

Collection « Connaissance de Soi »

Les Clefs du Développement Personnel ©

La structure du développement personnel.

ET

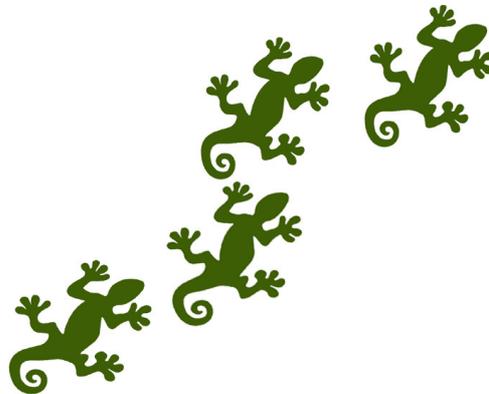
Quatre approches de développement personnel pratiquées en France

La Psychothérapie Dynamique

La Psychogénéalogie

Psychologie Nucléaire : La Méditation des cycles

La technique de libération des peurs : Tipi



Par “ Eric Jackson PERRIN “
www.coaching-evolution.net

Introduction

Au fur et à mesure que l'humanité se réveille et prend conscience de ces origines spirituelles, les systèmes éducatifs et les civilisations développent et développeront, comme fondations, dans les décennies et les siècles à venir, le développement personnel. C'est en ce sens qu'à été dit "L'ère du Verseau sera spirituelle ou ne sera pas".



Mais c'est quoi, le développement personnel ? Imaginez que vous êtes sur un navire et que suite à une tempête, vous échouez sur une plage. Au bout de la plage, il y a des dunes. Vous montez sur les dunes. Vous apercevez non loin une grande étendue de jungle et encore plus loin un désert au bout duquel se trouve une haute montagne.

Un étroit chemin semble conduire à travers le désert vers la haute montagne tandis que de chaque côté du chemin se trouve des oasis multicolores et des mirages qui tentent d'attirer l'attention. Au sommet de la haute montagne, vous apercevez une lumière qui pulse comme un battement de cœur et qui scintille comme un diamant.

Certaines personnes resteront toute leur vie sur la plage, d'autres se perdront dans la jungle du monde extérieur. D'autres encore accorderont leur foi aux mirages ou aux sables mouvants dans le désert. D'autres encore atteindront la base de la grande montagne mais ne sauront comment la grimper, ou s'arrêteront en chemin. Et quelques rares personnes iront jusqu'au sommet.

Le développement personnel, c'est, pour employer un langage symbolique, le chemin qui mène de la plage au sommet de la haute montagne. Exprimé différemment, c'est le chemin entre ici maintenant et l'union consciente avec la Source créatrice de toute vie. La lumière qui pulse au sommet de la grande montagne symbolise le « Diamant », le « Cristal d'Amour » le « corps spirituel » qui se trouve au centre du cœur. Ce chemin est à la fois un chemin de conscience qui aboutit à un changement total de vision, un chemin de transformation de soi et un chemin de l'action dans la vie quotidienne.

Depuis les temps les plus anciens, on a l'habitude de décrire ce chemin et les expériences nécessaires pour le parcourir, comme un chemin en 12 étapes ou comme un chemin nécessitant de franchir douze portes, avec 12 jeux de clefs.

Les 12 premiers chiffres et les 12 signes astrologiques étaient à l'origine des symboles pour mémoriser et se repérer sur le chemin du développement personnel. Ces clefs peuvent avoir un sens chronologique ou exister toutes en même temps. Il s'agit à chaque fois de prises de conscience, d'expériences et de qualités à reconnaître et à incarner parce qu'elles sont nécessaires à l'évolution.

Vous trouverez dans ce livre la structure et la synthèse de ces 12 portes, les clefs qui vont avec, une description des trois mondes composant la réalité et surtout le moyen d'accéder à votre identité éternelle, à votre corps spirituel, à travers la méditation. Cela vous donnera les points de repères nécessaires sur votre chemin.

Quatre approches de développement personnel pratiquées en France

La Psychothérapie Dynamique

1) Introduction :

Qu'est ce que la thérapie dynamique ?

La thérapie dynamique est une technique psychothérapeutique mise au point par Gérard Perrin, thérapeute Alsacien. Elle permet, dans un premier temps, de prendre conscience, dans l'être tout entier, des schémas ou scénarios intérieurs que l'on s'est créés lors de l'enfance ou de l'adolescence.

