceptuelles en PNL.....	43
Jean Piaget et les stades de développement	44
Le travail de la famille Andréas	46
L'efficacité de la thérapie dissociative	49
L'identification des personnages	50
Ne vous laissez pas manipuler !.....	52
La limite de la thérapie dissociative.....	53
3 Les projets de vie.....	59
L'importance de la formulation.....	61
Trouver sa direction	66
Je n'ai pas grand-chose à changer.	67
Les méta cadres.....	69
Stephen Brooks.....	71
Attention au jugement	79

transe personnelle

4 Mettre en pratique	83
La différence avec l'hypnose humaniste.....	86
Donner un nom aux personnages	87
Moins c'est plus	91
La relation entre les personnages	92
5 Changer de contexte	97
L'importance du contexte	99
La philosophie bouddhiste.....	101
Et le "karma" dans tout ça ?.....	104
L'énergie du changement.....	104
Travailler simultanément	106
Futur positif ou négatif ?	106
L'éthique	107
De la colle ?	110
Ces personnes-là.....	111
De l'importance des limites	112
Le contexte, le contexte, le contexte !.....	118
6 Les intentions positives des personnages	125
L'idéal, c'est le travail à trois	126
Les qualités des personnages	128
La phase de négociation	129
La hiérarchisation des valeurs	133
7 Les addictions	137
Se protéger en tant qu'hypnothérapeute	137
Faire une expérience commune.....	140
Faire grandir les personnages	142
Les idées reçues	144
Trouver son identité d'hypnothérapeute.....	150
L'addiction	151
8 Les produits	167
Toucher la structure.....	167
Révéler le potentiel	169
Évaluer la consommation	179
Les amours de clinique	188
9 Les personnages	195
Encore des différences.....	195
Bientôt prêts pour la réunification ?.....	211
10 Les systèmes de valeurs	217
Comprendre par un chemin détourné.....	218

La valeur	221
Le travail de Robert Pirsig	223
La hiérarchisation des valeurs	225
Neuf valeurs prioritaires ?	229
Les sept péchés capitaux et l'ennéagramme	230
11 Les valeurs des personnages	237
L'alcool	237
Des stades de développement différents	239
12 L'intégration.....	261
Chögyam Trungpa Rinpoché	280
Un peu de psychopathologie... ..	283
13 Encore le contexte !	291
Utiliser tous les canaux sensoriels.....	294
Soignants ou soignés ?	297
Allez ! Chez le psychiatre !	299
Les enjeux de la psychiatrie	302
La crise psychotique	305
Être câblé pour un contexte.....	307
14 Valeurs masculines et féminines	313
L'importance de la polarité	314
15 La vision globale	321
Le projet de vie.....	321
Vous avez dit psychose ?	322
À la recherche des dissociations.....	322
Les Stades de Développement.....	323
Dissociation et évolution.....	324
Intégration.....	325
L'objectif, c'est l'Éthique	325
C'est difficile à expliquer.	327
Un secret ancestral.....	328
Mental et intuition.....	329
16 En finir avec... ..	331
Les documents associés.....	339
Remerciements.....	341
Courte bibliographie	343
Table des matières	345
Index.....	349

La thérapie des états dissociés

Dans ce livre, il est fait référence à des Séminaires Intensifs de Thérapie des Etats Dissociés destinés à traiter les addictions, l'anorexie, la boulimie, les dépressions graves et certains troubles psychotiques.

Il est bien évidemment possible d'y participer.

Toutes les informations sont disponibles ici : <http://pnl.cc/sted/>

pnl.cc/sted



L'auteur organise régulièrement des sessions de formation à la Thérapie des Etats Dissociés pour des thérapeutes débutants ou confirmés.

Il suffit d'avoir déjà une formation dans au moins une de ces disciplines : gestalt-thérapie, hypnose, pnl, sophrologie...

Toutes les informations sont disponibles ici : <http://pnl.cc/fted/>

pnl.cc/fted



Contact

tél 04 73 94 27 76 ou mail info@temperance.fr

www.temperance.fr

Index

A

addiction 151, 153, 156, 185-186, 191.
affectif 78.
alcool 14, 19, 26, 38, 52, 56, 126, 144, 148-153, 155-156, 169, 179, 182-185, 237-239, 250, 252, 292, 296, 305.
alimenter 142-144, 146, 149-150, 178.
ancre 16, 172-173.
anorexie 52, 77, 177.
attention 79, 101, 250.
attraction 25.
auditif 294.

