

Le

PPO

Le Programme « Point Oméga »

Phase 2

# LE GUIDE POUR MENTORS

du

# PPO

une

**LECTURE QUOTIDIENNE**

et un

**GUIDE DE SESSION POUR MENTORS**

pour

PHASE 2

Jours 21 à 40

Par Bill Wich

OmegaPointProgram.com

v2020-12-12-En v2021-03-13-Fr

# Protocoles du Programme Omega Point

## Contenu jour par jour

Jour	jour 21 - 40	Page
<b>21 - LIGNES DIRECTRICES STANDARD : Libérer les énergies</b>		<b>5</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		5
<b>21 - ESPACE SACRÉ - Voyage dans le ciel, découvrez une partie; invite Règle</b>		<b>8</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		8
<b>22 - CERCLE ARCHÉTYPAL (CA) - Mise en place CA, check-in, Devoirs</b>		<b>14</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		14
<b>23 - CERCLE ARCHÉTYPAL – Travail sur une problématique majeure</b>		<b>18</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		18
<b>24 - CERCLE ARCHÉTYPAL - Évaluation de l'Archétype par les Archétypes</b>		<b>23</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		23
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		26
<b>25 - Recadrer une sensation, recadrer les craintes en désirs</b>		<b>34</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		34
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		39
<b>26 - CERCLE INTÉRIEUR - Processus de transformation - Recadrer une partie</b>		<b>45</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		45
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		53
<b>27 - CERCLE INTÉRIEUR - Recadrer les craintes aux désirs, Devoirs questions / désirs</b>		<b>60</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		60
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		62
<b>28 - CERCLE INTÉRIEUR - Libération de l'enfant et de la partie blessée; langage des parties</b>		<b>66</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		66
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		70
<b>29 - CERCLE INTÉRIEUR - Parties sur le plancher de visualisation</b>		<b>76</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		76
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		80

<b>30 - ESPACE SACRÉ - Libérations externes, Exercices sur les passions</b>	<b>86</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	86
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	88
<b>31 - ESPACE SACRÉ - Suivre les cordons – Libération d’enfant avec des fragments perdus</b>	<b>94</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	94
<b>32 - CENTRE D’ACCUEIL - Le Moi Supérieur invite des parties pour régler un problème.</b>	<b>100</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	100
<b>33 - Passions, Talents, Aptitudes, Désirs, Scénarios de projet.</b>	<b>108</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	108
<b>34 - CENTRE DE PROJET – Mise en œuvre, inviter de nouvelles parties pour le projet.</b>	<b>111</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	111
<b>35 - CENTRE D’ACCUEIL - Inviter les parties réticentes au projet / à la mission.</b>	<b>115</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	115
<b>36 - ESPACE SACRÉ – Libération de l’enfant réticent au projet ou à la mission.</b>	<b>122</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	122
<b>37 - CERCLE ARCHÉTYPAL – Mentorat et processus d’IP avec le cercle d’archétypes.</b>	<b>128</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	128
<b>38 - CERCLE INTÉRIEUR - Check-out, bénédiction.</b>	<b>133</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	133
<b>39 - CERCLE ARCHÉTYPAL - Check-out et fermeture.</b>	<b>138</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	138
<b>40 - La journée idéale.</b>	<b>142</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	142
<b>SYNTHÈSE.</b>	<b>154</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	154
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	156
<b>ANNEXES</b>	<b>159</b>
ANNEXE A - Induction et enregistrement du cercle intérieur	159
ANNEXE B - Test de l’archétype	165

Remarque : La phase 1 (les jours 1 à 20) du Programme Point Oméga est présentée dans un document distinct.

**LECTURE QUOTIDIENNE**

# JOUR 21

## LIGNES DIRECTRICES STANDARD

### LIBÉRER LES ÉNERGIES DE L'ESPACE SACRÉ

Lorsque nous travaillons dans l'Espace Sacré, nous pouvons tomber sur des énergies ou des entités qui ne font pas partie de nous. Une énergie qui n'est pas une partie, c'est souvent une énergie intrusive qui peut être libérée.

Ces énergies peuvent être identifiées de deux façon dans ce programme:

1. Elles n'auront pas d'intention positive.

Lorsque vous suivez le processus d'intention positive et que la « voix » ou la « partie » continue d'être négative après de nombreuses rondes, il s'agit probablement d'une énergie intrusive. Pour vérifier cela, vous pouvez simplement lui demander : fais-tu partie de [Mentoré] ? Vous pouvez alors répondre à leur réponse comme expliqué ci-dessous.

2. Lorsqu'on leur demande si elles font partie de l'Espace Sacré, dans presque tous les cas, ces énergies vous diront la vérité.

Lorsque vous êtes dans l'Espace Sacré avec une partie ou que vous êtes sur le point d'en accueillir une nouvelle, vous pouvez leur demander directement: Faites-vous partie de [Mentoré] ?

Il est souvent préférable de poser quelques questions préliminaires plutôt que de poser directement cette question. Ces questions peuvent être: « quel rôle joues-tu dans ma vie ? », « Comment puis-je savoir quand tu es actif ? » ou « Que veux-tu ? »

Une fois que vous demandez s'ils font partie de vous ou du Mentoré, répondez à leur réponse comme suit :

- Fais-tu partie de moi (ou du Mentoré) ?
  - **Si oui** : continuez avec le processus d'intention positive ou tout autre processus en cours avec elle dans l'Espace Sacré.
  - **Si non** : demandez aux forces de lumière d'entourer cette énergie dans un halo de lumière blanche et de l'emmener dans un meilleur endroit.
  - **Si peut-être** ou quoi que ce soit, mais pas un oui ou un non clair :  
Vous avez trois options qui fonctionnent toutes et vous pouvez choisir l'une des trois options suivantes pour faire face aux énergies intrusives :
    1. Demandez aux forces de lumière d'entourer l'image dans un halo de lumière blanche ce qui n'est pas une partie de vous et de l'emmener vers la lumière en laissant derrière elle tout ce qui fait partie de vous. (Puis vérifiez avec la partie qui reste.)
    2. Demandez aux forces de lumière d'entourer l'image, dans un halo de lumière blanche et demandez à la partie de vous de sortir de ce halo. Demandez ensuite à la lumière d'emmener ce qui reste à l'intérieur du halo. Encouragez la partie de vous à laisser partir l'autre partie.
    3. Demandez à l'image de se diviser en deux images.
      - Une qui est une partie de vous et une qui n'en est pas.
      - Demandez aux forces de lumière d'entourer l'image qui n'est pas une partie de vous dans un halo de lumière blanche et de l'emmener dans un meilleur endroit.
      - Encouragez l'image qui fait partie de vous à laisser partir l'autre partie.

Souvent, une partie enfant a invité ces énergies pour obtenir de la protection. Faire en sorte que la partie enfant laisser aller ces parties est parfois un aspect déterminant de la Libération.

Si la lumière ne l'enlève pas, demandez-lui à nouveau si elle fait partie du Mentoré. Sinon, demandez à quelqu'un d'où elle provient de venir la reprendre et de la ramener chez elle.

Ces approches sont suffisantes pour fonctionner avec ce programme. Des renseignements supplémentaires sur ces énergies et des techniques plus avancées de collaboration avec elles sont couverts dans la phase trois du PPO.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 21

### BUT

- Visiter l'Espace Sacré.
- Faire un voyage dans le ciel et rencontrer une nouvelle partie.
- Inviter la partie Souveraine

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### RÉGRESSION

- ❖ Aujourd'hui, tu vas vivre l'expérience de partir en voyage depuis votre Espace Sacré pour explorer ce que tu y trouveras peut-être.
- ❖ Si nous avons le temps, nous inviterons peut-être une autre partie importante de toi-même.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.

- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente. Observe toutes les sensations dans ton corps, toutes les images qui montent, les messages ou les idées qui peuvent émerger.
- ❖ Une fois observés, laisse tout cela de côté pour le moment et continue à respirer normalement.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

## LE VOYAGE

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il accepte de faire un voyage à partir de l'Espace Sacré aujourd'hui. Dis-lui que tu souhaites faire un voyage à partir de ton Espace Sacré pour voir quelles aventures ou parties peuvent être trouvées dans le ciel au-dessus.
- ❖ Suis toutes les suggestions ou les instructions de votre Moi Supérieur .
- ❖ Lorsque tu es prêt(e), tu peux commencer au centre de ton Cercle Intérieur.
- ❖ Prends une grande respiration. Tu pourrais avoir la sensation de t'élever du sol de la terre et de passer sans résistance par un plafond ou un toit qu'il pourrait y avoir dans ton espace sacré.
- ❖ Continue à t'élever lentement au-dessus de ton Espace et prends le temps d'observer ton Espace Sacré et les environs depuis ce point de vue élevé.
- ❖ Retiens ou partage avec moi tout ce qui attire ton attention pendant cette ascension.
- ❖ Tout en continuant à t'élever, reste en contact avec cette sensation de t'éloigner du paysage au-dessous pour plonger dans ce qui se trouve au-dessus de toi.
- ❖ Retiens tout nuage qui pourrait être présent ou quoi que ce soit que tu remarques tout en continuant ton ascension.
- ❖ Tout en te déplaçant au travers de ces nuages, tu sens peut-être attirer par quelque chose ou par un endroit particulier.
- ❖ Laisse-toi flotter vers cette force d'attraction et remarque que tu peux accélérer ou ralentir à mesure que cette force d'attraction continue de t'attirer vers elle.

- ❖ Afin de pouvoir te rendre plus près de cette destination inconnue, tu cherches ce que tu peux distinguer en avant de toi.
- ❖ Tout en te rapprochant de cette destination, laisse-toi lentement aller vers ce qui semble être un lieu pour atterrir.
- ❖ Regarde autour de toi! Tu trouveras peut-être ce qui t'a attiré dans cet endroit. Peut-être que tu vas découvrir la raison pour laquelle tu as été amené(e) ici.
- ❖ Prends le temps d'observer qui est là et ce qui se passe.
- ❖ Que vois-tu?
- ❖ Si tu vois des structures ou des lieux, continue ton exploration jusqu'à ce que tu rencontres quelqu'un ou un être avec qui tu peux interagir.
- ❖ Salue-le chaleureusement et demande-lui s'il a quelque chose à te dire.
- ❖ Fais connaissance avec lui et, le cas échéant, pose-lui les questions habituelles :
  - Est-ce que tu es une partie de moi ?  
(sinon, demande-lui s'il a un message pour toi)
  - Quel rôle joues-tu dans ma vie ?
  - Veux-tu venir avec moi dans mon Espace Sacré ?
- ❖ Amène-le dans ton Espace Sacré.
- ❖ Accueille-le et présente-le à tes parties.
- ❖ Demande à tes parties s'il y en a qui ont une question pour lui.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur et à ton Gardien s'il sont d'accord pour que cette nouvelle partie reste.
- ❖ Fais en sorte qu'il se sente chez lui.

## **INVITER LE ROI (si le temps le permet)**

- ❖ Demande à votre Moi Supérieur s'il est d'accord d'inviter une nouvelle partie aujourd'hui ?

- ❖ S'il est d'accord, demande à ton Moi Supérieur d'inviter ton Roi ou ta Reine, la partie de toi qui incarne l'Archétype du Roi ou du Souverain.
  - Si une partie se présente, tu vas bientôt voir quelque chose venir vers toi.
  - Si rien ne se présente, tu peux demander s'il est acceptable pour toi d'inviter une partie que tu as déjà rencontrée. Invite cette partie maintenant.
- ❖ Que vois-tu?
- ❖ Demande quelle partie veut guider le rituel de bienvenue cette fois. Répète le rituel de bienvenue précédent.
- ❖ Prévois l'espace et le temps nécessaires pour poser les questions.
  - (Si des conseils sont nécessaires, les questions suivantes peuvent être utiles.)
  - Fais-tu partie de [*nom du Mentoré*] ?
    - Si oui, l'accueillir dans ton Espace Sacré.
    - Si non ou « peut-être », voir les instructions dans les lignes directrices du cercle intérieur
  - Quel rôle joues-tu dans la vie de [*nom du Mentoré*] ?
  - Es-tu prêt à servir dans ce Royaume?
  - As-tu des questions ou des demandes à faire?
  - As-tu quelque chose que tu souhaiterais partager avec [*nom du Mentoré*] ?
    - Lorsqu'il n'y a plus de question, le Mentor dit au Mentoré
- ❖ Demande au moi supérieur s'il aimerait rencontrer la nouvelle partie.
- ❖ Remercie la nouvelle partie de s'être présentée aujourd'hui et fais la sentir comme chez elle.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à toutes les parties pour le moment et laisse-toi revenir tout doucement dans l'ici et maintenant.

- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de cette expérience d'aujourd'hui et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras; ouvre lentement les yeux et reviens complètement dans la pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet aujourd'hui?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 22

### BUT

- Mettre en place le cercle des Archétypes et le check-in
- Instructions et exercices pour l'Archétype

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### CERCLE ARCHÉTYPAL

- ❖ Aujourd'hui, nous allons travailler avec ton Roi / ta Reine pour mettre en place un espace séparé pour tes archétypes afin qu'ils aient leur propre cercle. Il se peut que nous ayons également à inviter quelques archétypes de plus dans cet espace.
- ❖ As-tu besoin de quelque chose avant que nous ne commençons ?

*[Le Mentoré répond.]*

### INDUCTION

- ❖ Prends le temps de te mettre à l'aise. Je vais alors entamer une induction pour te transporter dans ton Espace Sacré. Indique-moi quand tu seras prêt.
- ❖ Alors allons-y !... Ferme les yeux ! Prends quelques respirations profondes en expirant lentement et laisse-toi aller à la détente à chaque nouvelle respiration.

- ❖ À nouveau, prends quelques respirations profondes en expirant encore plus lentement. À chaque nouvelle respiration, observe ta conscience se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande respiration et expire encore plus lentement. Détends-toi encore plus. Déplace complètement ta conscience dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Alors que ta respiration revient à son rythme naturel, tu te sens maintenant très détendu, de plus en plus détendu. Tu te détends de plus en plus profondément pour atteindre un état de grande relaxation.
- ❖ Alors que tu plonges dans cet état de relaxation complète, tu sais qu'il n'y a rien que tu aies besoin de faire pour l'instant.
- ❖ Tu as juste à rester concentré sur ma voix et à te laisser aller de plus en plus bas, de plus en plus profondément dans cette sensation de détente, la plus détendue que tu aies eue depuis longtemps.
- ❖ Tout en te laissant envelopper par cette sensation de relaxation, laisse monter des images de ton Espace sacré.
- ❖ Accorde ton attention à cette image et au fur et à mesure qu'elle se précise, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et à l'expire, deviens complètement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un coup d'œil autour de toi et remarque tout changement qui a pu survenir depuis ta dernière visite. Prends-en simplement note pour le moment. Observe si les parties rencontrées sont toujours là. Sinon, invite-les dans ton Espace Sacré maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Maintenant, fais un bref check-in avec ces parties présentes et demande-leur si elles ont des réactions au sujet de notre intention de travailler avec le Roi / la Reine pour mettre en place un cercle archétypal différent aujourd'hui.

- ❖ Tu peux commencer le check-in. Partage-moi ce que chaque partie a dit une fois qu'elles ont terminé leur check-in.

*[Laisser la parole au Mentoré]*

## **CERCLE ARCHÉTYPAL**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur, s'il est prêt à inviter ton Archétype du Roi / de la Reine (*ou Souverain, Chef, toute image royale similaire d'une autre culture*), pour créer ce cercle pour que tu puisses rencontrer tes Archétypes.
- ❖ Si le Roi / la Reine accepte cette invitation de ton Moi Supérieur, demande-lui de t'emmener là où ils aimeraient que cet espace soit.
- ❖ Une fois arrivé dans ce nouvel Espace Archétypal, commence à te familiariser avec ce lieu et décris ce que tu vois à haute voix.
- ❖ Laisse un peu de temps à ton Roi / ta Reine pour qu'il / elle prépare cet espace pour toi et peut-être aussi pour que d'autres Archétypes vous rejoignent.
- ❖ Demande au Souverain s'il est d'accord pour que tu invites d'autres Archétypes déjà présents dans ton Espace Sacré. Demande au Chef s'il doivent venir maintenant ou plus tard.
- ❖ Quand tu sens que tout est prêt, demande à votre Souverain combien d'autres Archétypes il aimerait inviter aujourd'hui. Demande-lui si tu pourrais commencer par ce que certains considèrent comme les 3 autres Archétypes majeurs : le Guerrier, le Magicien et l'Amant (*ou des rôles similaires d'autres cultures*).
- ❖ Écoute la volonté du Souverain et demande-lui d'inviter les Archétypes désirés pour aujourd'hui et invite-les à prendre leur place dans ce nouveau cercle.
- ❖ Lorsque le Cercle archétypal est complet, demande à chacun de faire son check-in en partageant son rôle dans ta vie et son lien à tes autres parties.
- ❖ Demande-leur aussi de partager tout ce qu'ils pourraient vouloir te dire aujourd'hui. Je te laisse faire ton check-in en premier puis me partager à haute voix ce que chaque Archétypes va dire pendant son check-in.

- ❖ Lorsque cela semble complet, tu peux demander que ta Mission soit aussi représentée par un symbole dans ce cercle.
- ❖ Demande au Roi / à la Reine s'il est d'accord et observe ce qui émerge dans à cet endroit.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à tous les Archétypes pour le moment et laisse toi revenir lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu te sentiras rafraîchi et renouvelé, avec plus d'énergie que toute ce que tu as eu toute la journée.
- ❖ Tu peux commencer à revenir lentement dans cette pièce.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
  - Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi
  - Et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- ❖ Complète le test de l'Archétype qui se trouve dans l'annexe B. Envoyez vos résultats à votre mentor par courriel aujourd'hui ou demain.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 23

### BUT

- Travailler sur une problématique majeure (peut-être un problème chronique PEMS)
- Ajouter l'intention positive et le cercle archétypal au processus de mentorat

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### RECADRAGE

- ❖ Aujourd'hui, tu vas explorer à nouveau le recadrage ainsi que le processus de mentorat. Nous allons utiliser ce processus pour régler un problème délicat pour toi; aujourd'hui, nous allons ajouter l'intention positive au processus et visiter ton cercle archétypal pour obtenir leur rétroaction.
- ❖ Je t'invite maintenant à prendre une grande respiration et à te laisser aller pour te détendre.
- ❖ Je vais prendre des notes pour toi afin que tu puisses te laisser complètement aller pour permettre à tes réponses d'émerger du plus profond de ton être.