Certains de ces scénarios, qui continuent de «fonctionner» à l'âge adulte, sont inadaptés et limitent notre évolution. Ils engendrent alors un sentiment de mal-être, de souffrance et de frustration. Ils créent toutes sortes de problèmes et nous empêchent de vivre la vie à laquelle on aspire.

Et plus précisément, l'objectif premier de la thérapie dynamique est de retrouver et de ressentir les plaisirs, éprouvés durant l'enfance puis occultés, mais aussi les petites phrases enfantines qui ont déclenchés des décisions dont nous subissons les conséquences à l'âge adulte. Ce sont ces plaisirs et les petites phrases enfantines en rapport avec une décision qui précèdent la création de problèmes et de souffrances.

Une fois ces plaisirs et ces petites phrases ressenties, formulées et soumises à la conscience d'adulte, la thérapie dynamique permet, dans un deuxième temps, de transformer ses scénarios intérieurs.

La souffrance est déracinée, les vieux scénarios inadaptés sont abandonnés et d'autres scénarios sont créés. Ces nouveaux scénarios se traduisent alors par une vie nouvelle, bien vécue et pleine de joies et par un sentiment de libération intérieur.

2) Sur quels lois ou principes se base telle ?

PREMIER PRINCIPE :

Ce principe a été décrit par Freud puis par d'autres psychologues après lui. Il explique dans un premier temps qu'il y a un lien direct entre les scénarios intérieurs que se crée une personne durant son enfance et ceux qui composent sa personnalité à l'âge adulte.

Dans un deuxième temps il souligne le lien direct de cause à effet existant entre la vie intérieure ou la personnalité d'une personne et sa vie extérieure. Ce principe explique que notre vie extérieure se réalise en fonction des scénarios ou modèles que l'on porte en soi.

Selon ce principe, dès votre petite enfance, différents événements se produisent. Vous adoptez alors des croyances et des idées sous forme de petites phrases enfantines. Vous éprouvez aussi des sentiments, des émotions ou des besoins. Tous cela engendrent des attitudes et des scénarios intérieurs. Ces scénarios se traduisent par des décisions et des actes.

LES BASES DE LA PSYCHOGENEALOGIE

Intégration des mémoires généalogiques.

1- Introduction.

Grâce au travail de nombreux thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord, la psychogénéalogie s'est considérablement développée, en particulier entre 2000 et 2010. Ces textes sont une synthèse de cette pratique.

Les mémoires ancestrales agissent sur nous à chaque instant sans que nous nous en rendions compte. Elles ont un impact direct, bien souvent, sur l'orientation professionnelle mais aussi sur l'utilisation des compétences et sur le choix des situations que l'on crée dans sa vie.

De la même façon qu'un patrimoine génétique est transmis de génération en génération, un patrimoine psychologique constitué de mémoires, de blessures, de savoir-faires ou de savoir-êtres, de capacités, de comportements, d'archétypes, de tendances et de programmes est également transmis.

Ce patrimoine se transmet par télépathie des parents aux enfants, sans doute même avant l'accouchement, d'inconscient à inconscient. Il existe une zone de l'inconscient personnel où sont stockées les mémoires familiales et ancestrales et au niveau du corps, ces mémoires sont stockées dans les fascias et sans doute aussi dans les os. Le lieu où la cage thoracique et les côtes flottantes rencontrent le ventre semble être un endroit de mémoire des ancêtres.

La théorie de l'inconscient transgénérationnel établit un pont entre l'inconscient individuel développé par Freud et l'inconscient collectif développé par Jung.

La psychogénéalogie ou psychothérapie transgénérationnelle est l'étude du patrimoine psychologique transmis de génération en génération et des ancêtres qui guident nos choix dans les domaines professionnels, familiaux, financiers, relationnels ou spirituels. Il existe ainsi une fidélité inconsciente, une loyauté invisible, qui nous relie à certains de nos ancêtres, et qui nous incitent inconsciemment à reproduire ce qu'ils ont vécu. Ce peut être dans des domaines professionnels, dans les rapports à l'argent ou à la sexualité, ou encore dans le domaine affectifs et parental.

Et une dépression indique toujours l'identification avec une mémoire généalogique, avec un fantôme.

L'objectif de la psychogénéalogie est de prendre conscience de ce qui est transmis et de s'en libérer. Ainsi, des personnes en échec professionnels ou ne trouvant pas leur place dans la société se mettent à réussir et trouvent leur juste place, des malades guérissent de leurs maux, des membres exclus ou rejetés renouent avec leurs familles, des personnes dépendantes affectivement parviennent à vivre seules ou des célibataires à vivre en couple sans déchirement ni abandon. Le psychogénéalogiste est un thérapeute de la mémoire et l'âme des ancêtres qui vit en nous.