B

biologique 224, 286-287.
bipolaire 284.
blessure 151.
boire 179-180, 182-183, 252, 328.
bonheur 70, 251.
bouddhisme 24-25, 34-35, 102, 281, 340.
boulimie 52, 77-78.

C

cannabis 187-193.

changement 106, 154.
client 73, 151.
co-créer 72.
compromis 278.
compulsion 28-29, 186.
concept 210.
confession 75.
conflit 77, 131.
conscience 84-85, 87-88, 90-91, 133, 198.
conscient 84.
contexte 16, 99-101, 103-105, 108, 111, 118-121, 154, 188.
couples 316.
crise 193, 283, 304, 306, 322.

D

décision 68, 334.
delirium 303.
dépendance 78.
dépression 28, 32.
désir 26, 35, 85, 230.
deuil 242.
diagnostic 298, 300.
direction 37, 68, 70, 72.

transe personnelle

dissociation 13-14, 16-19, 22, 38, 41, 44-46, 50-51, 54, 76, 78-80, 84-88, 91, 143-144, 168, 170, 243, 292, 295-296, 299, 305, 322-324.

divinité 102.

drogue 152, 252.

dynamique 231.

E

education 239.

émotion 295.

empathie 74.

esthétique 221.

éthique 107, 223-224, 326.

évolution 47, 323-324.

existence 220.

F

féminin 195, 212, 218, 313-317.

folie 99.

H

héroïne 153.

humaniste 86-87.

hypnose 40, 73, 86-87, 138, 171, 224, 314, 342-343.

I

ignorance 25.

induction 69.

intensif 201, 292.

intention 39, 51-52, 93, 101, 130, 132, 293-294.

K

karma 104.

L

légitimité 70.

liberté 232.

lithium 145.

M

maladie 277.

masculin 14.

médical 183, 287, 301-302.

méditation 24, 102.

mental 142-144, 146, 150, 178, 298, 329.

mouvement 325.

O

orgueil 34, 162, 201, 230.

P

paranoïa 25-26, 32-34, 85.

partie 26, 38, 52, 80, 171, 318.

patient 181, 298, 300.

perception 100, 229, 264.

personnage 16, 38-40, 48, 50-56, 76-77, 79, 83-85, 87-93, 111, 125-126, 128, 130, 132, 142, 168, 170, 174, 179, 195, 207, 227-228, 237, 241, 291-294, 296, 299-300, 324-325.

personne 20-22, 27, 40-41, 43-44, 46, 50-52, 54-55, 69, 72, 88, 110-111, 169, 175, 180, 222, 226, 231-232, 241, 284, 292-293, 295-296, 300, 303, 326.

phénomène 28.

phobie 233.

- poids 62, 140, 144-145, 149, 199, 264, 271, 273, 277.
 positif 39-40, 43-44, 50-52, 84, 90, 93, 130, 132, 293-294, 323-324.
 position 40, 44, 50, 84, 90, 323-324.
 présence 23, 40, 42, 84, 90, 226, 261, 339.
 prison 109-110, 112, 299.
 problème 45, 55, 78, 115, 137, 146-147, 156, 163, 172, 178, 182, 200, 215, 250, 292, 299-300.
 processus 22, 45, 57, 88-89.
 produit 78, 151-152, 190, 192-193.
 puissance 26, 32.
- Q**
- qualité 102, 128, 132, 140, 204, 206, 223-224, 237, 325.
- R**
- recadrage 56, 77.
 relation 186, 218, 221, 223, 238, 304, 316-317, 340.
 rencontre 152, 185-186, 270, 317.
 répulsion 25, 28.
- S**
- santé 62, 70.
 séance 39, 146, 175, 243, 304.
 sensation 295.
 situation 17, 292, 308-309.
 sobre 38, 54, 56, 239, 296.
 soignant 297.
- solitude 198.
 souvenir 100.
 structure 167.
 symbole 226-227, 231, 332-333.
- T**
- tabac 144, 146-149, 154, 181, 190, 250, 293.
 toxicos 54.
 traitement 117, 145, 300.
 transe 40, 51, 55, 73-75, 88, 297.
 trouble 144, 149-150, 284-285, 300, 303.
- V**
- valeur 77, 133, 217, 220-229, 231-232, 237, 308, 313-316, 325, 334-335.
 violence 107, 240, 244.
 visuel 226, 229, 294.