### PROCESSUS DE MENTORAT

- ❖ Alors... Y a-t-il une problématique difficile à vivre pour toi, ou complexe avec laquelle tu es actuellement aux prises et que tu aimerais travailler ?
- ❖ Quelles sont les faits ou les observations en lien avec cette problématique ?
- ❖ De quelle façon cette problématique se manifeste-t-elle dans ta vie ?
- ❖ Toujours en lien avec cette situation, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe pour qu'elle soit réglée ? Que désires-tu le plus ?

*[Le Mentoré répond]*

- ❖ Qu'est-ce que *[réponse du Mentoré]* signifie pour toi ?
- ❖ À quoi ça ressemblerait ?
- ❖ Comment sauras-tu que tu l'as obtenu ?

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ À nouveau, peux-tu me redire ce que tu désires le plus ?

*[Réponse du Mentoré]*

- ❖ **J'entends que tu désires *[reprendre les réponses du Mentoré]***
- ❖ **Imagine que tu as *[reprendre la réponse du Mentoré]* pleinement et complètement.**  
**Tu respires *[reprendre la réponse du Mentoré]*.**  
**Tu es *[reprendre la réponse du Mentoré]* ..... (pause) .....**  
**Prends le temps de sentir cette *[reprendre la réponse du Mentoré]* dans chacune des parties de ton corps .....**  
**Maintenant, que tu es complètement et entièrement *[reprendre la réponse du Mentoré]*, qu'est-ce que cela te procure ?**

*[Nouvelle réponse du Mentoré]*

- (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive

n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)

- ❖ Depuis ce lieu de [état fondamental], je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE

- ❖ Que fais-tu pour obtenir cet [*état Fondamental*] ?
- ❖ Quelle forme prend ce comportement actuellement ?  
Sois aussi précis que tu le peux !
- ❖ En quoi ce comportement est-il efficace ?  
Est-ce que tu obtiens cet [*état Fondamental*] que tu désires tant ?
- ❖ Comment le sais-tu? Qu'est-ce qui te faire dire cela ?  
Quelles leçons tu en tires ?
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu veux tant ?
- ❖ Quelles autres réactions tu pourrais avoir selon toi ?  
Comment est-ce que tu pourrais réagir à la place ?

## CHECK-IN DU CERCLE ARCHETYPAL

- ❖ Es-tu prêt maintenant à aller au devant de tes archétypes pour obtenir leur avis ?
- ❖ Ferme les yeux, respire profondément et expire lentement. Détends-toi de plus en plus au fur et à mesure de ta respiration. Laisse-toi descendre dans un état de relaxation totale, jusqu'à ne faire qu'UN avec ton corps.

- ❖ Maintenant que ta respiration reprend son rythme normal, laisse-toi emporter vers ton cercle archétypal. Prends une autre grande inspiration puis expire très lentement et sens ta présence en pleine conscience avec tes Archétypes.
- ❖ Fais un check-in dès maintenant avec tes Archétypes.
- ❖ Demande-leur s'ils ont quelques suggestions sur un nouveau comportement que tu aimerais adopter pour obtenir ce que tu désires.
- ❖ Partage-moi ce que chaque archétype te dit une fois qu'il a terminé.
- ❖ Quelles alternatives te parlent ?
- ❖ Laquelle choisis-tu ?
- ❖ Qu'est-ce que tu risques en faisant ce choix ?
  - (c.-à-d. Qu'est-ce que tu pourrais perdre ou avoir à changer ou à abandonner pour le faire ?)
- ❖ Que vas-tu gagner en prenant des mesures dans ce sens ?
- ❖ Quelles actions concrètes vas-tu prendre ?
- ❖ Que feras-tu cette semaine pour mettre en œuvre ton choix ?
- ❖ Y a-t-il quelqu'un ou une partie de toi à qui tu peux demander de l'aide ?
- ❖ As-tu besoin d'autre chose en rapport avec cette situation pour te sentir complet aujourd'hui ?

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici.
- ❖ Reviens lentement ici et maintenant. Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.

- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin aujourd'hui?
- ❖ Comment ça a été pour toi ? Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- ❖ Fais le test de l'Archétype si tu ne l'a pas déjà complété.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 24

### ÉVALUATION DE L'ARCHÉTYPE PAR LES ARCHÉTYPES

L'objectif d'aujourd'hui est de compléter l'évaluation des archétypes par des données provenant des quatre principaux archétypes eux-mêmes.

Le Mentoré fera un bref check-in puis demandera à ses archétypes d'auto-évaluer à quel point le Mentoré incarne complètement chaque archétype.

Le Mentor prendra des notes pour le Mentoré afin qu'il puisse être pleinement présent à l'exercice avec ses Archétypes.

Le mentor peut placer devant lui les résultats de l'évaluation du Mentoré ainsi que les descriptions ci-dessous des niveaux des principaux archétypes.

### LE ROI

OMBRE :	Comportements contrôlants, rigides, tyranniques et manipulateurs; le tyran ogre
NIVEAU 1 :	Manque de ressources, d'harmonie, de soutien ou d'ordre dans votre vie
NIVEAU 2 :	Assume la responsabilité de l'état de sa vie; Cherche à guérir des blessures ou des zones d'impuissance qui se traduisent par un manque ou de la rareté dans sa vie de tous les jours; Concerne principalement sa propre vie ou sa famille.
NIVEAU 3 :	Développe des compétences et créer des structures pour manifester ses propres rêves dans le monde réel tel qu'il est; Se

	préoccupe du bien de n'importe quel groupe ou communauté auquel il appartient.
NIVEAU 4 :	Retourné au Paradis, cette fois-ci en tant que sage Innocent; Confiance et optimisme sans dénégation, naïveté ou dépendance.

## LE MAGICIEN

OMBRE :	Sorcier maléfique ou méchant, synchronicité d'événements négatifs, appel à la négativité ou transformation d'événements positifs en événements négatifs.
NIVEAU 1 :	Malade physiquement ou émotionnellement, ou vit des expériences extrasensorielles ou de synchronicité.
NIVEAU 2 :	Expérimente la guérison, choisit de remarquer des expériences extrasensorielles ou de synchronicité.
NIVEAU 3 :	S'inspire de ses visions et les concrétiser; réaliser ses rêves
NIVEAU 4 :	Utilise consciemment la connaissance que tout est lié à tout; Développe la maîtrise de l'art de changer la réalité physique en changeant d'abord les réalités mentales, émotionnelles et spirituelles.

## L'AMANT

OMBRE :	Vit de la jalousie, envie, fixation obsessionnelle sur un objet ou une relation d'amour, dépendance sexuelle, don Juan, promiscuité, obsession du sexe ou de la pornographie, ou (inversement) puritanisme
NIVEAU 1 :	Vit de l'engouement, séduit, a du désir, tombe amoureux (d'une personne, d'une idée, d'une cause, d'une œuvre)
NIVEAU 2 :	Poursuit son bonheur, ce qu'il aime
NIVEAU 3 :	Tisse des liens et prend des engagements envers ceux et ce qu'il aime.

NIVEAU 4 :	S'accepte complètement et entièrement; donne naissance au Moi; Relie le personnel avec le transpersonnel, l'individu avec le collectif
------------	---

## LE GUERRIER

OMBRE :	Impitoyable; sans principe moraux avec un besoin obsessionnel de gagner; utilise son pouvoir pour conquérir; perçoit toute différence comme une menace.
NIVEAU 1 :	Se confronte à un grand défi ou d'un obstacle
NIVEAU 2 :	Se bat pour lui-même ou d'autres pour gagner ou l'emporter (la fin justifie les moyens)
NIVEAU 3 :	Combat par principe pour lui-même ou pour les autres; respecte les règles du combat ou d'une concurrence loyale; agit par altruisme.
NIVEAU 4 :	S'affirme franchement; Se bat ou compétitionne pour ce qui compte vraiment (pas juste par gain personnel); a peu ou pas de besoin de violence; préfère les solutions gagnant / gagnant et les conflits ouverts; importance de la communication; intégrité.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 24

### BUT

- Visiter le cercle Archétypal
- Évaluer le niveau d'incarnation des archétypes

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### CERCLE ARCHÉTYPE

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une courte induction pour vous emmener à votre espace Archétypal.
- ❖ Nous ferons un bref check-in et demanderons à vos Archétypes d'évaluer votre position sur l'atteinte de votre plein potentiel à incarner le meilleur de chaque archétype.
- ❖ Je vais prendre des notes pour que tu puisses te consacrer pleinement et en toute sérénité à ta rencontre avec tes archétypes.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouvez une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement, détends-toi à chaque respiration.

- ❖ Maintenant, prends quelques inspirations plus profondes, et expire chaque fois un peu plus lentement. À chaque respiration, laisse ta conscience se promener dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande inspiration et expire encore plus lentement. Tu te détends encore plus. Tu déplaces entièrement ta conscience dans ton corps. Maintenant tu ne fais plus qu'UN avec ton corps.
- ❖ Alors que ta respiration revient à son rythme naturel, tu te sens maintenant très détendu, de plus en plus détendu. tu te détends de plus en plus profondément pour atteindre un état de grande relaxation.
- ❖ Alors que tu plonges dans cet état de relaxation complète, tu sais qu'il n'y a rien que tu aies besoin de faire pour l'instant.
- ❖ Tu as juste à rester concentré sur ma voix et à te laisser aller de plus en plus bas, de plus en plus profondément dans cette sensation de détente, la plus détendue que tu aies eue depuis longtemps.
- ❖ Tout en te laissant envelopper par cette sensation de relaxation, laisse monter une image de ton Espace sacré.
- ❖ Accorde ton attention à cette image et au fur et à mesure qu'elle se précise, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et à l'expire, deviens complètement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un coup d'œil autour de toi et remarque tout changement qui a pu survenir depuis ta dernière visite. Prends-en simplement note pour le moment.
- ❖ Observe si les Archétypes que tu as invité la dernière fois sont encore là. Sinon, invite-les à te rejoindre dans leur Espace maintenant !

## **CHECK-IN DU CERCLE ARCHÉTYPAL**

- ❖ Demande à ton Roi / ta Reine s'il / elle est d'accord de discuter de l'évaluation de l'archétype avec le Cercle Archétypal aujourd'hui ?

- Si ce n'est pas possible, demande-lui ce qu'il aimerait faire aujourd'hui.
  - Si il / elle est d'accord, fais un bref check-in avec les archétypes présents.  
Tu peux commencer le check-in.
  - ❖ Dis-leur que ton intention est de leur demander ce qu'ils pourraient faire maintenant pour te rapprocher de ta pleine incarnation de leurs capacités et de leurs qualités.
  - ❖ Demande-leur d'inclure dans leur check-in s'ils ont des préoccupations ou des demandes qu'ils veulent partager avant de commencer ce processus.
  - ❖ Partage-moi ce que chaque Archétype dit une fois qu'elle est terminée de parler.
- [le mentoré parle]*

## LE ROI

- Selon cette évaluation, le Roi en chacun de nous comprend que nous sommes responsables de notre vie intérieure et extérieure; sa responsabilité s'arrête ici.
- Au pire, le Roi est un despote, au mieux, l'ordre du Roi est inclusif, créant une unité intérieure et une communauté extérieure en utilisant pleinement toutes les ressources - internes comme externes - tout en étant soucieux du bien de la société et de la planète.
- ❖ Demande à ton Roi / Ta reine s'il / elle aimerait réagir à cette description et faire part de ses commentaires sur les points qui, selon lui / elle, ne correspondent pas à cet idéal.
- ❖ Demande-lui ce qu'il souhaite le plus que tu mettes en avant dans ton cheminement vers la pleine incarnation du Roi en toi.
- ❖ N'hésite pas à lui poser toutes les questions que tu pourrais avoir.
- ❖ Demande-lui sa permission de fusionner avec lui / elle pour ressentir et incarner pleinement son énergie. Si tu es d'accord, entre dans ton Roi et passe un peu de temps en sa présence.

- ❖ Une fois l'expérience terminée, sors de ton Roi et partage ton expérience avec moi si tu le désires.
- ❖ Remercie ton Roi / ta Reine.
- ❖ Nous allons maintenant passer à ton Magicien.

## LE MAGICIEN

- Selon cette évaluation, les magiciens créent de nouvelles réalités, transforment les anciennes, servent de catalyseurs pour le changement et "nomment" et créent ainsi la réalité. Au pire, leurs efforts peuvent être de la "sorcellerie maléfique".
- Au mieux, ils utilisent consciemment la connaissance que tout est relié; ils développent la maîtrise de l'art de changer les réalités physiques en changeant d'abord les réalités mentales, émotionnelles et spirituelles.
- Ils découvrent des solutions qui leur donnent du pouvoir et qui sont avantageuses pour tous.
- ❖ Demande à ton Magicien s'il aimerait réagir à cette description et faire part de ses commentaires sur les points qui, selon lui, ne correspondent pas à cet idéal.
- ❖ Demande-lui ce qu'il souhaite le plus que tu mettes en avant dans ton cheminement vers la pleine incarnation du Magicien en toi.
- ❖ N'hésite pas à lui poser toutes les questions que tu pourrais avoir.
- ❖ Demande-lui sa permission de fusionner avec lui pour ressentir et incarner pleinement son énergie. Si tu es d'accord, entre dans ton Magicien et passe un peu de temps en sa présence.
- ❖ Une fois l'expérience terminée, sors de ton Magicien et partage ton expérience avec moi si tu le désires.
- ❖ Remercie ton Magicien.
- ❖ Nous allons maintenant passer à ton Amant.

## L'AMANT

- Selon cette évaluation, les amoureux découvrent qui ils sont en découvrant qui et ce qu'ils aiment. À un niveau inférieur, l'amant peut n'aimer que quelques personnes, activités ou choses.
- À un niveau plus élevé, l'amant développe cet amour pour profiter et respecter toute la diversité de la vie.
- Il y a une acceptation radicale de soi qui donne naissance au Moi Supérieur et qui relie le personnel au transpersonnel, à l'individu et au collectif.
- ❖ Demande à ton Amant s'il aimerait réagir à cette description et faire part de ses commentaires sur les points qui, selon lui, ne correspondent pas à cet idéal.
- ❖ Demande-lui ce qu'il souhaite le plus que tu mettes en avant dans ton cheminement vers la pleine incarnation de L'Amant en toi.
- ❖ N'hésite pas à lui poser toutes les questions que tu pourrais avoir.
- ❖ Demande-lui la permission de fusionner avec lui pour ressentir et incarner pleinement son énergie. Si tu es d'accord, entre dans ton Amant et passe un peu de temps en sa présence.
- ❖ Une fois l'expérience terminée, sors de ton Amant et partage ton expérience avec moi si tu le désires.
- ❖ Remercie ton Amant.
- ❖ Nous allons maintenant passer à ton Guerrier.

## LE GUERRIER

- Selon cette évaluation, le guerrier vainc les méchants et sauve les victimes. Les guerriers sont courageux et disciplinés, s'imposant des normes élevées.
- Au pire, ils font peu de cas des autres. Au mieux, ils s'affirment de manière appropriée pour rendre le monde meilleur.

- Ils font preuve d'une affirmation de soi franche, se battent ou se font concurrence pour ce qui compte vraiment (pas seulement pour leur profit personnel), n'ont pas ou peu besoin de violence, préfèrent les solutions gagnant / gagnant, aiment les conflits ouverts, améliorent la communication et sont intègres.
- ❖ Demande à ton Guerrier s'il aimerait réagir à cette description et faire part de ses commentaires sur les points qui, selon lui, ne correspondent pas à cet idéal.
- ❖ Demande-lui ce qu'il souhaite le plus que tu mettes en avant dans ton cheminement vers la pleine incarnation du Guerrier en toi.
- ❖ N'hésite pas à lui poser toutes les questions que tu pourrais avoir.
- ❖ Demande-lui si tu peux fusionner avec lui pour ressentir et incarner pleinement son énergie. Si tu es d'accord, entre dans ton Guerrier et passe un peu de temps en sa présence.
- ❖ Une fois l'expérience terminée, sors de ton Guerrier et partage ton expérience avec moi si tu le désires.
- ❖ Remercie ton Guerrier.
- ❖ Nous allons maintenant retourner à ton Roi / ta Reine.

## AU CENTRE

- ❖ Demandez à ton Roi / ta Reine si tu peux entrer dans le centre et sentir l'incarnation des quatre archétypes en même temps.
- ❖ Si tu es d'accord, mets-toi au centre et tiens-toi au cœur des 4 énergies et tout ce qui est créé par leurs pouvoirs combinés.
- ❖ Absorbe cette énergie et toutes les images ou messages qui peuvent en sortir. Une fois l'expérience terminée, sors et partage-la avec moi si tu le souhaites.
- ❖ Demande à ton Roi / ta Reine s'il / elle souhaite dire autre chose avant que nous terminions le processus d'aujourd'hui.
- ❖ Demande-leur s'il serait utile pour toi que tu rencontres, un autre jour, les autres archétypes de cette évaluation.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à tous les Archétypes pour aujourd'hui et laisse toi revenir lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu te sentiras rafraîchi et renouvelé, avec plus d'énergie que toute ce que tu as eu toute la journée.
- ❖ Tu peux commencer à revenir lentement dans cette pièce
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
  - Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi
  - Et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

**CHECK-OUT**

**PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 25

## LE RECADRAGE

### **Recadrer une sensation avec une intention positive depuis l'Espace Sacré**

Tel que vu précédemment, le recadrage est essentiellement constitué de 3 questions :

1. Que désires-tu ?
2. Que fais-tu pour l'obtenir ?
3. Comment cela fonctionne-t-il?

Le recadrage est un excellent moyen d'accompagner quelqu'un ayant des comportements inadéquats sans déclencher de résistance émotionnelle. Il peut se faire de plusieurs façons.

Ce qui suit est un processus de recadrage pour travailler sur une sensation physique de manière simple, en utilisant des symboles. Ce processus fonctionne bien avec les enfants et évite d'entrer dans des émotions profondes ou des traitements lourds. Si vous le souhaitez, il peut se faire au cours d'un déjeuner au restaurant.

Comme tous les processus de ce programme, il s'appuie sur le fait que la personne qui fait le travail détient toutes les réponses dont elle a besoin en elle-même.

Le processus suivant permet de recadrer une sensation dans sa forme la plus simple. Une version plus longue, qui ajoute l'intention positive et fait réaliser ce travail depuis l'Espace Sacré, se trouve dans le Guide De Sessions et c'est lui que nous allons effectuer dans la session d'aujourd'hui.