Etymologiquement, les mots génération, genèse, génée et genoux sont proches. La libération des mémoires psychogénéalogiques aide l'homme à dépasser les obstacles et à se tenir debout. L'âme peut ainsi s'épanouir librement et vivre sa propre vie. Nous héritons d'une problématique familiale, en termes de dettes et de dons mais en tant qu'individu, nous disposons d'un potentiel de nouveauté, de création, d'originalité. La psychogénéalogie permet un aller-venu entre déterminisme et libre arbitre grâce à laquelle chacun peut situer ces loyautés et accéder à la souveraineté de sa vie.

Psychologie Nucléaire : La Méditation des cycles de l'âme

Découvrir son cycle traumatique et son cycle transformé d'amour.

1-Introduction

Tout dans l'univers fonctionne selon des rythmes et des cycles. L'âme humaine aussi a ces cycles. Chacun a remarqué qu'à un moment donné, ça ne va pas, on ne se sent pas bien. Puis on fait quelque chose, consciemment ou non, et ça passe, on se sent mieux. On a ainsi des moments où l'on ne se sent pas bien et des moments où l'on se sent bien. Et des fois, on se sent super bien, on se sent génial, amoureux de la vie, en état d'union avec autrui et avec l'univers, on devient créatif, et tout nous réussit.

Il s'agit là de deux des cycles de base de l'âme humaine, le cycle traumatique et le cycle transformé d'amour. Il y a un cycle inférieur et un cycle supérieur et on ne peut vivre qu'un seul cycle à la fois. Et on a toujours la possibilité soit d'évoluer, soit de régresser. Les cycles traumatiques et transformés sont tous deux issus du seul et même scénario traumatique qui dans le premier cas est vécu d'une façon douloureuse et dans l'autre d'une façon joyeuse.

Cette méditation a été mise au point par le thérapeute Français Bernard Montaud. Elle est décrite en détail dans son livre « Psychologie Nucléaire » et pratiquée au sein de l'association Artas.

Pour en savoir plus : www.artas.org.

Permanence Artas : 12h00-14h00 et 18h00-20h00 02 54 40 80 48

2- Origine du cycle traumatique-

On peut représenter le laps de temps, théorique, d'une existence humaine dans le monde de la matière sous la forme d'une spirale de vie qui commence au moment de la fécondation et qui se termine à la mort du corps physique et au transfert définitif de la conscience dans le corps astral. Il est possible de faire une étude approfondie de cette spirale d'une vie humaine. En voici un résumé.

Premier traumatisme, celui de la naissance. De la fécondation à la naissance. L'être humain a fait le choix, par une impulsion de sa volonté, de s'incarner dans la matière. Dès lors, il va se dissocier de son Esprit en lui et se scinder en deux, en un pôle masculin et un pôle féminin.

Toutes ses forces, qui étaient précédemment unifiées autour d'un centre, vont alors être dissociées de ce centre et devenir des centres autonomes qui ne se veulent qu'eux même, formant ainsi la personnalité. Au moment de la naissance, l'être humain doit faire un choix entre deux forces d'égale intensité.

Soit il tente d'accéder à la même quantité d'énergie et d'informations auquel il avait accès avant l'incarnation, et il perd la raison car son état d'être humain incarné ne lui permet plus de gérer tout cela, soit il met en place un écran qui lui fait perdre 50% de ces perceptions de la réalité dans toutes ses dimensions.

Ainsi, pour pouvoir exister sur terre et s'exprimer dans la matière, l'être humain a dû s'amputer d'une grande partie de soi-même. Le traumatisme de la naissance provient de la mise en place de cet écran et commence quand on met en place le premier écran. De ce traumatisme naissent les cycles, traumatiques et transformés.

La technique de libération des peurs : Tipi

1- Origine :

Cette technique a été inventée par un formateur, Monsieur Luc Nikon, puis reprise par la PNL.

Monsieur Nikon, qui était formateur, était persuadé que toute difficulté d'apprentissage pouvait être résolue par la pédagogie. Or il s'est aperçu que certaines personnes font un blocage lors de certaines formations.