Livres édités à LA TEMPÉRANCE

- **Au Cœur de l'Esprit**

de Steve et Connirae ANDREAS

Préfacé par Anne PIERARD

Ce livre est un livre de référence en Programmation Neuro-Linguistique aussi bien aux États-Unis que dans les pays francophones. Tous les témoignages présentés sont authentiques. Des techniques précises vous permettront de résoudre des problèmes aussi variés que : **se débarrasser d'une allergie ou d'une phobie, parler en public avec aisance, faire le deuil d'un être cher, vous défaire d'une relation de codépendance, mobiliser vos capacités d'autoguérison... et bien d'autres choses encore.** Ce livre écrit dans un langage accessible à tous, donne à chacun les outils de sa propre transformation.

PRIX : 27 €



pnl.cc/esprit



- **Au Cœur de la Transformation**

de Tamara et Connirae ANDREAS

La méthode de **Transformation Essentielle**, dérivée de la PNL, est un processus en dix étapes, accessible à tous, qui génère des changements profonds et durables.

Le principe est simple : partir d'une limitation (émotion, réaction ou comportement gênants) ou d'un traumatisme et en faire notre «allié» dans un voyage intérieur qui permet d'atteindre «La Source Intérieure» de l'Être (sentiment de plénitude, de paix intérieure...).

C'est une méthode fascinante qui rend autonome dans la recherche de soi-même. Elle permet de prendre en compte les multiples aspects de soi-même et d'atteindre de plus en plus de PAIX et d'HARMONIE. Faites-en l'expérience.

PRIX : 27 €



pnl.cc/transf



- **Le Cahier de la Transformation**

d'Elisabeth FRIT

Le **Cahier de la Transformation** a été conçu comme un véritable guide de votre Vie Intérieure. Il s'appuie sur une expérience d'accompagnement en psychothérapie de plusieurs années (Gestalt - PNL - Transformation Essentielle - Hypnose Ericksonienne...).

Il a été conçu de manière à être accessible à tous, afin que chacun puisse, à son rythme et progressivement travailler sur lui-même, à domicile.

Le principe de base du **Cahier de la Transformation** est simple : il vous donne un **cadre** de connaissance de vous-même pour regarder en face vos forces et vos faiblesses, pour méditer, sur vous-même, sur les relations que vous entretenez avec les autres, sur la qualité et le sens de votre vie.

Les **Exercices** reposent sur des méthodes douces, efficaces et à votre portée. Après les **Exercices**, vous ferez le **Bilan** qui vous permettra de mesurer vos changements. Ainsi, vous acquerez peu à peu une discipline intérieure qui transformera votre vie.



PRIX : 27 €



pnl.cc/cahier



- **Au Cœur de la Liberté, la PNL et l'Hypnose en Action**
de Richard BANDLER

Au Cœur de la Liberté présente des transcriptions de séances réelles de PNL et d'Hypnose faites par Richard BANDLER, notamment pour traiter des peurs, des phobies et des compulsions. Il s'agit du seul ouvrage présentant des transcriptions de séances de thérapie par Richard BANDLER.

Vous y trouverez le sens de l'humour, la vivacité d'esprit et la vitesse d'intervention du créateur de la PNL.

Richard BANDLER plaisante avec ses patients sur leurs problèmes pour les « guérir du sérieux » – qui contribue à maintenir leurs problèmes en l'état.

Il montre comment travailler avec l'inconscient du client pour dissoudre ses problématiques. Il utilise le méta-modèle et la ligne du temps comme outils de détection puis pour traiter les informations données par le patient et enfin, pour lui permettre de se créer un futur attractif.

Plutôt que d'utiliser les protocoles comme de simples techniques, il met en œuvre les subtilités de sa créativité en fonction de chaque individu.



PRIX : 27 €



pnl.cc/liberté



- **Au Cœur du Changement**
de Richard BANDLER

Cet ouvrage de Richard BANDLER, co-créateur de la PNL vous propose des manières nouvelles et inattendues d'associer la PNL et l'Hypnose afin d'en multiplier les effets. Parmi les thèmes abordés, un accent particulier est mis sur le travail en profondeur avec les croyances limitantes.