## **Recadrage d'une sensation**

- ❖ **Localiser dans le corps** : « Ferme les yeux. Y-a-t-il une partie dans ton corps qui attire ton attention en ce moment ? »
- ❖ **Sentiment / Sensation** : « Je t'invite à te concentrer sur cette partie de ton corps... remarque le sentiment... observe la sensation physique. »
- ❖ **Sentiment / Sensation** : « Je t'invite à te concentrer sur cette partie particulière de ton corps... Observe ce sentiment... Remarque la sensation physique. »
- ❖ **Forme, taille, couleur** : « Si cette sensation était un objet, quelle forme aurait-il ? Quelle est sa taille ? Quelle couleur a-t-il ? »
- ❖ **Voix** : "Maintenant, donnez-lui une voix. Quels mots dit-elle ?
  
- ❖ Maintenant, demande-lui: « Que désires-tu ? »
- ❖ Place tes mains jointes devant toi, paumes face à face.
- ❖ Visualise un symbole - Quelque chose qui représente cette intention positive.
- ❖ Maintenant, prends ce nouveau symbole et place-le sur le côté.
- ❖ Visualise l'ancien symbole dans ton autre main.
- ❖ Es-tu maintenant prêt à prendre une nouvelle habitude pour obtenir ce que tu désires vraiment ?
- ❖ Maintenant, rassemble les deux symboles, ouvre tes mains et regarde le nouveau symbole.

- ❖ Que vois-tu ? Ressens ce nouveau symbole et sois présent à lui.
- ❖ Lorsque tu es prêt, ramène ce symbole dans ton corps et ancre-le.

<b>Exemple de recadrage de symbolique - Histoire vraie</b>	
Garçon de 5 ans	Grand-père
« Maman! Ma cheville me fait mal »	Assis à côté du garçon dans la voiture: « Montre-moi où ça fait mal... »
	« Si cette douleur était un oiseau, quel oiseau serait-il? » (Symbole)
« Un petit geai bleu »...	« Qu'est-ce que le petit geai bleu veut faire? » (Intention positive)
« S'envoler » .....	« Est-ce que tu es d'accord? » (nouveau comportement)
« Bien sûr » .....silence .....	Le grand père attend.... « Est-ce qu'il s'est envolé? »
Le garçon hésite, « Oui! » (il agit comme si c'était une question stupide) ...	Comment va ta cheville maintenant ?
« Qu'est-ce que tu veux dire? » (il agit comme si c'était une autre question idiote et qu'il avait oublié la douleur)	

## Exercices du jour

- Dressez la liste des 15 craintes, aversions ou insatisfactions les plus fortes avec lesquelles vous vivez.
- Envoyez la liste par courriel à votre mentor avant votre prochaine session.
- Nous effectuerons un travail de recadrage de ces craintes lors de la session du jour 27.

## Informations de base

Utilisations supplémentaires du recadrage: Recadrer les craintes en désirs

La notion de recadrage peut être mieux comprise en utilisant l'exemple d'un tableau. Comme le terme "recadrage" l'implique, nous pourrions avoir une peinture de valeur et changer son cadre pour qu'elle s'adapte mieux à son nouvel environnement. Le recadrage modifie la manière dont le tableau s'intègre dans son environnement, bien que le tableau lui-même (l'essence de l'œuvre) reste le même.

On pourrait prendre comme exemple la peinture "Mère et sa fille" qui avait un cadre rose brillant lorsqu'elle était accrochée dans la chambre de ses filles quand elle était enfant. Une fois adulte, il y a des chances que sa fille fasse recadrer le tableau pour l'assortir au décor de sa salle à manger où elle l'accroche maintenant afin de lui rappeler sa mère.

De la même façon, certains comportements que nous adoptons lorsque nous sommes enfants ne servent plus leur intention première lorsqu'ils sont reproduits dans un contexte d'adulte. En tant qu'adultes, nous pouvons recadrer ces comportements, croyances, idées, etc. dans une version mise à jour qui est plus efficace dans nos environnements, relations, etc. actuels.

En plus du processus de mentorat, que nous avons déjà expérimenté, le recadrage peut être utilisé de nombreuses façons. L'un de ces moyens consiste à changer une perspective négative en une perspective positive.

Nous utiliserons les exercices d'aujourd'hui lors d'une prochaine session pour recadrer nos craintes (une perspective négative qui peut conduire à l'inquiétude et au dysfonctionnement) en des désirs (une perspective positive qui peut conduire à des actions efficaces).

Voici un exemple de ce type de recadrage :

PEUR : J'ai peur de mourir avant d'avoir des petits-enfants.

DÉSIR : Je veux vivre une vie longue, saine, avec beaucoup de petits-enfants autour de moi.

Merci d'encourager le Mentoré à effectuer ces exercices et à vous les envoyer par courriel rapidement.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 25

### BUT

- Recadrer une sensation avec le cercle intérieur.
- Donner les exercices sur les peurs.

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une courte induction et vous emmener à votre Espace Sacré.
- ❖ Nous ferons un bref check-in avec les parties déjà présentes, puis nous réaliserons un autre type de recadrage pour répondre à toutes les douleurs physiques ou des sensations que tu pourrais ressentir.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.

- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui tu vas travailler sur une sensation dans ton corps, peut-être même sur une douleur chronique dont tu souffres depuis des années

et demande à tes parties de te faire part de leurs commentaires à ce sujet ainsi que sur tout ce qu'elles veulent exprimer aujourd'hui.

- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer.]*

## **RECADRAGE D'UNE SENSATION**

- ❖ Demande à votre Moi Supérieur s'il est d'accord pour essayer maintenant le processus de recadrage d'une sensation.
- ❖ Regarde maintenant autour de ton Espace Sacré et trouve un endroit confortable pour t'asseoir et te détendre.
- ❖ Fermez les yeux puis prends une grande respiration et laisse-la ressortir lentement.
- ❖ Permets à ta conscience de se déplacer pleinement dans ton corps.
- ❖ Prends conscience de toute sensation ou sentiment dans ton corps.
- ❖ Observe s'il y a une partie de ton corps qui attire ton attention.
- ❖ Je t'invite alors à laisser ton attention se déplacer vers cette partie particulière de ton corps... Observe bien cette sensation... Observe la sensation physique.
- ❖ Permets-toi d'être complètement dans cette sensation.
- ❖ Si cette sensation était un objet, quelle forme aurait-elle ?
- ❖ Quelle serait sa taille ? Quelle couleur aurait-elle ? Quelle serait sa texture ou son odeur ?
- ❖ Cette sensation est donc comme un *[répéter la forme, la taille et la couleur]*.
- ❖ Maintenant, donne-lui une voix! Que dit-elle ?

*[le Mentoré s'exprime]*

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Répète à la voix et demande-lui ce qu'elle veut.

*[le Mentoré répond]*

- ❖ Je vais maintenant parler directement à la voix.

- ❖ **J'entends que tu dis *[reprendre les réponses du Mentoré]***

- ❖ **Imagine que tu as *[reprendre la réponse du Mentoré]* pleinement et complètement.**

**Tu respires *[reprendre la réponse du Mentoré]*.**

**Tu es *[reprendre la réponse du Mentoré]* ..... (pause) .....**

**Prends le temps de sentir cette *[reprendre la réponse du Mentoré]* dans chacune des parties de ton corps .....**

**Maintenant, que tu es complètement et entièrement *[reprendre la réponse du Mentoré]*, qu'est-ce que cela te procure ?**

*[Nouvelle réponse du Mentoré]*

- (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)

- ❖ Depuis ce lieu de *[état fondamental]*, je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.

- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE AVEC DES SYMBOLES

- ❖ Je t'invite maintenant à placer tes mains devant toi, paumes vers le haut.

- ❖ Prends une grande respiration et tout en expirant lentement, visualise, dans la paume de tes mains, un symbole pour cet *[état fondamental]*.

- ❖ Qu'est-ce que tu vois ?
- ❖ Prends maintenant ce nouveau symbole dans une de tes paumes de mains et déplace-le sur le côté.
- ❖ Dans ton autre main, visualise l'ancien symbole ou objet qui représentait ta sensation physique originale (*c'est-à-dire la forme, la taille, la couleur précédente*).
- ❖ Quand tu es prêt à t'engager sur ton nouveau chemin pour obtenir ce que tu veux vraiment, prends une grande respiration et rapproche lentement tes paumes de mains et referme les l'une sur l'autre de manière à fusionner les deux symboles à l'intérieur de tes mains.
- ❖ Prends une autre inspiration et, comme pour ouvrir un livre, ouvre lentement tes mains et regarde le nouveau symbole présent dans la paume de tes mains.
- ❖ Que vois-tu ?
- ❖ Ressens et reste présent à ce nouveau symbole.
- ❖ Quand tu es prêt, amène ce symbole dans ton corps et ancre-le, probablement là où tu as ressenti la première sensation physique.
- ❖ Remercie tes parties pour leur soutien et demande à l'une d'entre elles si elle souhaite faire un commentaire sur ce qu'elle a vu.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici.
- ❖ Reviens lentement ici et maintenant. Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin aujourd'hui ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ? Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?

❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Dresse la liste des 15 principales craintes, aversions ou insatisfactions avec lesquelles tu vis.
- Envoie-moi la liste par courriel avant notre prochaine session.
- Nous recadrons ces craintes lors d'une autre session (au jour 27).

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 26

### Introduction au processus de transformation Recadrage du comportement d'une partie

Jusqu'à présent, dans ce programme, nous avons couvert les 4 compétences de base que la plupart de nos travaux de facilitation utiliseront.

- Écoute active (rester silencieux, répéter et faites préciser (Qu'entendez-vous par...))
- Intention positive, (Que désires-tu ? Imagine que tu l'aies... qu'est-ce que ça te donne maintenant ?)
- Recadrage (Que désires-tu? Qu'est-ce que tu fais pour l'obtenir / l'atteindre? Est-ce que ça donne un résultat ?)
- Régression. (Vers le bas dans la douleur)

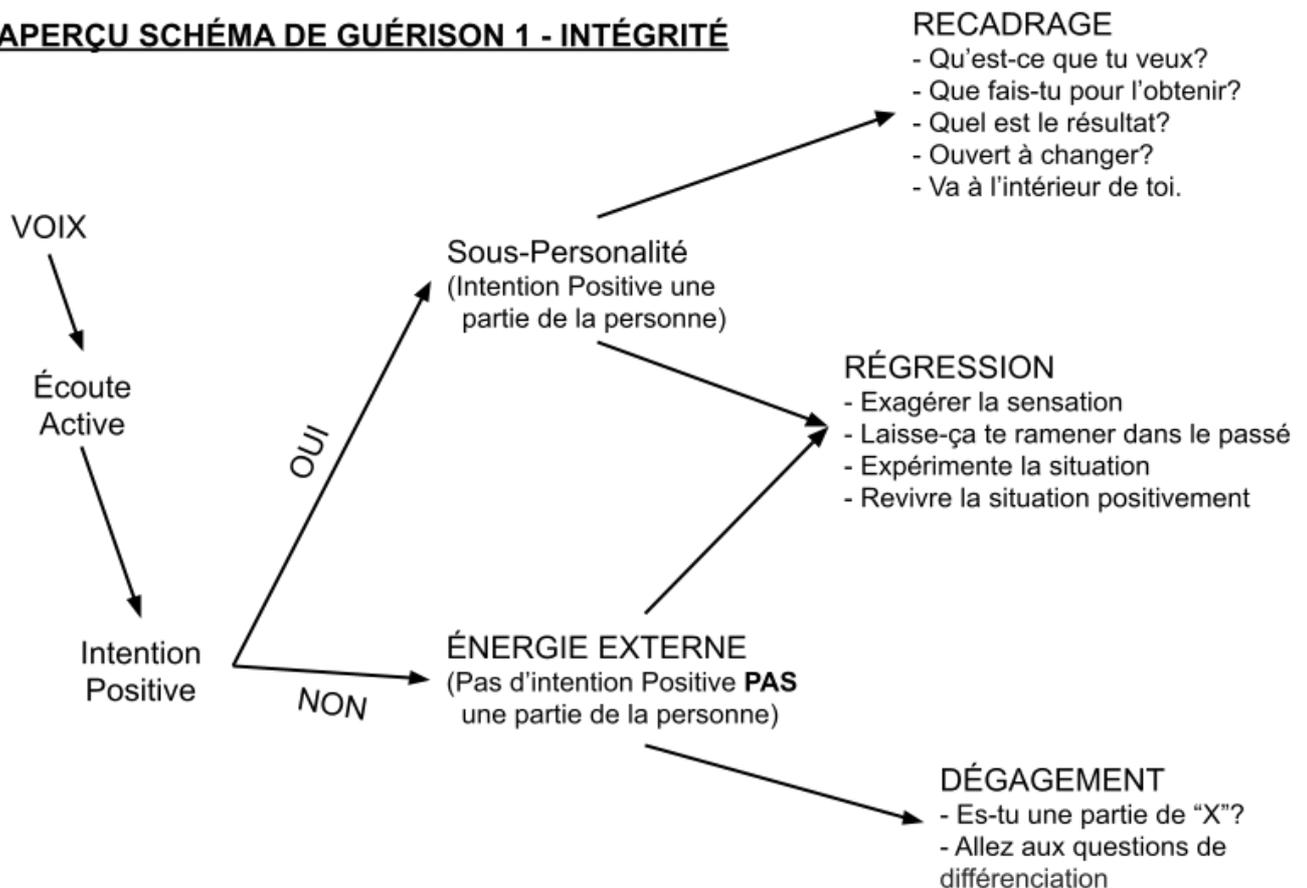
Nous avons également montré comment nous pouvons travailler avec des parties de nous-mêmes afin de passer rapidement à des états de conscience plus profonds pour accomplir un travail plus efficace qui peut souvent conduire à une guérison profonde de certaines de nos blessures.

Nous désirons maintenant combiner tout cela en un seul processus complet de guérison et de transformation appelé le Processus de transformation. Ce processus est un processus progressif complet pour recadrer le comportement d'une partie. L'objectif de ce processus est de transformer les ombres en alliés pour soutenir notre mission ou, en d'autres termes, transformer ce qui pourrait être une

contrainte ou un obstacle majeur à vivre votre mission de vie en un puissant partenaire pour vous permettre de vivre pleinement votre mission au service des autres.

Il utilise tous les éléments que nous avons appris en les combinant dans une séquence qui rend chaque élément encore plus puissant. Cette séquence est illustrée dans le tableau suivant :

### APERÇU SCHÉMA DE GUÉRISON 1 - INTÉGRITÉ



## LE PROCESSUS DE TRANSFORMATION

### Recadrer le comportement d'une partie

#### Script de l'animateur

- ❖ Sur quelle point aimerais-tu travailler? *(on peut utiliser l'écoute active)*
- ❖ Est-ce qu'il y a une partie de toi qui... *(décrire un rôle lié à la question).*

## Accéder à la partie (voix)

- ❖ Je t'invite à bouger ta chaise et ton corps et à devenir cette partie. - ou -
- ❖ Je t'invite à laisser monter une image de cette partie.
- ❖ Maintenant, permets-toi de devenir cette partie et de parler comme elle.

## Écoute active

- ❖ Bienvenue. Merci d'être ici avec moi aujourd'hui.
- ❖ Es-tu la partie de *[Nom du Mentoré]* qui ne soutient pas sa mission ?
- ❖ Quel rôle joues-tu dans la vie de *[Nom du Mentoré]* ?
- ❖ Si tu avais le contrôle total sur sa vie, à quoi ressemblerait-elle ?
- ❖ Que penses-tu de *[Nom du Mentoré]*? Que penses-tu de son énoncé de mission?
- ❖ Par quel nom aimerais-tu que je t'appelle?

## Intention positive

- ❖ **QUE DÉSIRES-TU ?**
- ❖ **X** *[Réponse du mentoré]*  
(par ex. Liberté, utilisez sa réponse partout où vous voyez un **X** ci-dessous.)
- ❖ Imagine maintenant que tu aies tout le **X** que tu désires. Respirez tout ce **X**.  
*[faire une pause]*
- ❖ Maintenant que tu as ce **X** pleinement et complètement, qu'est-ce que cela te procure ?
- Répétez les points 1 et 2 ci-dessus jusqu'à ce que la personne arrive à l'état fondamental : **Z** (par ex. paix, amour, etc.)
- ❖ Laisse le temps à cette partie de bien goûter à cet État fondamental.

## Recadrage

- ❖ **QU'AS-TU FAIT POUR OBTENIR Z ?** (Z = État central)

- ❖ De quelle manière cela s'est-il présenté dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Comment ce comportement a-t-il aidé *[nom du Mentoré]* dans le passé ?
- ❖ Est-ce que je peux voir à quel moment tu as été un véritable atout pour *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Merci d'avoir aidé *[nom du Mentoré]* à rester en vie pour qu'ils puisse être ici aujourd'hui. Je t'en rends hommage.

### ❖ EN QUOI CELA FONCTIONNE-T-IL MAINTENANT ?

- ❖ Est-ce que ce comportement te donne toujours ce que tu désires vraiment ?
- ❖ Est-ce qu'il t'apporte le/la **Z** (État fondamental) que tu désires ?  
En cas de résistance ou de blocage émotionnel, faire une régression. (Libération de l'enfant.)
- ❖ ES-TU PRÊT À CHANGER CE COMPORTEMENT ?  
... contre un nouveau comportement plus efficace que te fera obtenir ce que tu désires ?

### **Cercle intérieur**

- ❖ Je t'invite à descendre à l'intérieur de ton Cercle Intérieur.
- ❖ Demande aux parties si l'une d'elles aurait un autre comportement qui serait plus efficace ?
- ❖ Fais venir une partie créative, une partie amusante, ou le Moi Supérieur si nécessaire. (*faire une pause*)
- ❖ Est-ce que l'une de ces idées résonne en toi ?

### ❖ QUEL CHANGEMENT CHOISIS-TU ?

- ❖ Es-tu prêt à adopter ce nouveau comportement pour t'aider à obtenir ce que tu veux vraiment ?

- ❖ Est-ce que cela fonctionne ?  
Par quel nom voudrais-tu que je t'appelle ?
- ❖ Maintenant, je t'invite à rejoindre ton Cercle Intérieur.
- ❖ Où t'assoies-tu ? Quelle est la réaction dans le cercle?
- ❖ Est-ce qu'une partie a une objection à ce nouveau comportement ?
- ❖ Y a-t-il une partie qui pourrait t'entraîner à pratiquer ce nouveau comportement ?