Pour tenter d'aider, il a posé la question à la personne « Qu'est ce que ça vous fait de ne pas y arriver ». La personne se sentait un peu soulagée mais la difficulté d'apprentissage persistait. Puis un jour, il a posé la question « qu'est ce que ça vous fait dans votre corps de ne pas y arriver ». La personne a décrit ce qui se passait dans son corps et à sa grande surprise, allait mieux au point de surmonter la difficulté qui s'était présentée. Et l'expérience s'est reproduit de nombreuses fois.

Une personne a rencontré une difficulté en lien avec une peur de l'avion. Monsieur Nikon l'a invité à se souvenir de la dernière situation précise où cette peur s'est manifestée. Les sensations corporelles sont revenues, la personne en a parlé et la difficulté a disparue.

Après avoir fait des recherches sur les inhibitions, les angoisses, les phobies et l'irritabilité, Monsieur Nikon s'est aperçu que :

- Le corps a une grande capacité de mémoire sensorielle. Quand on refuse de voir les sensations du corps, il y a une souffrance non reconnue et le corps qui n'est pas entendu stocke l'information sous forme de sensations. Beaucoup de gens fuient les sensations corporelles quand elles ne sont pas agréables. Quand on écoute les sensations du corps, quand on accueille les sensations corporelles même si elles ne sont pas agréables, le corps se sent entendu et libère toute tension.
- Qu'une difficulté se traduit par une tension émotionnelle puis par des sensations physiques dont la mémoire est stockée dans le corps quand elle n'est pas conscientisée.
- Cette mémoire corporelle est réactivée quand une difficulté similaire réapparaît et déclenche une difficulté émotionnelle ou une peur qui peut notamment perturber l'apprentissage.
- Le corps fonctionne dans l'instant présent mais peut faire réapparaître des mémoires corporelles du passé. Quand des sensations corporelles sont là, c'est que la mémoire est active.
- Quand une personne revit les sensations corporelles, elle peut dissoudre le blocage émotionnel par une prise de conscience des sensations corporelles et en associant les sensations à l'émotion.
- Le processus fonctionne uniquement quand on reste dans les sensations corporelles et qu'on va jusqu'au bout des sensations, de ce que le corps a à dire.
- Ce processus donne environ 97% de résultats positifs. Il peut être utilisé par téléphone.

On ne travaille pas sur un événement du passé mais sur les sensations corporelles qui sont ressenties dans l'ici-maintenant au moment où l'on se remémore l'événement.

Conclusion :

Le développement personnel est une façon de vivre, une dimension de la vie qui se rajoute à la vie "classique" où chacun remplit ses obligations dans le monde extérieur.

Le développement personnel est comme un sport où c'est l'entraînement qui permet de développer l'efficacité. C'est un vaste chantier où le chantier, les ouvriers, l'architecte, le maître d'œuvre et l'œuvre, c'est vous.

Et de même que pour exercer une profession, un apprentissage est nécessaire, de même un apprentissage est nécessaire pour parcourir avec succès le "chemin qui mène au sommet de la grande montagne". Cet apprentissage dépend d'une volonté de parcourir « le chemin vers Soi ».

Cet apprentissage peut être facilité par la lecture des livres qui figurent dans la bibliographie du site www.coaching-evolution.net et par différents stages de développement personnel. Il est surtout un ensemble d'expériences vécues qui conduisent vers des transformations intérieures, vers une conscience nouvelle et vers sa vérité profonde.

Ce manuscrit existe pour vous donner toutes les clefs afin nourrir votre développement personnel mais c'est dans la vie, dans l'action et dans la pratique que vous irez au fond de vous-même, vers votre éternité et vers le meilleurs de vous-même.

Bonne continuation vers le meilleur de vous-même.

Amicalement

EJP

TABLE DES MATIERES

Introduction.....	p2
Porte 1	p3
Porte 2	p4
Porte 3	p5
Porte 4	p6
Porte 5	p7
Porte 6	p9
Porte 7	p10
Porte 8	p11
Porte 9	p12
Porte 10	p13
Porte 11	p14
Porte 12	p15
Conclusion.....	p16
Coaching en développement personnel.....	p17
Structure de la réalité.....	p17
Les mondes de la matière	p18
Schéma de la structure énergétique du corps physique	p19
Les mondes de l'âme	p20
La méditation.....	p21
Schéma des cycles de l'âme.....	p23
Les mondes spirituels.....	p24
La Psychothérapie dynamique.....	p25
La Psychogénéalogie.....	p36
La Psychologie Nucléaire.....	p52
La technique de libération des peurs	p62
Conclusion.....	p65