Voici ce qu'en dit JANUS DANIELS dans le prologue du livre :

« Vous trouverez, dans ce livre, des outils encore plus puissants pour accélérer votre apprentissage, atteindre vos idéaux, aider les autres et, qui plus est, en vous faisant plaisir. Si vous voulez, vous pouvez lire ce livre juste pour le plaisir. Le texte est la transcription d'un séminaire passionnant. Vous pouvez même, faire comme si vous y participiez... ».



PRIX : 27 €



pnl.cc/change



- **Vaincre l'alcool au quotidien**

de Marguerite MONTAGNE

«Ce que vous allez lire dans ces pages est authentique : un mode d'emploi de la détresse au quotidien. J'ai appliqué pour moi-même, point par point ce processus, sans savoir à ce moment-là que j'étais en train de mettre en place une méthode que tous les alcooliques, jeunes et moins jeunes, peuvent appliquer. Que vous soyez alcooliques, dépressifs, toxicomanes ou suicidaires, ma méthode est une porte ouverte sur la vie qui vous permet d'affronter vos angoisses et de vous reconstruire». Le parcours de l'auteur reflète la rage de vaincre l'alcool, la solitude, et le mal de vivre.

Sa «méthode» est complémentaire à toute autre démarche de guérison.

PRIX : 11 €



pnl.cc/vaincre



- **L'Alcool, toi, moi et les Autres**

d'Élisabeth FRIT

Préfacé par Maguy LEBRUN

La première partie autobiographique, qui met en évidence les «empreintes» que vivent les enfants de personnes alcooliques permet de comprendre le phénomène de dissociation (ou «clivage») qui est à l'origine du mécanisme de compulsion (répété souvent comme une «fatalité» de génération en génération).

La deuxième partie apporte des solutions concrètes. Sont notamment présentées les recherches en PNL (efficaces aussi pour la boulimie, l'anorexie et d'autres dépendances), appliquées en Alcoolologie avec des résultats rapides et durables. C'est un livre d'espoir et de solidarité qui. Partant de problèmes d'identité pose la question de la «Mission».

De nombreuses adresses utiles.

À lire, à offrir.

PRIX : 20 €



pnl.cc/alcool



- **Psychose et Guérison**

du Dr. Edward PODVOLL

Préfacé par le Dr Jean-Pierre SCHNETZLER

Cet ouvrage parachève le travail de toute une vie au service de la guérison de la psychose et fait aujourd'hui figure de référence. Il s'adresse aux familles de psychotiques, aux professionnels de la santé mentale, aux pratiquants de la voie bouddhiste et, plus généralement, à toute personne curieuse des phénomènes de l'esprit et des mécanismes de la psychose.

La **première partie** du livre rapporte les témoignages de personnes ayant traversé des états psychotiques. Ces récits, rédigés à la première personne dans un style direct et captivant, nous font littéralement vivre le processus de la folie. **Les mécanismes de la psychose y sont décrits et analysés et les conditions indispensables à la guérison dévoilées**, à commencer par l'importance de l'environnement, des relations humaines et des «**îlots de clarté**».

Un chapitre est notamment consacré au poète et peintre Henri MICHAUX qui, à la suite de ses expériences avec les drogues, nous a livré, de son exploration de la démence, une description particulièrement vive et enrichissante des différentes phases de la psychose.

La deuxième partie est plus particulièrement destinée **aux familles qui ont à prendre soin d'une personne psychotique** et qui souvent se sentent démunies. Le Dr Edward PODVOLL expose les principes de «**l'assistance de base**» expérimentée dans les structures d'accueil de *Windhorse* et donne les clés nécessaires à ceux qui désirent créer un foyer de traitement thérapeutique. Plus généralement, «**l'assistance de base**» et le modèle *Windhorse* sont adaptés (sous contrôle médical) à toute personne souffrant de troubles ne nécessitant pas d'hospitalisation en long séjour : personnes âgées, enfants ou adolescents en difficulté, personnes dépendantes (drogue, alcool...), etc.

Le réalisateur indépendant suisse Edgar HAGEN a réalisé en 2007, en hommage au Dr Edward PODVOLL et à son oeuvre, le film *Someone Beside You*, consacré aux états extrêmes de la psychose et à leurs traitements.



PRIX : 29 €



pnl.cc/psychose



• Au Cœur des Émotions

de Leslie CAMERON-BANDLER et Michael LEBEAU

«Une analyse incroyablement détaillée, presque provocatrice des émotions humaines. Elle vous révèle comment surgissent les émotions et pourquoi, comment les contrôler et surtout comment les utiliser de manière positive.»