### **Mission**

- ❖ Sais-tu quelle est la mission de *[nom du Mentoré]* ?  
Es-tu prête à l'appuyer?
- ❖ Merci d'être ici aujourd'hui.
- ❖ Tu peux remettre ta chaise dans sa position initiale.
- ❖ *(Une fois que le Mentoré se sent de nouveau « dans son intégralité » )*  
Comment te sens-tu ?  
Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose que tu veux partager pour te sentir complet avec ce processus?

### **Exemple de déroulement du processus de transformation**

- « J'aimerais parler à la partie de David / Marie qui \_\_\_\_\_ »
- « Prends une respiration puis entre en contact avec ton corps et déplace-toi dans la pièce vers un endroit qui t'attire et prends la posture physique qui te tente à ce moment là. *(Assurez-vous que le Mentoré change de position)* »
- « Laisse cette énergie monter en toi, accueille-là telle qu'elle se présente. »
- « Donc.... Es-tu la partie de David / Marie qui pense, se sent, etc \_\_\_\_\_ ? »
- « Comment vas-tu aujourd'hui? Comment se passe ta vie ? »

- « Quel rôle joues-tu dans la vie de David / Marie ? Quel est ton objectif ?
  - *(Reprenez : « Donc, tu as vraiment quelque chose d'important à offrir David, n'est-ce pas ? »)*
- « Comment t'y prends tu pour faire cela ? Que se passe-t-il habituellement ?
- « Peux-tu me donner un exemple ? »
  - (Je comprends mieux maintenant! Merci !)*
- « En faisant ce travail, qu'est-ce que tu tentes d'obtenir, que veux-tu ? »
  - « *Je veux que David / Marie travaille plus fort, je veux qu'il fasse tout. »*  
*(exemple)*
- « OK... Alors, pendant un instant, imagine David / Marie en train de travailler aussi dur qu'il / elle le peut, et qu'en travaillant si dur, il / elle termine absolument tout ce qu'il / elle a à faire. Imprègne-toi de cela : tout ce travail terminé. Peux-tu le ressentir ?  
Bon! Maintenant, qu'est-ce que ça te procure ? »
  - « *Je ressens de la satisfaction! Oui! Satisfaction!* »
- « C'est bien. Prends le temps de goûter ce sentiment de satisfaction. Ressens-le dans tout ton corps. Tout le travail est terminé et tu es entièrement satisfaite.  
*(Faites une pause).*
- « Maintenant, qu'est-ce que tu obtiens de cette satisfaction? Qu'est-ce que tu aimerais qui serait encore plus important pour toi ? »
  - « *Un sentiment d'accomplissement.* »
- « Bien ! Goûte à ce sentiment d'accomplissement. Maintenant que tu te sens complètement et totalement accomplie, qu'est-ce que cela te procure ?
  - « *La paix. Je me sens très paisible.* »
- « Bien ! Continue à goûter ce sentiment. Sois présent à cette paix pour un moment - Tu le mérites - Tu le cherches depuis longtemps, n'est-ce pas ? »

- « *Oui ça fait du bien ! je ne savais même pas que c'était ce que je voulais. C'est chouette! »*
- « Alors une fois encore, que fais-tu pour obtenir cette paix que tu recherches ? »
  - « *Je travaille très fort ! »*
- « Et tout ce travail, tout ces efforts vraiment durs, est-ce qu'ils te donnent cette paix que tu cherches tant ? »
  - « *Non, non, j'ai vraiment pas l'impression ! On dirait que je suis continuellement en train de me battre ! »*
- « Je suis curieux : quel âge as-tu l'impression d'avoir ? Quand, dans la vie de David / Marie, es-tu apparue sur la scène ? Dans quelles circonstances ? C'est logique pour moi que tu aies fait ce choix. Et j'imagine qu'à un moment donné, ce comportement a fonctionné pour toi... Peux-tu me dire à quel moment tu as travaillé très très fort et que ça a vraiment fonctionné pour toi ? »
- « Merci ! Je veux t'honorer pour cet excellent travail que as tu fais pour David / Marie et pour avoir travaillé si dur pour lui / elle. Je sens que si tu n'avais pas été là, il / elle ne serait probablement pas pas ici aujourd'hui. »
- « Maintenant j'aimerais savoir : est-ce que la stratégie que tu as adoptée à l'époque fonctionne-t-elle toujours aussi bien pour toi ? Y a-t-il des désagréments avec la façon dont il fonctionne maintenant ? »
- « Est-ce que tu serais d'accord pour changer ce comportement ? Es-tu ouvert(e) à l'idée qu'il pourrait y avoir quelque chose que tu pourrais faire différemment, qui serait plus efficace pour obtenir la paix que tu recherches tant ? »
- Bien ! Je t'invite maintenant à rejoindre ton Cercle Intérieur. Demande aux parties qui y sont présentes si l'une d'elles a une suggestion de nouveau comportement que tu pourrais adopter et qui t'aiderait à obtenir cette paix que tu veux tant. Tu peux demander à une partie créative qui n'est pas dans le cercle ou encore à ton Moi Supérieur de te proposer une suggestion.  
( - faire une pause - )
- « Entends-tu des suggestions qui te parlent et qui résonnent avec toi ? »

- « Es-tu prêt à adopter ce nouveau comportement afin d'obtenir ce que tu veux ? »
- « Bien ! Je t'invite à retourner au sein de ton Cercle Intérieur avec ce nouveau comportement. Quelle est la réaction du cercle envers toi ? Est-ce qu'une des parties a des objections à ce nouveau comportement ? »
- « Merci d'avoir parlé avec autant d'honnêteté avec moi. J'apprécie d'apprendre à te connaître. Par ailleurs, si tu devais te nommer, en tant que partie de David / Marie, quel serait le nom que tu aimerais qu'on utilise pour toi ? »
- « Et quand tu te présentes au cercle intérieur, à quoi ressembles-tu, à quoi David / Marie peut-il te reconnaître ? As-tu des commentaires à faire sur la mission de David / Marie ? »
- « Maintenant, j'aimerais parler seulement à David / Marie pendant une minute. » (*Reprendre la position initiale de la chaise.*)
- Demander ensuite à la personnalité adulte s'il y a quelque chose qu'elle doit dire à la sous-personnalité. Demander s'il y a quelque chose qui doit changer de la part de l'adulte pour améliorer la relation entre lui et cette sous-personnalité.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 26

### BUT

- Présenter le processus de transformation
- Recadrer le comportement d'une partie

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### RECADRAGE

- ❖ Aujourd'hui, nous allons prendre une de tes parties à travers un processus que nous appelons le processus de transformation.
- ❖ Il s'agit d'un processus de recadrage pour aider une partie à observer son comportement actuel et voir s'il y aurait une meilleure façon pour elle de t'aider à vivre ta mission. Nous voulons aider cette partie à devenir une partie plus active et solidaire de ta vie.
- ❖ Rends-toi dans ton Espace Sacré et demande à ton Moi Supérieur s'il serait utile de travailler avec une partie déjà présente dans cet espace ou s'il faut inviter une autre partie qui a besoin d'aide dès maintenant.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.

- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui tu vas travailler avec une partie pour l'aider à optimiser son comportement afin de t'aider à mieux remplir ta mission.
- ❖ Demande aux parties présentes tous les commentaires qu'elles peuvent avoir à ce sujet ainsi que tout ce qu'elles veulent dire aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## LE PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- ❖ Maintenant, demande à ton Moi Supérieur s'il veut que nous travaillions avec une partie qui est déjà présente ou s'il veut inviter une nouvelle partie qui pourrait avoir besoin d'aide dès maintenant.  
*(si une partie doit être invitée, va au "centre d'accueil", invite la partie au cercle et conduis ce processus de transformation.)*
- ❖ Demande à cette partie de se placer au centre du cercle.
- ❖ Maintenant, je vais m'adresser directement à cette partie. Tu peux simplement parler à sa place.
- ❖ Es-tu une partie de [nom du Mentoré] ?  
*(si la réponse est "non" ou "peut-être", effectuer les Directives Standard de la section "Jour 21 - Lecture quotidienne")*

## ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Bienvenue. Merci d'être ici avec moi aujourd'hui.
- ❖ Quel rôle joues-tu dans la vie de *[Nom du Mentoré]* ?
- ❖ Si tu avais le contrôle total sur sa vie, à quoi ressemblerait-elle ?
- ❖ Que penses-tu de *[Nom du Mentoré]*? Que penses-tu de son énoncé de mission?
- ❖ Par quel nom aimerais-tu que je t'appelle ?  
*[Retenir le nom de la partie]*

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Merci *[nom de la partie]* !
- ❖ Qu'est-ce que tu désires ?  
*[le Mentoré répond]*
- ❖ **J'entends que tu dis que tu *[reprendre les réponses de la partie du Mentoré]***
- ❖ **Imagine que tu obtiens ce / cette *[reprendre le sentiment de la partie du Mentoré comme "État fondamental"]* pleinement et complètement.**  
**Tu respires *[état fondamental de la partie du Mentoré]*.**  
**Tu es *[état fondamental de la partie du Mentoré]*..... (pause) .....**  
**Prends le temps de ressentir cette *[état fondamental de la partie du Mentoré]***  
**dans chacune des parties de ton corps .....**  
**Maintenant, que tu es complètement et entièrement *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, qu'est-ce que cela te procure ?**

*[Nouvelle réponse du Mentoré]*

- (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)

- ❖ Depuis ce lieu de *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE

- ❖ Je t'invite à prendre une respiration et, si tu en a l'élan, à partager ce qui monte en toi en ce moment.
- ❖ Merci ! Est-ce que c'est correct si je te pose une question maintenant ?
- ❖ Qu'as-tu fais jusqu'ici obtenir *[état fondamental de la partie du Mentoré]* ?
- ❖ Quelle forme ça a pris dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Comment ce comportement a-t-il aidé *[nom du Mentoré]* dans le passé ?
- ❖ Je peux voir que tu as été un véritable atout pour *[nom du Mentoré]*.
- ❖ Merci d'avoir contribué à ce qu'il reste en vie pour être ici aujourd'hui. Je veux honorer cela.
- ❖ Quels résultats cela donne-t-il maintenant ?
- ❖ Est-ce que ce comportement te permet toujours d'obtenir ce que tu désires vraiment ?
- ❖ Est-ce qu'il t'apporte de *[état fondamental de la partie du Mentoré]* que tu désires tant ?  
(En cas de résistance, utilisez l'écoute active en exagérant les contradictions).
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu veux tant ?

## CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Je t'invite à regarder les autres parties de ton Cercle Intérieur.
- ❖ Demande-leur si l'une d'elles n'aurait pas un autre comportement qui serait plus efficace ?
- ❖ Demande à ton Moi supérieur s'il aurait une suggestion (*faire une pause*).
- ❖ Est-ce que l'une de ces idées résonne en toi ?
- ❖ Es-tu prêt à adopter ce nouveau comportement pour t'aider à obtenir ce que tu veux vraiment?
- ❖ Comment tu te sens avec cela ?
- ❖ Comment aimerais-tu que je t'appelle maintenant ?
- ❖ Comment réagissent tes autres parties ?
- ❖ Y a-t-il une partie qui pourrait t'aider à pratiquer ce nouveau comportement ?

## MISSION

- ❖ Sais-tu quelle est la mission de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Es-tu prête à l'appuyer?
- ❖ Merci d'avoir travaillé avec moi ici aujourd'hui.
- ❖ Tu peux retourner dans le cercle avec les autres parties.
- ❖ J'aimerais parler à *[nom du Mentoré]* maintenant.
- ❖ Y a-t-il quelque chose que tu aimerais dire à *[nom de la partie]* en ce moment ?
- ❖ Peux-tu demander à ton Moi Supérieur s'il y a autre chose qui doit être fait pour terminer aujourd'hui ?

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.

- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Consulter la lecture quotidienne d'aujourd'hui (Jour 26).

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 27

### RECADRER LES CRAINTES EN DÉSIRS

Les devoirs de la session du jour 25 étaient :

- Dresse la liste des 15 principales craintes, aversions ou insatisfactions avec lesquelles tu vis.
- Envoie-moi la liste par courriel avant notre prochaine session.
- Nous recadrerons ces craintes lors d'une autre session (au jour 27).

#### Instructions au Mentor:

Dès que vous recevez la liste des craintes de votre Mentoré, imprimez-les en les espaçant afin de pouvoir prendre des notes lors de la visualisation d'aujourd'hui.

Si le Mentoré n'a pas fait ses devoirs, utilisez la session d'aujourd'hui pour développer la liste avec lui pendant que vous prenez des notes et pratiquez de l'écoute active. Revenez ensuite à cette page, demain.

- Au cours de la session d'aujourd'hui, nous utiliserons les devoirs des mentorés pour recadrer leurs craintes en désirs :
  - Peur : une perspective négative qui peut conduire à l'inquiétude et au dysfonctionnement.
  - Désir : une perspective positive qui peut conduire à des actions efficaces.

Voici un exemple de ce type de recadrage :

- PEUR : J'ai peur de mourir avant d'avoir des petits-enfants.

- DÉSIR : Je veux vivre une vie longue et saine avec beaucoup de petits-enfants autour de moi.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 27

### BUT

- Pour recadrer les peurs aux désirs avec le cercle intérieur

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- Aujourd'hui, nous allons utiliser le recadrage de façon différente.
- Nous allons prendre ta liste de peurs et les recadrer en désirs et aspirations avec l'aide de ton cercle intérieur et de ton cercle archétypal, comme un comité conjoint.
- Lorsque l'on recadre des peurs en désirs, il se peut que nous passions d'un état d'esprit préoccupé à une attitude positive et même inspirée.
- Interpeller nos parties peut nous permettre de nous faire une idée de ce qui les rend enthousiastes.
- De plus, en clarifiant ce que nous désirons, c'est comme si nous allions demander de l'aide à des forces invisibles qui peuvent maintenant agir en notre faveur pour nous aider à obtenir ce que nous voulons.
- As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux.
- ❖ Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Demande à tes parties de partager ce qui est présent pour elles aujourd'hui puis aussi si elles sont prêtes à t'aider à reformuler ta liste de craintes en désirs.
- ❖ Demande leur aussi si les archétypes peuvent se joindre à toi pour cet exercice.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie a dit une fois qu'elle a terminé.
- ❖ Si tu es d'accord avec tes parties, demande à tes archétypes de se joindre à toi ici et de faire leur check-in.

*[Le Mentoré S'exprime]*

## RECADRER LES CRAINTES EN DÉSIRS

- ❖ Je t'invite maintenant à partager ta première peur avec tes parties et à leur demander de t'aider à recadrer cette peur en un désir pertinent.
- ❖ Voici un exemple :
  - **PEUR** : J'ai peur de mourir avant d'avoir des petits-enfants.
  - **DÉSIR** : Je veux vivre une vie longue et saine avec beaucoup de petits-enfants autour de moi.
- ❖ Ta première crainte ou ton premier groupe de craintes est : *[nom de la peur]*
- ❖ Si tu le juge utile, dans un premier temps, fais un check-in avec tes parties et donne un peu d'explications au sujet de cette peur; ensuite, invite tes parties à partager ce qu'elles désirent à propos de cette situation.
- *[le Mentoré parle, le Mentor prend des notes]*
- Répète le processus pour chaque peur ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

- Lire la “lecture quotidienne” de la session “jour 28” au sujet du langage des parties.
- Aussi, dressez une liste des 10 plus grandes difficultés que tu vis dans ta vie quotidienne actuellement ainsi que la liste des désirs de l'exercice d'aujourd'hui.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 28

### INTRODUCTION AU LANGAGE DES PARTIES

L'un des moyens les plus rapides d'amener quelqu'un à travailler sur lui-même est de l'inviter à utiliser le langage des parties. Lorsque j'utilise le langage des parties, je commence à me séparer de ma détresse et de toute émotion envahissante et je peux ainsi me rapprocher d'une partie de moi qui est en détresse.

Le langage des parties exprime essentiellement ce qu'une partie de moi ressent, croit ou veut quelque chose plus que ce que je ne le ressens, crois ou veux.

Bien que cela puisse paraître au début comme un évitement de responsabilité pour une partie de vous, une autre partie de vous pourrait réaliser que ce langage vous permet de vous désidentifier d'une émotion ou d'une croyance intense et d'être capable d'y faire face depuis un endroit plus centré.

Nous utilisons déjà le langage des parties dans nos conversations normales lorsque nous disons quelque chose comme "Une partie de moi veut aller avec toi et une autre partie veut juste s'endormir sur le canapé en ce moment". Ou encore : "Une partie de moi aimerait faire du parachutisme et une autre partie de moi en a une peur bleue".

Voici quelques exemples de la manière dont nous pourrions utiliser le langage des parties dans nos check-ins :

- AU LIEU DE DIRE : "Je suis dans le jus".
- DITES : "Une partie de moi se sent submergé en ce moment"
  
- AU LIEU DE DIRE : "Je me sens très triste".

- DITES : "Une partie de moi se sent comme un enfant triste qui a envie de pleurer en ce moment"
- AU LIEU DE DIRE : "Je suis tellement en colère."
- DITES : "Une partie de moi est vraiment en colère."

Notez comment votre corps se sent lorsque vous utilisez le langage des parties. Dans la plupart des cas, cela aide à passer d'une posture de victime et d'un sentiment d'impuissance à une posture bienveillante avec un désir et une volonté d'être utile.

Au lieu d'être DANS la partie et le sentiment, je peux me distancier des deux et observer la situation de l'extérieur. Une fois que je relie un sentiment à une partie, je peux la voir comme quelque chose avec lequel je peux travailler et que je peux aider. Je peux utiliser les outils de ce programme pour aider la partie et soulager le sentiment que je ressens. *Idéalement, je serais capable d'entrer dans mon Moi Supérieur et de soutenir la partie depuis cet espace de bienveillance et de sagesse.*

Parfois, dans ce programme, nous pouvons choisir de faire nos check-ins en utilisant le langage des parties.

## INTRODUCTION À LA « LIBÉRATION DE L'ENFANT »

Le processus de Libération de l'Enfant est une version abrégée du processus de régression que nous avons rencontré précédemment.

Lors du processus de régression, la personne commence dans un état pleinement conscient et éveillé puis passe par une sorte d'induction au cœur du processus. Il commence par une problématique, relie le problème à un sentiment et utilise ensuite "la forme, la taille, la couleur" pour exagérer le sentiment et le suivre jusqu'à sa source.

La libération de l'enfant, commence avec une partie qui est déjà dans un état perturbé par une forte émotion.

Lorsque l'on travaille avec une partie très émotive, il est facile pour elle de remonter dans le temps, jusqu'à presque n'importe quel moment de son passé.

Lorsque vous facilitez un processus de recadrage et qu'une partie devient suffisamment émotionnelle au point d'interrompre l'approche cognitive de recadrage, vous pouvez tout simplement utiliser ce sentiment émotionnel pour exécuter le processus de libération de l'enfant.

Si ce processus est très efficace pour faciliter le travail d'une autre personne, il est aussi extrêmement efficace pour effectuer un travail personnel sur vous-même.

Si, alors que je suis en train de faire quelque chose, je commence soudain à me sentir anxieux ou effrayé, je peux "recadrer" ma pensée avec le langage des parties et réaliser qu'une partie de moi, probablement une partie blessée lorsque j'étais enfant, a été déclenchée par ce que je fais, avec qui je suis, ou simplement par un bruit ou une odeur dans mon environnement.

Je peux alors concentrer mon attention sur cette partie et ce sentiment, le suivre dans le temps et libérer l'enfant qui a été ainsi déclenché.

Je peux rapidement soulager ce sentiment en appliquant le processus de libération de l'enfant.

## **RÉGRESSION II --- LIBÉRATION DE L'ENFANT**

### **Processus simplifié de régression**

Le processus de libération de l'enfant fonctionne bien lorsqu'on travaille avec une partie dans un état déjà perturbé.

Le processus de libération de l'enfant peut également être utilisé comme un moyen rapide et simple de répondre à un sentiment qui vous vient soudainement à l'esprit.

#### **1. SUIVRE LE SENTIMENT JUSQU'À UN ÉVÉNEMENT DE L'ENFANCE.**

- Revenez à une époque antérieure où vous avez déjà ressenti cela.
- Remontez dans le temps, peut-être jusqu'à la première fois où vous avez ressenti ce sentiment.

- Laissez votre corps vous ramener, laissez cette voix vous ramener, dans le temps.

## 2. REVIVEZ L'ÉVÉNEMENT.

- Que se passe-t-il ? Qui est présent ?
- Quel âge avez-vous ? Qu'est-ce qui se passe ?
- RÉPÉTEZ "Et puis, que se passe-t-il... ?" Jusqu'à ce que le traumatisme soit complet. (Allez-y doucement)

## 3. FAITES INTERVENIR VOTRE ADULTE DANS À L'ÉVÉNEMENT.

- Remettez l'horloge juste avant le début de l'événement.
- Faites entrer votre "Moi adulte".
- Dites à l'enfant que vous venez de son avenir et que vous êtes là pour l'aider.
- Rejouer à nouveau l'événement mais avec la présence de l'adulte qui s'occupe de tout ce qui se présente.

## 4. SORTEZ L'ENFANT DE CETTE EXPÉRIENCE.

- Demandez à l'enfant s'il souhaite vous accompagner dans un endroit sûr où il n'aura plus jamais à vivre cela.
- Emmenez l'enfant dans votre cercle intérieur et créez un endroit spécial pour qu'il puisse jouer.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 28

### BUT

- Présenter le processus de Libération de l'enfant, une version plus courte que la Régression.
- Travailler une problématique majeure avec charge émotionnelle.
- Présenter le langage des parties.

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### LANGAGE DES PARTIES

- ❖ Aujourd'hui, nous allons utiliser le langage des parties pour approfondir nos check-in et d'autres aspects de ce travail.
- ❖ As-tu fait la lecture des devoirs sur le langage des parties ?
- ❖ Comme expliqué dans la lecture quotidienne, le fondement du langage des parties est de dire "une partie de moi ressent ou croit quelque chose" plutôt que "je ressens ou crois quelque chose".
- ❖ Pour expérimenter et sentir la différence que ce langage peut apporter, nous allons refaire notre check-in d'aujourd'hui mais cette fois-ci, en utilisant le langage des parties.

- ❖ Je vais d'abord te montrer comment et tu pourras ensuite refaire ton check-in en utilisant le langage des parties.

*[Le mentor puis le Mentoré refont leur check-in]*

- ❖ Je te remercie!  
À partir de maintenant, nous utiliserons principalement le langage des parties pour nos check-ins PEMS.

## RÉGRESSION

- L'un des objectifs de ce programme est de partager certaines compétences fondamentales en matière de facilitation qui peuvent être utilisées non seulement par les thérapeutes et les facilitateurs, mais aussi par presque tous ceux qui choisissent de prendre responsabilité de leur vie.
- La plupart de ces compétences peuvent être utilisées dans des conversations quotidiennes et dans des discussions intimes avec une personne qui peut avoir besoin d'un coup de main amical ou d'aide.
- L'utilisation de ces compétences est essentielle à toute personne qui souhaite maintenir une relation avec son monde intérieur et ses parties.
- Aujourd'hui, nous aborderons l'un de nos derniers processus de guérison spécifiques appelé "Libération de l'enfant", qui est une version plus courte de la régression.
- Nous pouvons utiliser cette version plus courte lorsque nous travaillons avec une partie qui vit une forte émotion.
- Je t'accompagnerai tout au long du processus en utilisant les émotions qui seront présentes pour toi. Es-tu d'accord ?

## INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.

- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente. Observe toutes les sensations dans ton corps, toutes les images qui montent, les messages ou les idées qui peuvent émerger.
- ❖ Une fois observés, laisse tout cela de côté pour le moment et continue à respirer normalement.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter des images depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur ces images, elles prennent de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il y a une partie de toi qui ressent une émotion forte et qui aurait besoin d'attention maintenant. Cette partie est peut-être déjà présente dans ton Espace sacré et / où elle peut avoir besoin d'y être invitée aujourd'hui.
- ❖ Demande à cette partie de s'avancer et de s'asseoir près de ton Moi Supérieur.
- ❖ Je parlerai directement à cette partie et tu pourras simplement parler en son nom.

## LIBÉRATION DE L'ENFANT

- ❖ Je te remercie d'être présent avec moi aujourd'hui.
- ❖ Comment te sens-tu en ce moment ?
- ❖ Peux-tu me dire si tu te sens souvent comme ça ?
- ❖ Y a-t-il autre chose que tu veux me partager à propos de ce sentiment ?
- ❖ Je te remercie. Maintenant, je t'invite à te reconnecter à ce sentiment.
- ❖ Pour l'instant, tu peux juste le ressentir et exprimer tout ce qui te vient à l'esprit.
- ❖ Bien !... Maintenant, j'aimerais que tu reviennes à une époque antérieure où tu te souviens avoir ressenti cela.
- ❖ Reviens en arrière, peut-être juste avant la première fois où tu as ressenti ce sentiment.
- ❖ Laisse ton corps te ramener à ce moment-là, laisse ce sentiment te ramener en arrière dans le temps.
- ❖ Que se passe-t-il autour ? Qui est présent ?
- ❖ Quel âge as-tu ?
- ❖ Maintenant, avance lentement l'horloge dans le temps.
- ❖ Qu'est-ce qui se passe maintenant ?

- ❖ À présent, prends une respiration et j'aimerais que tu ramènes l'horloge juste avant le début de l'événement.
- ❖ Et cette fois, j'aimerais que tu voies ton Moi adulte juste à tes côtés.
- ❖ C'est toi, plus vieux qui est revenu ici pour t'aider.
- ❖ Le vois-tu là ?
- ❖ Est-ce qu'il peut t'aider maintenant ?
- ❖ OK, avance un peu l'horloge jusqu'à cet événement et dis-moi ce qui se passe cette fois, avec ton moi adulte à tes côtés ?
- ❖ Qu'est-ce qui se passe ?
  - *(Répétez "Et ensuite que se passe-t-il ?" jusqu'à ce que ce soit terminé).*
- ❖ Quelles sont les pensées qui te viennent à l'esprit maintenant ?
- ❖ Est-ce que je peux parler à ton Moi adulte maintenant ?
- ❖ Demande à l'enfant s'il aimerait venir avec toi dans un endroit sûr où il n'aura plus jamais à vivre cela.
- ❖ Ramène l'enfant dans ton cercle intérieur et invite la personne qui va s'occuper de lui et les autres à rester avec lui et assure-toi qu'il a tout ce dont il a besoin.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à toutes les parties pour le moment et laisse-toi revenir tout doucement dans le ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de cette expérience d'aujourd'hui et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras; ouvre lentement les yeux et reviens complètement dans la pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé aujourd'hui?

- ❖ Comment as-tu trouvé cela ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 29

## VISUALISATION DES PARTIES SUR LE TAPIS

Utilisez Zoom et enregistrez la session si possible.

Aujourd'hui, nous allons approfondir cette idée de parties et de "personnes" qui vivent en nous. Nous allons effectuer une visualisation qui pourrait prendre un certain temps.

Cette approche de guérison est principalement basée sur le travail avec les parties ou « sous-personnalités. » Bien que nous ne voulons pas étiqueter les parties ou mettre chaque partie dans une « boîte », nous voulons cependant montrer certains des rôles qu'elles jouent dans notre vie et comment elles peuvent interagir les unes avec les autres.

Une façon de voir comment différents types de parties peuvent être interreliées est de montrer la relation entre les 7 parties suivantes :

1. Le noyau divin, âme pure, étincelle divine originelle
2. L'Innocent, l'enfant dans toute sa pureté  
(la manifestation initiale de l'âme / esprit)
3. L'enfant blessé
4. Le protecteur de l'enfant blessé  
(il peut être le protecteur de plus d'un enfant)
5. La partie qui "contient / limite" le protecteur  
pour qu'il ne blesse pas les autres ou lui-même

6. Le Persona ou le masque présentés au monde pendant que ce conflit intérieur a lieu.
7. le contrôleur/gestionnaire qui orchestre l'ensemble de la dynamique.

Bien que nous disposions d'un modèle théorique pour la description qui va suivre, nous pouvons laisser cette démonstration se construire naturellement pendant la visualisation afin qu'elle puisse être confirmée ou modifiée par les parties du Mentoré.

Ce que nous voyons souvent avec les différents rôles que les parties peuvent jouer dans nos vies, est un modèle de la dynamique selon laquelle ces 7 parties sont liées les unes aux autres. En fait, nous cherchons à reproduire l'ordre probable de développement de ces parties dans notre vie.

Nous commençons probablement par notre manifestation personnelle originale qui peut être antérieure à notre naissance physique. Il s'agirait de notre âme ou de l'étincelle divine originelle. Lorsque cette étincelle ou cette âme se manifeste pour la première fois sur le plan physique, elle peut prendre sa première forme physique en tant que fœtus, puis, lorsqu'elle naît dans ce monde, en tant qu'enfant pur, Innocent. Puis, lorsque cet enfant pur est inévitablement traumatisé par la vie, il peut s'en dégager une partie blessée qui peut se retrouver bloquée, à cet âge, avec cette douleur et cette blessure.

Pour protéger cette partie blessée d'un nouveau traumatisme, une partie protectrice peut se dissocier pour la mettre en sécurité. Souvent, ce protecteur adopte le comportement de l'auteur de la blessure et peut agir de manière violente ou "inacceptable" lorsqu'il sent que l'enfant est menacé. Presque toutes les situations qui ressemblent à la situation initiale du traumatisme peuvent déclencher ce protecteur.

Pour empêcher cette partie protectrice de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, une partie "Conteneur" peut être isolée. Le rôle de cette partie est d'empêcher le protecteur d'agir de manière inacceptable. Elle peut également servir à contenir la partie blessée avec des ordres comme "Arrête de pleurer !".

Lorsque les parents et les autres adultes disent de telles paroles à un enfant, ils encouragent en fait le développement de ces parties : “Arrête de pleurer ! Cesse de te tortiller, Tais-toi, Retiens-toi! Ne refais plus jamais ça! ”. Etc.

Malheureusement, la plupart des parties avec un rôle de contention sont en fait créées pour être des parties « d'inhibition » et ont tendance à nous isoler de nos sentiments ainsi que de ces parties blessées qui ont besoin de notre aide.

Être capable de contenir nos propres réactions, au lieu de les supprimer, se solde par un développement positif et conduit à un plus grand niveau de maturité et à la pratique de la "gratification différée". Nous pouvons utiliser ces techniques du programme Point Omega pour développer ces parties de manière plus saine et plus efficace et diminuer nos stratégies actuelles visant à les cacher, les réprimer et les nier.

En grandissant, nous apprenons également à mettre en place une "façade" vers le monde extérieur pour cacher toute cette agitation intérieure. Le rôle de cette partie de la personne est de bien paraître et d'interagir efficacement avec le monde extérieur. Beaucoup d'entre nous ont des personnages très compétents et très réussis, même s'ils peuvent sembler inauthentiques aux yeux des autres et aux nôtres.

Finalement, du moins pour cette représentation, c'est la partie du Directeur qui contrôle et peut diriger toute cette dynamique afin de maximiser la sécurité et la survie d'une personne.

Le but de cette représentation est donc d'aider cette dynamique à se déployer dans le monde intérieur pour permettre à chacun de voir si elle résonne avec lui et avec ses parties, afin de mieux comprendre comment nous pouvons guérir et transformer notre monde intérieur.

Cet exercice nous permet de voir toute l'énergie que nous consacrons à protéger ces parties, à les confiner, à gérer les parties dysfonctionnelles ou blessées et à dissimuler ou réprimer les comportements inacceptables des parties.

En faisant ce travail complet sur les parties avec ce programme de guérison, nous pouvons faire un grand pas vers la libération de toute cette énergie afin de l'utiliser

pour vivre une vie en intégrité avec notre mission et profiter de la paix et de la joie d'être au service des autres.

Notre objectif est de travailler directement avec ces parties pour résoudre les conflits, guérir les parties blessées, libérer les protecteurs, transformer tout cela pour être au service de notre mission. Ultimement, nous espérons mettre fin à ce chaos intérieur pour accéder pleinement à notre Moi Supérieur et construire toutes nos relations depuis un espace d'amour. Nous espérons également intégrer et aligner toutes ces parties afin d'avoir un meilleur accès à notre Sagesse Divine fondamentale.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 29

### BUT

- Faire une visualisation des parties et du cercle intérieur sur le tapis.

### CHECK-IN

- ❖ La visualisation que nous allons faire aujourd'hui risque de durer longtemps. Afin de maximiser nos chances de la compléter, je te propose que nous soyons bref dans notre check-in.
- ❖ Quelles sont tes contraintes de temps aujourd'hui au cas où cela prendrait plus de temps que d'habitude ? Nous pouvons continuer demain si nécessaire.
- ❖ Procéder au Check-in PEMS.  
*[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### POINT DE VUE DES PARTIES

- ❖ Aujourd'hui, nous allons nous rendre dans ton Espace Sacré pour assister à une démonstration de la façon dont tes parties sont en relation les unes avec les autres.
- ❖ Cette approche de guérison du PPO s'appuie essentiellement sur le travail avec les parties ou les sous-personnalités.
- ❖ Bien que nous ne voulions pas étiqueter les parties ou mettre chaque partie dans une "boîte", nous voulons montrer certaines des relations qu'elles peuvent avoir les unes avec les autres.

- ❖ As-tu des questions avant de commencer l'induction ?

## INDUCTION

- ❖ Prends le temps de te mettre à l'aise. Je vais alors entamer une induction pour te transporter dans ton Espace Sacré. Indique-moi quand tu seras prêt.
- ❖ Alors allons-y !... Ferme les yeux ! Prends quelques respirations profondes en expirant lentement et laisse-toi aller à la détente à chaque nouvelle respiration.
- ❖ À nouveau, prends quelques respirations profondes en expirant encore plus lentement. À chaque nouvelle respiration, observe ta conscience se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande respiration et expire encore plus lentement. Détends-toi encore plus. Déplace complètement ta conscience dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Alors que ta respiration revient à son rythme naturel, tu te sens maintenant très détendu, de plus en plus détendu. tu te détends de plus en plus profondément pour atteindre un état de grande relaxation.
- ❖ Alors que tu plonges dans cet état de relaxation complète, tu sais qu'il n'y a rien que tu aies besoin de faire pour l'instant.
- ❖ Tu as juste à rester concentré sur ma voix et à te laisser aller de plus en plus bas, de plus en plus profondément dans cette sensation de détente, la plus détendue que tu aies eue depuis longtemps.
- ❖ Tout en te laissant envelopper par cette sensation de relaxation, laisse monter des images de ton Espace sacré.
- ❖ Accorde-leurs ton attention et au fur et à mesure qu'elle se précise, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et à l'expire, deviens complètement conscient et présent dans ton Espace Sacré.

- ❖ Jette un coup d'œil autour de toi et remarque tout changement qui a pu survenir depuis ta dernière visite. Prends-en simplement note pour le moment. Observe si les parties rencontrées sont toujours là. Sinon, invite-les dans ton Espace Sacré maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage leur le fait qu'aujourd'hui vous allez travailler sur une représentation de comment elles interagissent entre elles.
- ❖ Demande aux parties présentes tous les commentaires qu'elles peuvent avoir à ce sujet ainsi que tout ce qu'elles veulent dire aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Le Mentoré d'exprime]*

## DÉMONSTRATION DES PARTIES SUR LE TAPIS

- ❖ Demande à tes parties de former un cercle plus grand et de dégager l'espace au centre.
- ❖ Une par une, je vais demander à sept parties de s'avancer et de se placer dans cet espace central.
- ❖ Ces parties peuvent déjà être présentes dans ton Espace Sacré ou peuvent venir dans cet Espace Sacré lorsque tu les appelles.
- ❖ OK! La première partie que j'aimerais appeler est la partie de toi qui tient le rôle de : ...

## PARTIE ET RÔLE

- ❖ Ton noyau divin, ton âme pure, ton étincelle originelle et divine

- ❖ Invite cette partie à prendre place dans cet espace central et à s'asseoir ou rester debout dans une posture qui correspond à son rôle.
  - Peux-tu me partager ce que tu vois ?
  - Demande à cette partie de partager quelque chose sur elle-même et sur son rôle.
  - Demande-lui comment elle se manifeste dans ta vie.
  - Demande-lui si elle est d'accord pour que tu te joignes à elle maintenant.
  - Si elle est d'accord, prends son rôle et fais l'expérience de son énergie et de sa conscience. Prends tout le temps nécessaire.
  - Lorsque tu as terminé, retire toi simplement de cette partie.
  - Y a-t-il quelque chose que tu aimerais partager à propos de cette expérience ?
  - Remercie cette partie d'être ici aujourd'hui et demande-lui de rester où elle est jusqu'à ce que les 7 parties soient toutes en place.
- ❖ J'aimerais maintenant inviter la partie de toi qui tient le rôle de :
  - *[le mentor répète ce qui précède pour les rôles suivants : 2 - 7]*

1. Le noyau divin, âme pure, étincelle divine originelle
2. L'Innocent, l'enfant dans toute sa pureté  
(la manifestation initiale de l'âme / esprit)
3. L'enfant blessé
4. Le protecteur de l'enfant blessé  
(il peut être le protecteur de plus d'un enfant)
5. La partie qui "contient / limite" le protecteur pour qu'il ne blesse pas les autres ou lui-même
6. Le Persona ou le masque présentés au monde pendant que ce conflit intérieur a lieu.
7. le contrôleur/gestionnaire qui orchestre l'ensemble de la dynamique.

- ❖ Une fois que toutes les parties sont placées, demande au Moi Supérieur si celui-ci est différent de cette partie divine fondamentale.  
En quoi est-il différent ?  
Quelle est la différence entre l'esprit et l'âme, s'il y en a une ?
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de te dire dans quelle mesure cette représentation des parties est exacte ou pas.
- ❖ Demande-lui comment elle pourrait être modifiée pour représenter plus précisément ce qui se passe dans ton monde intérieur.
- ❖ Demande-lui si d'autres parties voudraient ajouter quelque chose à cette discussion.
- Demander au Mentoré ce qui monte en lui en voyant cette représentation.  
Demandez-lui s'il a des questions pour l'une des parties.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur si les nouvelles parties qui ont pu arriver peuvent rester et se joindre aux autres parties dans ton Espace Sacré.
- ❖ Remercie toutes les parties pour leur aide dans cette représentation.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?

- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Faire la lecture quotidienne d'aujourd'hui (jour 29) sur la façon dont les parties interagissent entre elles et comparer à votre expérience d'aujourd'hui.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 30

### LE TOP 10

**Devoirs :** Pour t'aider à imaginer et à créer ton avenir idéal, dresse une liste des éléments suivants :

#### Ton Top 10:

- de tes Passions
- de tes Talents
- de tes Compétences
- de tes désirs Veut

Et enfin, ce en quoi tu peux être un génie (même si ce n'est pas encore le cas).

Envisage la possibilité que tes talents et tes capacités soient liés à tes objectifs dans cette vie. Peut-être que ce qui t'attire, ce que tu fais bien, ce que tu aimerais faire, ce qui t'enflamme, ce qui fait que ta vie vaut la peine d'être vécue, sont autant d'indices de ta vie ultime qui consiste à vivre pleinement au service de ta mission.

Amuse-toi avec cet exercice et demande à tes parties "humilité" et "peur" de prendre du recul pendant quelques instants.

Développe ces listes et écris ensuite un scénario de vie imaginaire où la plupart, sinon tous ces top 10 font partie de ta vie future.

Dresse ces 4 listes de tes top dix et envoie-les par courriel à ton mentor. Ces listes seront utilisées lors de la session du jour 33.

## Ce qui suit est offert comme un autre choix d'induction.

### Induction « Imagine »

<p>Je vais bientôt commencer une induction Pour t'emmener dans ton espace sacré. Mets-toi à l'aise et ferme les yeux. Fais-moi savoir quand tu es prêt à commencer.</p> <p>Je t'invite à Imaginer Prends trois grandes respirations Sens l'air entrer et sortir si lentement Sens ton esprit se déplacer dans ton corps Sentez ton corps se détendre de plus en plus Imagine Prends deux respirations plus profondes Au plus profond de ton ventre Au fond, au fond de ton cœur Plus profondément et encore plus profondément dans ton âme même Au fond, au fond, au fond Imagine l'air S'écouler plus profondément dans vos poumons en expansion Comme si l'esprit revenait enfin à la maison Imagine ton corps Devenir un avec tes pensées Avec tes sentiments Avec tes espoirs et tes rêves</p>	<p>Imagine ton esprit En train de flotter En dehors de ce corps Qui emporte tes rêves avec lui Imagine toi en train de flotter de plus en plus haut Loin loin De ce même corps Imagine Être libre maintenant Libre de flotter Libre de te déplacer Se déplacer dans le vent de l'esprit Imagine que tu te rapproches De ce que l'esprit a en tête Pour toi, aujourd'hui Imagine Être Là où tu es maintenant Imagine Être Voir Dans ton Espace Sacré Imagine, Au-delà de ton imagination De quoi cela peut avoir l'air en ce moment En ce moment, dans ton espace sacré Vois le maintenant! Présent dans ton espace sacré.</p>
--	---

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 30

### BUT

- Libérer des personnages externes de ton espace sacré

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une longue visualisation.
- ❖ Mets-toi à l'aise et commence à te détendre.
- ❖ Nous allons travailler à l'intérieur de ton espace sacré et avec ton cercle intérieur, pour t'aider à le développer comme un lieu plus sûr pour toutes tes parties, afin qu'elles puissent te visiter, vivre et communiquer entre elles et avec toi.
- ❖ Nous voulons également en faire un espace réservé à tes parties, afin qu'elles se sentent libres de toute influence extérieure.
- ❖ Comme toujours, chaque action que nous faisons dans ton Espace Sacré, nous la faisons avec respect et attention et dans le respect total de toutes les parties et entités.
- ❖ Nous savons que le manque de soin, l'imprudence ou toute manipulation délibérée de cette technique du Cercle Intérieur est dangereuse et peut avoir de puissantes conséquences négatives.

- ❖ Nous voulons que ton Espace Sacré soit **ton** Espace Sacré et n'inclut que des parties de toi-même, ainsi que certains animaux et éventuellement des guides qui peuvent te rendre visite de temps en temps pour te rendre service.
- ❖ Aujourd'hui, nous allons libérer des énergies que nous appelons Externes.
- ❖ Il s'agit de personnes qui sont en vie aujourd'hui et avec lesquelles il se peut que tu aies certains liens qui peuvent obscurcir tes relations.
- ❖ As-tu des questions avant de commencer l'induction ?

## INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu'il n'y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n'as rien d'autre à faire. Ma voix t'amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n'as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l'expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.

- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l'instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui vous allez relâcher ce qui pourrait être des parties ou des fragments d'autres personnes.
- ❖ Demande aux parties présentes tous les commentaires qu'elles peuvent avoir à ce sujet ainsi que tout ce qu'elles veulent dire aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Le Mentoré d'exprime]*

## PERSONNAGES EXTERNES

- ❖ Demande à tes parties de se rassembler en demi-cercle ou en forme de fer à cheval avec une ouverture sur un côté.
- ❖ Dis-leur que nous voulons travailler avec elles pour faire de cet Espace Sacré un lieu sûr où toutes tes parties pourront vivre ou se rendre comme elles le souhaitent.
- ❖ Nous voulons aussi que cet espace leur appartiennent et aider les énergies qui ne font pas partie de toi à quitter dans de bonnes conditions pour aller vers un endroit meilleur.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est prêt à t'aider dans cette démarche.

- ❖ Aujourd'hui, nous voulons laisser partir tout ce que nous appelons les personnages extérieurs, qui sont des personnes vivant dans ta vie en ce moment, ce peut être un parent, un conjoint, un ami, etc.
- ❖ Même si tu souhaites que ces personnes fassent partie de ta vie, je t'invite à te réapproprier complètement ton cercle intérieur.
- ❖ Travailler avec tes propres parties t'aidera à choisir les relations dans lesquelles tu veux être plutôt que d'être dans une relation à cause d'une obsession, d'un intrication, d'une codépendance, etc.
- ❖ Si tu as des personnages extérieurs dans ton Espace Sacré, demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord qu'on les laisse partir aujourd'hui et s'il a des commentaires ou des préoccupations qu'il aimerait partager avant de commencer ce processus de libération.
  - (Si tu n'as actuellement aucun personnage externe, tu peux demander à ton Moi Supérieur d'inviter tout personnage externe avec lequel tu pourrais avoir un attachement malsain et qui pourrait se trouver dans ton champ d'énergie)

## PROCESSUS DE LIBÉRATION

- ❖ Lorsque tu es prêt, invite le personnage extérieur à s'avancer et à se tenir à l'ouverture du cercle.
- ❖ Il se peut que tu remarques un cordon attaché au personnage extérieur qui mène hors de ton Espace Sacré et un autre qui est attaché à toi, à une partie de toi ou à ton Espace Sacré quelque part.
- ❖ Dis à ce personnage qu'il s'agit de **ton** Espace sacré et que tu désires que ce soit un espace sûr et privé pour **tes** parties seulement.
- ❖ Dis-lui que, dans un instant, tu vas lui demander de retourner à la personne d'où il vient.
- ❖ Tu peux tirer la corde attachée à ton espace et lui demander de tirer l'extrémité qui y est attachée.

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur d'envelopper le cordon d'une lumière blanche et de le renvoyer.
- ❖ Maintenant, demande si une partie de toi veut qu'il reste. Passe un peu de temps avec cette partie et vois ce dont elle a besoin pour se sentir en sécurité sans ce personnage.
- ❖ Maintenant, fais tes adieux au personnage extérieur et fais-lui savoir que tu resteras en lien avec lui d'une autre façon.
- ❖ Demande-lui s'il a quelque chose à te dire avant de quitter.
- ❖ Lorsque les adieux sont terminés, demande-lui de suivre l'autre corde jusqu'à son propre corps.
- ❖ Quand c'est fait, demande à ton Moi Supérieur de faire avancer tout autre énergie externe qui se trouve dans ton champ énergétique s'il souhaite les inviter à se manifester.
- ❖ Parfois, une libération collective de tous ces types d'attachements est utile. Si c'est le cas, demande à ton Moi Supérieur de les inviter à tous entrer et répète le même processus de libération que tu viens de terminer.
- ❖ Lorsque les libérations sont terminées, demande à la lumière de guérison d'entrer et de remplir tous les espaces vides laissés par leur départ.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?

- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons notre Check-Out.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Faire la lecture quotidienne de la session d'aujourd'hui (jour 30) et commencer à développer une liste de vos passions, compétences, désirs et talents.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 31

### BUT

- Visiter l'Espace Sacré et suivre des cordons pour récupérer des parties d'Âme
- Revoir le symbole de mission.

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS.  
*[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une longue visualisation.  
Mets toi à l'aise et commence à te détendre.
- ❖ Nous allons faire la version de Récupération d'âme du PPO. Nous allons suivre des cordons de ton Espace Sacré pour ramener des parties ou des fragments perdus de toi-même.
- ❖ As-tu des questions avant de commencer l'induction ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.

- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui vous allez suivre des cordons depuis ton Espace Sacré afin de retrouver toute partie que tu pourras avoir perdue.

- ❖ Demande aux parties présentes tous les commentaires qu'elles peuvent avoir à ce sujet ainsi que tout ce qu'elles veulent dire aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Le Mentoré d'exprime]*

## **SUIVRE LES CORDONS**

- ❖ À présent, observe ton cercle intérieur à distance de vue.
- ❖ Il se peut que tu remarques de fins cordons argentés qui partent du centre du cercle pour aller vers l'extérieur et qui sortent du cercle et de ton Espace Sacré.
- ❖ Est-ce que tu vois ces cordons ?
- ❖ Si ce n'est pas le cas, demande à ton Moi Supérieur de te montrer les cordons qui pourraient te conduire à des parties perdues de toi-même.
- ❖ Suis l'un de ces cordons jusqu'à l'endroit où il mène. Demande à l'une de tes parties si elle veut t'accompagner. Demande à ton Moi Supérieur si cela lui convient ?
- ❖ Lorsque tu suis le cordon, que vois-tu devant toi ?
- ❖ Continue jusqu'au bout du cordon et tu vas peut-être trouver quelque chose d'attaché. Que vois-tu ?
- ❖ Il se peut que ce soit une partie perdue de toi. Apportez-lui toute l'aide ou les soins dont elle a besoin.
- ❖ À présent, fusionne lentement avec elle et devient cette partie perdue.
- ❖ Je m'adresserai directement à toi en tant que cette partie perdue.

## **LIBÉRATION D'ENFANT**

- ❖ Je te remercie d'être avec moi aujourd'hui.

- ❖ Comment te sens-tu en ce moment ?
- ❖ Peux-tu me dire si tu te sens souvent comme cela ? À quelle fréquence ?
- ❖ Y a-t-il autre chose que tu veux me partager à propos de ce sentiment ?
- ❖ Je te remercie. Pour l'instant, je t'invite à te laisser pleinement aller à ce sentiment.
- ❖ À présent, tu peux le ressentir et exprimer tout ce qui te vient à l'esprit.
- ❖ Bien ! Maintenant, j'aimerais que tu reviennes à un moment où tu t'es déjà senti comme cela.
- ❖ Remonte dans le temps, peut-être juste avant la première fois où tu as ressenti ce sentiment.
- ❖ Laisse ton corps te ramener dans le passé, laisse ce sentiment te ramener en arrière dans le temps.
- ❖ Que se passe-t-il autour de toi ?
- ❖ Qui est présent ?
- ❖ Quel âge as-tu ?
- ❖ Maintenant, j'aimerais que tu reviennes juste avant le début de l'événement.
- ❖ Cette fois, j'aimerais que tu vois ton Moi adulte à tes côtés. C'est un « toi » plus vieux, et il est là pour t'aider.
- ❖ Est-ce que tu le vois ?
- ❖ Est-ce qu'il peut t'aider maintenant ?
- ❖ Bon ! Avance un peu dans le temps et dis-moi ce qui se passe maintenant que ton Moi adulte est avec toi.
- ❖ Qu'est-ce qu'il se passe ?
  - (Répétez : "Et puis ? Que se passe-t-il... ?" jusqu'à ce que l'événement semble terminé).

- ❖ Est-ce que je peux parler à ton Moi adulte maintenant ?
- ❖ Demande à l'enfant s'il aimerait t'accompagner dans un endroit sûr où il n'aura plus jamais à vivre cela.
- ❖ Ramène l'enfant avec toi dans ton cercle intérieur et invite la personne qui s'occupe de lui et d'autres personnes à l'accompagner maintenant et assure-toi qu'il a tout ce dont il a besoin.

## **AUTRES CORDONS (Si le temps le permet)**

- Suivre tous les autres cordons de la même manière, un cordon à la fois.
- Lorsque c'est terminé, demandez au Moi Supérieur si on en a oublié. Si c'est le cas, poursuivre le processus.

## **SYMBOLE DE MISSION**

- ❖ Lorsque tu as terminé, cherche le symbole de ta mission de vie au milieu de ton cercle.
- ❖ Regarde à quoi il ressemble maintenant. Remarque toute différence par rapport à la fois précédente.
- ❖ Si tu n'en n'as pas encore, laisse un symbole de mission apparaître maintenant.
- ❖ Tu peux lui donner une voix et lui demander s'il veut partager quoi que ce soit au sujet de ta mission en ce moment.
- ❖ Maintenant, partage ton énoncé de mission et regarde comment le symbole réagit.
- ❖ À présent, tu peux créer quelque chose pour afficher ton énoncé de mission dans ton Espace Sacré.
- ❖ Demande à tes parties si elles ont des idées à ce sujet et demandez-leur de créer quelque chose. Observe simplement ce qu'elles font et décris-moi ce qu'elles ont trouvé.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 32

### BUT

- Visiter l'Espace Sacré et le centre d'accueil
- Y inviter les parties liées à un problème majeur

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une longue visualisation.
- ❖ Mets toi à l'aise et commence à te détendre.
- ❖ Nous allons inviter des parties reliées à une problématique majeure de ta vie à entrer dans le cercle.
- ❖ Nous utiliserons toutes les techniques de guérison appropriées pour aider chaque partie.
- ❖ As-tu des questions avant de commencer l'induction ?

### INDUCTION

- ❖ Prends le temps de te mettre à l'aise. Je vais alors entamer une induction pour te transporter dans ton Espace Sacré. Indique-moi quand tu seras prêt.

- ❖ Alors allons-y !... Ferme les yeux ! Prends quelques respirations profondes en expirant lentement et laisse-toi aller à la détente à chaque nouvelle respiration.
- ❖ À nouveau, prends quelques respirations profondes en expirant encore plus lentement. À chaque nouvelle respiration, observe ta conscience se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande respiration et expire encore plus lentement. Détends-toi encore plus. Déplace complètement ta conscience dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Alors que ta respiration revient à son rythme naturel, tu te sens maintenant très détendu, de plus en plus détendu. tu te détends de plus en plus profondément pour atteindre un état de grande relaxation.
- ❖ Alors que tu plonges dans cet état de relaxation complète, tu sais qu'il n'y a rien que tu aies besoin de faire pour l'instant.
- ❖ Tu as juste à rester concentré sur ma voix et à te laisser aller de plus en plus bas, de plus en plus profondément dans cette sensation de détente, la plus détendue que tu aies eue depuis longtemps.
- ❖ Tout en te laissant envelopper par cette sensation de relaxation, laisse monter une image de ton Espace sacré.
- ❖ Accorde ton attention à cette image et au fur et à mesure qu'elle se précise, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et à l'expire, deviens complètement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un coup d'œil autour de toi et remarque tout changement qui a pu survenir depuis ta dernière visite. Prends-en simplement note pour le moment. Observe si les parties rencontrées sont toujours là. Sinon, invite-les dans ton Espace Sacré maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage leur le fait qu'aujourd'hui vous allez travailler sur une difficulté majeure de ta vie.
- ❖ Demande leur des commentaires sur cette intention et si elles ont des suggestions au sujet de la problématique sur laquelle vous pourriez travailler aujourd'hui.
- ❖ Si tu as une idée de la problématique que tu aimerais aborder, tu peux leur demander leurs commentaires sur cette question.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Le Mentoré d'exprime]*

## **CENTRE D'ACCUEIL**

- ❖ Peux-tu informer ton Moi Supérieur du sujet sur lequel tu souhaites travailler aujourd'hui ?
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de t'emmener, ainsi que toute partie qui pourrait être utile à ton Centre d'Accueil.
- ❖ Une fois que le centre est prêt pour le rituel de bienvenue, demande à ton Moi Supérieur d'inviter une ou plusieurs parties qui sont liées au sujet sur lequel tu aimerais travailler. Ces parties sont peut-être déjà présentes dans ton Espace Sacré ou peuvent être invitées par votre Moi Supérieur.
- ❖ Lorsque les parties arrivent, invite les à se diriger vers le centre d'accueil et demande aux forces de la lumière de les contenir dans une capsule de lumière blanche.
- ❖ Puis demande à chacune si elle est une partie de *[nom du Mentoré]*.

- Si elles répondent oui, c'est qu'elles font partie de la personne guidée, demandez à la partie de sortir de la capsule de lumière et de se tenir avec ton Moi Supérieur.
- Si non, demandez aux forces de la lumière de l'emporter vers la lumière.
- ❖ Si c'est possible, demande à une de tes parties de te sortir de la capsule de lumière et de se tenir à côté de ton Moi Supérieur.
- ❖ Demande à la lumière d'enlever ce qui reste à l'intérieur de la capsule. Encourage la partie qui a quitté la capsule à se concentrer sur le fait de la laisser partir.
- ❖ Si la lumière ne l'emmène pas, demande-lui encore si elle fait partie du Mentoré. Si ce n'est pas le cas, demandez à quelqu'un d'où elle provient de venir la chercher et de la ramener chez lui.
- ❖ Lorsqu'il ne reste que des parties, demandez à chacun de partager son rôle dans le projet de Mentee.
- ❖ Demandez à la partie la plus gênante de se placer au centre du cercle.
  - (Participez au processus de transformation comme suit).

## LE PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- ❖ Maintenant, je vais m'adresser directement à la partie, tu peux simplement parler à sa place.
- ❖ Fais-tu partie de *[nom du Mentoré]* ?  
(si la réponse est « non » ou « peut-être », voir les directives du jour 21)

## ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Bienvenue! Merci d'être ici avec nous aujourd'hui.
- ❖ Quel rôle joues-tu dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Si tu avais le contrôle total sur la vie de *[nom du Mentoré]*, à quoi ressemblerait sa vie ?

- ❖ Que penses-tu de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Que penses-tu de l'énoncé de mission de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Par quel nom aimerais-tu que je t'appelle ?  
*[Retenir le nom de la partie]*

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Merci *[nom de la partie]* !
- ❖ Qu'est-ce que tu désires ?  
*[le Mentoré répond]*
- ❖ J'entends que tu dis que tu *[reprendre les réponses de la partie du Mentoré]*
- ❖ Imagine que tu obtiens ce / cette *[reprendre le sentiment de la partie du Mentoré comme "État fondamental"]* pleinement et complètement.  
Tu respires *[état fondamental de la partie du Mentoré]*.  
Tu es *[état fondamental de la partie du Mentoré]..... (pause) .....*  
Prends le temps de ressentir cette *[état fondamental de la partie du Mentoré]*  
dans chacune des parties de ton corps .....
- Maintenant, que tu es complètement et entièrement *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, qu'est-ce que cela te procure ?

*[Nouvelle réponse du Mentoré]*

- (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)
- ❖ Depuis ce lieu de *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE

- ❖ Je t'invite à prendre une respiration et, si tu en a l'élan, à partager ce qui monte en toi en ce moment.
- ❖ Merci ! Est-ce que c'est correct si je te pose une question maintenant ?
- ❖ Qu'as-tu fais jusqu'ici obtenir [*état fondamental de la partie du Mentoré*] ?
- ❖ Quelle forme ça a pris dans la vie de [*nom du Mentoré*] ?
- ❖ Comment ce comportement a-t-il aidé [*nom du Mentoré*] dans le passé ?
- ❖ Je peux voir que tu as été un véritable atout pour [*nom du Mentoré*].
- ❖ Merci d'avoir contribué à ce qu'il reste en vie pour être ici aujourd'hui. Je veux honorer cela.
- ❖ Quels résultats cela donne-t-il maintenant ?
- ❖ Est-ce que ce comportement te permet toujours d'obtenir ce que tu désires vraiment ?
- ❖ Est-ce qu'il t'apporte l' [*état fondamental de la partie du Mentoré*] que tu désires tant ?  
(En cas de résistance, utilisez l'écoute active en exagérant les contradictions).
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu veux tant ?

## CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Je t'invite à regarder les autres parties de ton Cercle Intérieur.
- ❖ Demande-leur si l'une d'elles n'aurait pas un autre comportement qui serait plus efficace ?
- ❖ Demande à ton Moi supérieur s'il aurait une suggestion (*faire une pause*).
- ❖ Est-ce que l'une de ces idées résonne en toi ? Laquelle choisis-tu ?

- ❖ Es-tu prêt à adopter ce nouveau comportement pour t'aider à obtenir ce que tu veux vraiment?
- ❖ Comment tu te sens avec cela ?
- ❖ Comment aimerais-tu que je t'appelle maintenant ?
- ❖ Comment réagissent tes autres parties ?
- ❖ Y a-t-il une partie qui pourrait t'aider à pratiquer ce nouveau comportement ?

## MISSION

- ❖ Sais-tu quelle est la mission de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Es-tu prête à l'appuyer?
- ❖ Merci d'avoir travaillé avec moi ici aujourd'hui.
- ❖ Tu peux retourner dans le cercle avec les autres parties.
- ❖ J'aimerais parler à *[nom du Mentoré]* maintenant.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Y a-t-il quelque chose que tu aimerais dire à *[nom de la partie]* en ce moment ?
- ❖ Peux-tu demander à ton Moi Supérieur s'il y a autre chose qui doit être fait pour terminer aujourd'hui ?
- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?

- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 33

### BUT

- Discuter des listes des 10 plus grandes passions, etc.
- Développer un scénario qui active toutes vos passions, aptitudes, etc.

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ La session d'aujourd'hui sera un peu plus légère que d'habitude.
- ❖ Au cours des prochains jours, nous allons lancer un projet auquel toi et tes parties travailleront ensemble.
- ❖ Quelque chose que tu veux commencer ou que tu veux mener à bien.
- ❖ Ce projet peut aller de l'écriture d'un livre à la recherche d'une nouvelle carrière, en passant par l'amélioration de tes compétences parentales ou la construction d'une cabane dans un arbre pour tes enfants ou petits-enfants. Il peut également s'agir de n'importe quel élément de ta liste de Souhais que tu désires mettre en œuvre.
- ❖ Notre intention est de faire en sorte que quelque chose que tu as imaginé se manifeste physiquement en travaillant à la fois avec ton monde intérieur et ton

monde extérieur. Nous voulons également prendre des mesures positives pour vivre en accord avec ta mission.

- ❖ Aujourd'hui, nous n'avons pas besoin de déterminer le projet. Ce que nous allons faire, c'est discuter de tes passions et de tes forces qui pourraient être activées et utilisées pour mener à bien ce projet tout en enrichissant ta vie avec des activités que tu aimes et pour lesquelles tu es doué.
- ❖ Nous passerons donc en revue ta liste de top 10 et tu pourras nous en dire plus sur les points qui t'intéressent particulièrement. Je ferai surtout de l'écoute active et, de temps en temps, j'ajouterai des suggestions basées sur ce que j'ai appris sur toi pendant ce programme.
- ❖ As-tu des questions ?

## **LISTES DES TOP 10**

- ❖ OK ! Je t'invite à commencer par ta liste de passions et à partager ce qui te plaît dans chacune d'entre elles.

*[le mentoré parle, le mentor utilise l'écoute active avec quelques suggestions]*

- ❖ Merci ! Continue avec les points forts des autres listes de top-10:
  - Talents
  - Aptitudes
  - Souhaits

## **SCÉNARIOS DE PROJET ET DE VIE**

- ❖ À présent, quel genre de scénarios de vie ou de projet peux-tu imaginer où tu pourrais utiliser tes compétences et tes talents afin de créer quelque chose en accord avec ta mission qui impliquerait de profiter d'un certain nombre de tes passions.

*[le mentoré parle]*

- ❖ Maintenant, je t'invite à fermer les yeux et à prendre une profonde respiration.
- ❖ Laisse monter ce qui se présente à toi maintenant.
- ❖ Il peut s'agir d'une image de l'un de ces scénarios, de commentaires de ta part ou de toute autre chose.
- ❖ Partage-moi tout ce qui te semble important.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Lorsque tu as terminé, laisse-toi revenir tout doucement dans l'ici et maintenant.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet aujourd'hui ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 34

### BUT

- Créer un centre de projet

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons nous rendre dans ton Espace Sacré et créer un nouvel espace séparé pour ton projet.
- ❖ Il s'agira d'un espace où toutes les parties qui te soutiennent pourront se réunir pour travailler ensemble sur le projet que toi et tes parties choisirez de poursuivre.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.

- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente. Observe toutes les sensations dans ton corps, toutes les images qui montent, les messages ou les idées qui peuvent émerger.
- ❖ Une fois observés, laisse tout cela de côté pour le moment et continue à respirer normalement.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.

- ❖ Dis-leur que tu aimerais créer un centre de projet séparé et que tu souhaites solliciter leurs idées sur un projet pour y travailler ou leur partager le projet que tu as déjà en tête.
- ❖ Demande-leur de te faire part de leurs commentaires, suggestions et tout autre élément qu'elles souhaitent partager avec toi aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage-moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Laissez le Mentoré parler]*

## **ESPACE DE PROJET**

- ❖ Je t'invite à leur expliquer en détail le projet sur lequel tu souhaites que tes parties travaillent au sein de ce nouvel espace de projet.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur et à ton dirigeant s'ils seraient prêts à t'aider à mettre en place cet espace de projet.
- ❖ Demande-leur de t'y emmener dès maintenant...  
Que vois-tu ?
- ❖ Demande-leur d'inviter dans cet espace les parties qui pourraient être les plus utiles à ce projet.
- ❖ Donne-leur un peu de temps pour mettre en place et préparer cet espace dédié. Cela peut consister en une table de conférence avec des chaises, un feu de camp, un salon ou tout autre type d'espace de réunion.
- ❖ Demande-leur d'inviter dès maintenant toute nouvelle partie qui pourrait être utile à ce projet.
- ❖ Demande aux nouvelles parties de vérifier si elles font bien partie de toi et quel rôle elles pourraient jouer dans le développement de ce projet.
  - (libérez toutes les énergies qui ne font pas partie de la personne guidée)
- ❖ Accueille toutes les parties et remercie-les de leur présence.

- ❖ Décris une fois de plus ce que tu veux créer avec ce projet et demande le soutien de toutes vos parties.
- ❖ Maintenant, fais un check-in complet avec chaque partie en partageant avec elles comment elles pourraient contribuer à ce projet et ce dont elles peuvent avoir besoin de votre part pour être le plus efficace possible.
- ❖ Une fois le check-in terminé, demande aux parties de travailler ensemble sur ce projet et dis-leur que tu les rencontreras régulièrement pour savoir comment elles progressent et pour leur dire où tu en es de ton côté.
- ❖ Maintenant, laisse monter une image de ce projet depuis le centre de cet espace.
- ❖ Remercie toutes les parties pour leur soutien et dis leur quelques paroles inspirantes si tu en as qui te viennent en tête.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à toutes les parties pour le moment et laisse-toi revenir tout doucement dans l'ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de cette expérience d'aujourd'hui et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras; ouvre lentement les yeux et reviens complètement dans la pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet aujourd'hui?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 35

### BUT

- Visiter l'espace sacré et le centre d'accueil
- Inviter dans les parties résistantes au projet

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une visualisation étendue.  
Mets-toi à l'aise et commence à te détendre.
- ❖ Nous allons inviter les parties qui sont réticentes à ton projet.
- ❖ Nous utiliserons toutes les compétences de guérison appropriées pour aider chaque partie.
- ❖ As-tu des questions avant de commencer l'induction ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.

- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.
- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui vous allez travailler sur une sensation dans ton corps, peut-être même sur une douleur chronique dont tu souffres depuis des

années et demande à tes parties de te faire part de leurs commentaires à ce sujet ainsi que sur tout ce qu'elles veulent exprimer aujourd'hui.

- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## **CENTRE D'ACCUEIL**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de t'emmener, ainsi que toute partie qui pourrait être utile, à ton Centre d'Accueil.
- ❖ Lorsque le Centre est prêt pour le rituel d'accueil, demande à ton Moi Supérieur d'y inviter une partie ou quelques parties parmi les plus réticentes à ton projet et éventuellement à ta mission.
- ❖ Il se peut que ces parties soient déjà présentes dans ton Espace Sacré ou qu'elles soient invitées par ton Moi Supérieur.
- ❖ Lorsqu'elles arrivent, fais-les se diriger vers le centre d'accueil et demande aux forces de Lumière de les envelopper dans un halo de lumière blanche.
- ❖ Demande à chacune d'entre elles si elle fait partie de toi.
  - Si elles répondent oui, c'est qu'elles font partie de toi, demande à chacune de sortir de la capsule de lumière et de se tenir avec ton Moi Supérieur.
  - Si non, demande aux forces de Lumière de l'emporter vers la lumière.
  - Si la réponse est incertaine (ou "peut-être"), demande à cette partie de se tenir avec ton Moi Supérieur.
- ❖ Demande à la lumière d'emporter ce qui reste à l'intérieur du halo. Encourage la partie qui est sortie de la capsule à se concentrer sur le fait de la laisser partir.
- ❖ Si la lumière ne l'emporte pas avec elle, demande-lui à nouveau si elle fait partie de toi.

- ❖ Si ce n'est pas le cas, demande à la personne de qui elle provient de venir la chercher et de la ramener chez elle.
- ❖ Lorsqu'il ne reste que des parties, demande à chacune d'expliquer son rôle dans ton projet.
- ❖ Demande à la partie la plus réticente de se placer au centre du cercle.
  - (Participer au processus de transformation de la manière suivante. Inclure l'intention positive dans la mesure où le temps le permet).

## LE PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- ❖ Maintenant, je vais parler directement à la partie, tu peux simplement parler pour elle.
- ❖ Fais-tu partie de *[nom du Mentoré]* ?  
(si "non" ou "peut-être", voir les directives standard de la session du jour 21)

## ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Bienvenue. Merci d'être présent avec moi aujourd'hui.
- ❖ Quel rôle joues-tu dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Que penses-tu du projet et de la mission de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Comment aimerais-tu que je t'appelle ?

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Merci *[nom de la partie]* !
- ❖ Qu'est-ce que tu désires ?  
*[le Mentoré répond]*
- ❖ **J'entends que tu dis que tu *[reprendre les réponses de la partie du Mentoré]***

- ❖ Imagine que tu obtiens ce / cette [*repandre le sentiment de la partie du Mentoré comme "État fondamental"*] pleinement et complètement. Tu respires [*état fondamental de la partie du Mentoré*]. Tu es [*état fondamental de la partie du Mentoré*]..... (pause) ..... Prends le temps de ressentir cet [*état fondamental de la partie du Mentoré*] dans chacune des parties de ton corps ..... Maintenant, que tu es complètement et entièrement [*état fondamental de la partie du Mentoré*], qu'est-ce que cela te procure ?

[Nouvelle réponse du Mentoré]

- (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)
- ❖ Depuis ce lieu de [*état fondamental de la partie du Mentoré*], je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE

- ❖ Je t'invite à prendre une respiration et, si tu en a l'élan, à partager ce qui monte en toi en ce moment.
- ❖ Merci ! Est-ce que c'est correct si je te pose une question maintenant ?
- ❖ Qu'as-tu fais jusqu'ici obtenir [*état fondamental de la partie du Mentoré*] ?
- ❖ Quelle forme ça a pris dans la vie de [*nom du Mentoré*] ?
- ❖ Comment ce comportement a-t-il aidé [*nom du Mentoré*] dans le passé ?
- ❖ Je peux voir que tu as été un véritable atout pour [*nom du Mentoré*].

- ❖ Merci d'avoir contribué à ce qu'il reste en vie pour être ici aujourd'hui.  
Je veux honorer cela.
- ❖ Quels résultats cela donne-t-il maintenant ?
- ❖ Est-ce que ce comportement te permet toujours d'obtenir ce que tu désires vraiment ?
- ❖ Est-ce qu'il t'apporte l'*[état fondamental de la partie du Mentoré]* que tu désires tant ?  
(En cas de résistance, utiliser l'écoute active en exagérant les contradictions).
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu veux tant ?

## CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Je t'invite à regarder les autres parties de ton Cercle Intérieur.
- ❖ Demande-leur si l'une d'elles n'aurait pas un autre comportement qui serait plus efficace ?
- ❖ Demande à ton Moi supérieur s'il aurait une suggestion (*faire une pause*).
- ❖ Est-ce que l'une de ces idées résonne en toi ? Laquelle choisis-tu ?
- ❖ Es-tu prêt à adopter ce nouveau comportement pour t'aider à obtenir ce que tu veux vraiment ?
- ❖ Comment tu te sens avec cela ?
- ❖ Comment aimerais-tu que je t'appelle maintenant ?
- ❖ Comment réagissent tes autres parties ?
- ❖ Y a-t-il une partie qui pourrait t'aider à pratiquer ce nouveau comportement ?

## MISSION / PROJET

- ❖ Sais-tu quelle est la mission de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Es-tu prête à la soutenir ?
- ❖ Quel rôle pourrais-tu jouer pour contribuer au projet de *[nom du Mentoré]* ?
- ❖ Qu'attends-tu de *[nom du Mentoré]* pour que ton soutien soit plus efficace ?
- ❖ Merci de travailler avec moi ici aujourd'hui.
- ❖ Je t'invite à rejoindre le cercle avec les autres parties.
- ❖ J'aimerais parler à *[nom du Mentoré]* maintenant.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Y a-t-il quelque chose que tu aimerais dire à *[nom de la partie]* en ce moment ?
- ❖ Peux-tu demander à ton Moi Supérieur s'il y a autre chose qui doit être fait pour terminer aujourd'hui ?
- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 36

### BUT

- Visiter l'Espace Sacré
- Libérer l'enfant d'une partie liée au projet

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### RÉGRESSION

- ❖ Aujourd'hui, nous allons nous rendre dans ton Espace Sacré et refaire le processus de libération de l'enfants.
- ❖ Au cours de ce travail, il se peut qu'un sentiment de malaise se présente à toi au fur et à mesure que tu avances ton projet.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.

- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente. Observe toutes les sensations dans ton corps, toutes les images qui montent, les messages ou les idées qui peuvent émerger.
- ❖ Une fois observés, laisse tout cela de côté pour le moment et continue à respirer normalement.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux faire ton check-in en premier si tu le désires.

- ❖ Partage le fait qu'aujourd'hui tu vas travailler avec une partie qui se sent mal à l'aise avec ton projet et peut-être avec ta mission.
- ❖ Cela pourrait être un sentiment de peur, d'anxiété, de tristesse ou de colère ou peut-être une sorte de tension dans votre corps.
- ❖ Demande aux parties présentes tous les commentaires qu'elles peuvent avoir à ce sujet ainsi que tout ce qu'elles veulent dire aujourd'hui.
- ❖ Si tu le veux bien, partage avec moi ce que chaque partie dit une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## **LIBÉRATION D'ENFANT**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il y a une partie de toi qui ressent une forte émotion en lien avec ton projet et qui pourrait avoir besoin d'un peu d'attention en ce moment.
- ❖ Cette partie est peut-être déjà présente dans ton Espace sacré ou doit peut-être y être invitée aujourd'hui.
- ❖ Demande à cette partie de s'avancer et de s'asseoir près de votre Moi Supérieur.
- ❖ À partir de maintenant, je vais parler directement à cette partie et tu peux simplement répondre en son nom.
  - Je te remercie d'être avec moi aujourd'hui.
  - Comment te sens-tu en ce moment ?
  - Peux-tu me partager comment tu te sens lorsque tu entends parler du projet dont nous avons discuté ?
  - Est-ce que tu te sens souvent comme cela ?
  - Y a-t-il autre chose que tu aimerais partager à propos de ce sentiment ou du projet ?
  - Je te remercie.

- ❖ À présent, je t'invite à te laisser pleinement envahir par ce sentiment.
- ❖ Laisse-toi aller à exprimer ce que tu ressens et ce qui te vient à l'esprit.
- ❖ Respire simplement ce sentiment et, pendant quelques instants, autorise-toi à être totalement présent à lui.
- ❖ Bien !...
- ❖ Maintenant, j'aimerais que tu retournes dans le passé jusqu'à ce que tu arrives à un moment où tu as déjà ressenti cela.
- ❖ Retourne dans le passé, peut-être juste avant la première fois où tu as ressenti cela.
- ❖ Laisse ton corps te connecter à ce sentiment, laisse ce sentiment te ramener dans le passé.
- ❖ Peux-tu décrire ce qui se passe ? Qui est présent ?
- ❖ Quel âge as-tu ?
- ❖ Maintenant, avance lentement l'horloge du temps.
- ❖ Que se passe-t-il à cet instant ?
- ❖ Et ensuite, que se passe-t-il ?...
  - (Répétez "et ensuite que se passe-t-il ?" jusqu'à ce que le Mentoré ait complètement vécu la situation traumatisante. Laissez les émotions se libérer au fur et à mesure qu'elles se manifestent).
  - Quels messages reçois-tu maintenant ?
  - Quelles décisions prends-tu ?
  - Maintenant, j'aimerais que tu retournes dans le temps, juste avant le début de l'événement.
  - Cette fois-ci, j'aimerais que tu visualises ton moi adulte à tes côtés. C'est toi, mais une fois adulte, et tu reviens ici pour t'aider.
  - Est-ce que tu peux te voir ?

- Est-ce que tu peux te soutenir maintenant ?
  - OK ! Maintenant, avance l'horloge et dis-moi ce qui se passe cette fois-ci avec toi adulte à tes cotés.
  - Que se passe-t-il ?
  - Et ensuite ?...
    - (Répétez « Et ensuite ? Que se passe-t-il » jusqu'à ce que le Mentoré n'ait plus rien à dire).
  - Quels messages reçois-tu maintenant ?
  - Quelles décisions prends-tu ?
  - Quels nouveaux comportements as-tu le choix d'adopter ?  
Bien ! ....
  - Maintenant, entends ton « toi » adulte, te demander si tu veux venir avec lui dans un endroit sûr où tu n'auras plus jamais à vivre cela.
  - Tu peux maintenant voir l'Espace Sacré de ton Moi adulte.  
Peux-tu me partager ce que tu vois ?
  - À présent, tu entends ton moi adulte dire que tu peux te sentir chez toi ici et tu peux rester avec toutes les autres parties qui y sont présentes.  
Fais-moi savoir quand tu te sens aimé et en sécurité.
  - Merci ! Maintenant j'aimerais parler à ton Moi adulte.
- ❖ Peux-tu t'assurer que l'enfant en toi dispose de tout ce dont il a besoin ?

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à ces parties pour le moment et reviens lentement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici et que tu vas te sentir ressourcé et avec plus d'énergie qu'auparavant.

- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Comment te sens-tu ?
- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour aujourd'hui ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 37

### BUT

- Visiter le cercle des archétypes
- Animer le processus de mentorat du projet

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### RECADRAGE

- ❖ Aujourd'hui, tu vas explorer à nouveau le recadrage ainsi que le processus de mentorat.
- ❖ Nous allons utiliser ce processus pour régler des problèmes liés à ton projet.
- ❖ Nous ajouterons le processus d'intention positive à ce processus et nous visiterons ton cercle d'archétypes pour entendre leurs réactions.
- ❖ Je t'invite maintenant à prendre une grande respiration et à te laisser aller pour te détendre.
- ❖ Je vais prendre des notes pour toi afin que tu puisses te laisser complètement aller pour permettre à tes réponses d'émerger du plus profond de ton être.

### PROCESSUS DE MENTORAT

- ❖ Alors... Y a-t-il une problématique difficile à vivre pour toi, ou complexe avec laquelle tu es actuellement aux prises et que tu aimerais travailler ?
- ❖ Peux-tu décrire cette problématique ?
- ❖ Quelles sont les faits ou les observations en lien avec cette problématique ?
- ❖ De quelle façon cette problématique se manifeste-t-elle dans ta vie ?
- ❖ Toujours en lien avec cette situation, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe pour qu'elle soit réglée ?

*[Le Mentoré répond]*

- ❖ Qu'est-ce que *[réponse du Mentoré]* signifie vraiment pour toi ?
- ❖ À quoi ça ressemblerait ?
- ❖ Comment sauras-tu que tu l'as obtenu ?

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Merci *[nom de la partie]* !
- ❖ Une fois encore, peux-tu me redire en quelques mots ce que tu désires ?  
*[le Mentoré répond]*
- ❖ **J'entends que tu dis que tu *[reprendre les réponses de la partie du Mentoré]***
- ❖ **Imagine que tu obtiens ce / cette *[reprendre le sentiment de la partie du Mentoré comme "État fondamental"]* pleinement et complètement.**  
**Tu respires *[état fondamental de la partie du Mentoré]*.**  
**Tu es *[état fondamental de la partie du Mentoré]*..... (pause) .....**  
**Prends le temps de ressentir cette *[état fondamental de la partie du Mentoré]***  
**dans chacune des parties de ton corps .....**  
**Maintenant, que tu es complètement et entièrement *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, qu'est-ce que cela te procure ?**

*[Nouvelle réponse du Mentoré]*

➤ (Répétez les **mots en gras** jusqu'à ce que la voix arrive à un État fondamental : c'est-à-dire la paix, etc. - si aucune intention positive n'émerge, suivez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 21)

- ❖ Depuis ce lieu de *[état fondamental de la partie du Mentoré]*, je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE CE QUE TU IMAGINES et de prendre le temps de suivre là où cela te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## RECADRAGE

- ❖ Que fais-tu pour obtenir cet *[état Fondamental]* ?
- ❖ Quelle forme prend ce comportement actuellement ?  
Sois aussi précis que tu le peux !
- ❖ En quoi ce comportement est-il efficace ?  
Est-ce que tu obtiens cet *[état Fondamental]* que tu désires tant ?
- ❖ Comment le sais-tu ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ?  
Quelles leçons tu en tires ?
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu veux tant ?
- ❖ Quelles sont les autres comportements que tu pourrais adopter ?

## CHECK-IN DU CERCLE DES ARCHÉTYPES

- ❖ Es-tu prêt à visiter tes archétypes pour obtenir leur réactions ?
- ❖ Ferme les yeux, respire profondément et expire lentement. Détends-toi de plus en plus au fur et à mesure de ta respiration. Laisse-toi descendre dans un état de relaxation totale, jusqu'à ne faire qu'UN avec ton corps.

- ❖ Maintenant que ta respiration reprend son rythme normal, laisse-toi emporter vers ton cercle archétypal. Prends une autre grande inspiration puis expire très lentement et sens ta présence en pleine conscience avec tes Archétypes.
- ❖ Fais un check-in dès maintenant avec tes Archétypes.
- ❖ Demande-leur s'ils ont quelques suggestions sur un nouveau comportement que tu aimerais adopter pour obtenir ce que tu désires.
- ❖ Partage-moi ce que chaque archétype te dit une fois qu'il a terminé.
- ❖ Quelles alternatives te parlent ?
- ❖ Laquelle choisis-tu ?
- ❖ Qu'est-ce que tu risques en faisant ce choix ?
  - (c.-à-d. Qu'est-ce que tu pourrais perdre ou avoir à changer ou à abandonner pour le faire ?)
- ❖ Que vas-tu gagner en prenant des mesures dans ce sens ?
- ❖ Quelles actions concrètes vas-tu prendre ?
- ❖ Que feras-tu cette semaine pour mettre en œuvre ton choix ?
- ❖ Y a-t-il quelqu'un ou une partie de toi à qui tu peux demander de l'aide ?
- ❖ As-tu besoin d'autre chose en rapport avec cette situation pour te sentir complet aujourd'hui ?

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ Une fois terminé, dis-leur au revoir et sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici.
- ❖ Reviens lentement ici et maintenant. Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin aujourd'hui?

- ❖ Comment ça a été pour toi ? Qu'est-ce qui a fonctionné pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 38

### BUT

- Check-out du cercle intérieur

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Aujourd'hui, nous allons commencer à nous rapprocher du dernier jour de ce programme de 40 jours. Nous nous rendrons dans ton cercle intérieur pour faire un check-in prolongé avec tes parties.
- ❖ Nous ferons quelque chose de similaire demain avec tes archétypes, mais aujourd'hui nous parlerons de tes parties et de ton Moi Supérieur.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.

- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent de ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis la dernière fois que tu étais ici. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invitez-les à venir maintenant.

## **BÉNÉDICTION DU CERCLE INTÉRIEUR**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur si tu peux faire quelques vérifications auprès de ton cercle intérieur.
- ❖ Dis à chacune des parties que c'est l'un des derniers jours de ce programme et qu'à partir de maintenant, tu leur rendras visite par toi-même.
- ❖ Pour commencer, nous ferons un check-in qui sera une sorte de Golden Hot Seat pour toi (Mentoré).
- ❖ Chaque partie peut faire son check-in en nommant trois choses :

- Ce qu'elle considère comme un Poison pour toi, les choses sur lesquelles tu dois encore travailler.
  - Ce qu'elle considère comme une Médecine pour toi, ce pour quoi tu es particulièrement doué, ou ce qu'elle aime particulièrement chez toi. Et puis,
  - Quel est son cadeau de reconnaissance envers toi pour la fin de ce programme?
- ❖ Je t'invite à animer ce check-in et je reste présent pour t'aider à te rappeler où tu en es et ce que tu dois dire.
  - ❖ Je vais aussi prendre des notes pour toi.

## **NOM SACRÉ**

- ❖ Notre prochain point s'adresse à ton Cercle Intérieur et tous ceux qui sont réunis ici pour qu'ils te donnent ton nom d'Espace Sacré.
- ❖ S'ils le souhaitent, ils peuvent simplement te proposer un nom, une image du nom et ils peuvent aussi inviter une partie qui incarne ton nom d'Espace Sacré à se joindre au cercle.
- ❖ Invite-les à prendre le temps nécessaire et à te dire quand ils seront prêts. S'ils ont besoin de plus de temps pour le faire, ils peuvent très bien te demander de le présenter un autre jour.

## BÉNÉDICTIONS POUR LE MENTOR

- ❖ Pour le prochain tour de cercle, demande à chaque partie de partager quelque chose qui s'adresse à moi, ton Mentor.
- ❖ Ce peut-être tout ce qui leur passe par la tête : des paroles de reconnaissance, une suggestion d'amélioration ou le nom que tu utiliseras à l'avenir pour faire référence à moi, etc.
- ❖ Je t'invite à animer ce check-in et je t'aiderai à te rappeler où tu en es et ce que tu dois dire.

## CADEAU DE FIN DE SESSION DE LA PART DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ À présent, demande à ton Moi Supérieur s'il y a un cadeau de fin de session de la part de toutes les parties présentes ici aujourd'hui, à ton intention [*nom du Mentoré*] et s'ils désirent te l'offrir maintenant ?
- ❖ Une fois terminé, demande à ton Moi Supérieur s'il peut créer une grande banderole sur laquelle serait écrite ton énoncé de mission et l'installer quelque part dans l'Espace Sacré.
- ❖ Quand c'est fait, demande au Roi en toi de faire une déclaration finale et de transmettre la bénédiction de l'Esprit, à toi et à toutes tes parties.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à toutes les parties pour le moment et laisse-toi revenir tout doucement dans le ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de cette expérience d'aujourd'hui et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras; ouvre lentement les yeux et reviens complètement dans la pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé aujourd'hui?

- ❖ Comment as-tu trouvé cela ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 39

### BUT

- Faire un tour de bénédiction avec le cercle archétypal

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### CERCLE ARCHÉTYPAL

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une courte induction et t'emmener dans ton cercle d'archétypes.
- ❖ Nous ferons alors un tour de bénédiction avec tes archétypes, puis un check-out de fin.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permets à ta conscience de se déplacer dans ton corps.

- ❖ Prends à nouveau une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens “Un” avec ton corps.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu’il n’y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n’as rien d’autre à faire. Ma voix t’amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus profondément dans une sensation de détente comme tu n’as pas ressenti depuis longtemps.
- ❖ En accueillant cette sensation de grande détente, laisse monter une image depuis ton Espace Sacré. Alors que tu te concentres sur cette image, elle prend de plus en plus de place et te permet de te retrouver dans ton Espace Sacré.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, tu deviens pleinement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un œil autour de toi et prends conscience de tous les changements qui ont peut-être eu lieu depuis ta dernière visite. Observe juste ces changements pour l’instant.
- ❖ Observe si les parties que tu avais précédemment invitées sont présentes. Sinon, invite-les à venir maintenant.

## **BÉNÉDICTION DE LA PART DU CERCLE ARCHÉTYPAL**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s’il est d’accord pour qu’aujourd’hui nous fassions quelques tours de check-ins avec ton cercle d'archétypes puis un check-out final.
- ❖ Dis à chacune des parties que c'est l'un des derniers jours de ce programme et qu'à partir de maintenant, tu leur rendras visite par toi-même.
- ❖ Pour commencer, nous ferons un check-in qui sera une sorte de Golden Hot Seat pour toi (Mentoré).
- ❖ Chaque partie peut faire son check-in en nommant trois choses :

- Ce qu'elle considère comme un Poison pour toi, les choses sur lesquelles tu dois encore travailler.
  - Ce qu'elle considère comme une Médecine pour toi, ce pour quoi tu es particulièrement doué, ou ce qu'elle aime particulièrement chez toi. Et puis,
  - Quel est son cadeau de reconnaissance envers toi pour la fin de ce programme.
- ❖ Je t'invite à animer ce check-in et je reste présent pour t'aider à te rappeler où tu en es et ce que tu dois dire.
  - ❖ Je vais aussi prendre des notes pour toi.

## **NOM ARCHÉTYPE**

- ❖ Notre prochain point s'adresse à ton Cercle Archétypal pour qu'il te donne ton nom d'Archétype.
- ❖ S'ils le souhaitent, ils peuvent simplement te proposer un nom, une image du nom ou bien, ils peuvent inviter une partie qui incarne ton nom d'Archétype.
- ❖ Invite-les à prendre le temps nécessaire et à te dire quand ils seront prêts.
- ❖ S'ils ont besoin de plus de temps pour le faire, ils peuvent très bien te demander de le présenter un autre jour.

## **BÉNÉDICTIONS POUR LE MENTOR**

- ❖ Pour le prochain tour de cercle, chaque Archétype peut partager quelque chose qui s'adresse à moi, ton Mentor.
- ❖ Ce peut-être tout ce qui leur passe par la tête : des paroles de reconnaissance, une suggestion d'amélioration ou le nom que tu utiliseras à l'avenir pour faire référence à moi, etc.
- ❖ Je t'invite à animer ce check-in et je t'aiderai à te rappeler où tu en es et ce que tu dois dire.

## CADEAU D'ADIEU DU CERCLE INTÉRIEUR AU MENTORÉ

- ❖ À présent, demande à ton Roi s'il y a un cadeau de fin de session de la part de toutes les Archétypes, à ton intention [*nom du Mentoré*] et s'ils désirent te l'offrir maintenant ?
- ❖ Une fois terminé, demande au Roi en toi de faire une déclaration finale et de te transmettre la bénédiction de La Source Divine.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, dis au revoir à toutes les parties pour le moment et laisse-toi revenir tout doucement ici et maintenant.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de cette expérience d'aujourd'hui et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras; ouvre lentement les yeux et reviens complètement dans la pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé aujourd'hui?
- ❖ Comment as-tu trouvé cela ?
- ❖ Qu'est-ce qui a bien réussi pour toi et qu'est-ce que tu as trouvé difficile ?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out !

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 40

### BUT

- Visualiser la journée idéale

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### VISUALISATION

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une visualisation plus longue.  
As-tu des contraintes de temps ?
- ❖ Je t'invite à te mettre à l'aise et à commencer à te détendre...
- ❖ Nous allons visualiser une journée *idéale* de ta vie à venir. Imagine cette vie future avec des yeux neufs, sans limites ni contraintes dictées par ta vie actuelle. Cette visualisation va te donner toute la latitude d'y faire émerger ta vie parfaite.
- ❖ Au cours de cette visualisation, je t'invite à me dire "Attends" lorsque tu sens que tu as besoin de plus de temps pour vivre ce qui monte en toi. Puis dis simplement "OK" lorsque tu es prêt pour que je continue.
- ❖ À tout moment, tu peux choisir de me partager ce qui monte en toi ou simplement rester silencieux pour vivre pleinement cette expérience.

- ❖ À la fin de la visualisation, je t'inviterai à partager tes réflexions en lien avec cette expérience. Dis-moi juste "Attends" et j'arrêterai. Dis-moi "OK" quand tu veux que je continue.
- ❖ As-tu des questions ?
- ❖ Dis-moi quand tu seras prêt à ce que je commence.

## INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable. Ferme les yeux. Respire profondément et expire lentement. Chaque respiration te détend de plus en plus.
- ❖ Maintenant, prends quelques respirations plus profondes, en expirant encore plus lentement. À chaque respiration, permet à ta conscience de se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