Cleve TWITCHELL

Cet ouvrage vous montre comment les émotions sont au cœur de notre vie. Il vous révèle les quatre aptitudes-clefs pour pouvoir choisir les émotions que vous souhaitez éprouver. Il vous apprend à utiliser les émotions désagréables ou à vous en libérer et également à vous préparer à des situations particulières (ex: prendre l'avion, passer un examen, etc.). Vous pouvez aussi transformer vos émotions désagréables en tenant compte de leurs composantes **ou éviter l'émergence d'émotions envahissantes et difficiles à vivre comme le ressentiment, la honte, l'humiliation, la terreur et l'impuissance.**

Vous saurez gérer positivement **le regret, la frustration, l'anxiété, le découragement, la colère, la culpabilité, la déception, et le sentiment de solitude.**

En ayant davantage de choix pour exprimer vos émotions, vous augmentez votre efficacité pour atteindre vos objectifs et communiquer avec les autres, tout en étant plus présent à vous-même.

De plus, agir sur vos émotions aura un impact bénéfique sur vos comportements et vous donnera beaucoup plus de choix pour mener la vie que vous souhaitez.



PRIX : 24 €



pnl.cc/emotions



Un voyage initiatique dans la structure profonde de l'inconscient. Vous y ferez d'étranges découvertes sur la nature de l'esprit. Vous y rencontrerez d'étonnants personnages qui, chacun à leur manière, sont à l'origine des qualités les plus essentielles de chaque individu.

Tous les thérapeutes, utilisant l'hypnose ou non, vous le diront : il est très difficile de traiter les problèmes d'anorexie, de boulimie, d'alcool, de dépression, de crises psychotiques, etc. En effet, vous vous rendez compte que les méthodes classiques utilisées ne vous donnent aucune direction claire.

C'est pourquoi vous allez être surpris de constater qu'en se servant des tendances inconscientes du patient, véritables personnages intérieurs, vous allez trouver un chemin qui conduit pas à pas vers une nouvelle cohésion intime. Vous découvrirez que c'est cette absence de cohésion, ou dissociation, qui est à la source de la majorité des troubles psychiques.

Au fil des pages, vous assisterez aux 6 jours du séminaire de formation à cette thérapie des états dissociés. Les participants vous feront partager les échanges avec leurs personnages intérieurs. Vous serez témoins de leur progression vers la réintégration des personnages auparavant dissociés, voire même en violent conflit.

Vous prendrez alors conscience que la diversité des individus et de leur parcours permet de tisser une trame commune qui pourra être reproduite et réutilisée à l'infini.

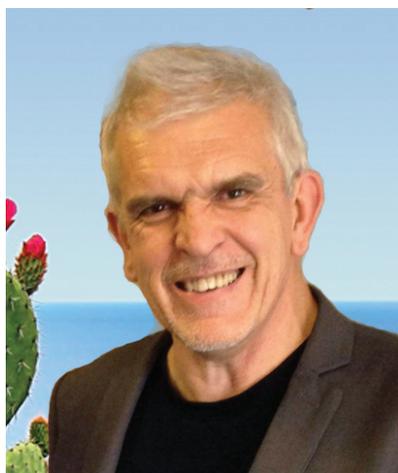
Et sur cette trame vous apparaîtra un fil rouge : le travail thérapeutique avec Clémentine et comment ses tendances à l'anorexie, à la boulimie, à la consommation d'alcool ou de drogues s'apaisent et se résolvent au fil des jours.

Pratique l'hypnose, la PNL et la Gestalt en psychothérapie depuis 1992. Il a aussi formé des centaines de praticiens en psychothérapie depuis 1996.

Sa pratique de la méditation bouddhiste depuis 1975 dans les 3 véhicules l'a naturellement conduit à participer pendant 6 ans à une tentative d'élaborer une psychothérapie bouddhiste.

Il a été traducteur et éditeur du livre du Dr Edward Podvoll (Lama Mingyur) «Psychose et Guérison».

Il expose ici sa pratique paradoxale de la Thérapie des Etats Dissociés ou comment amplifier la dualité pour finir par la dissoudre.



ISBN 978-2-91-710707-2



9 782917 107072

29 €

tempérance

www.temperance.fr

pnl.cc/transe

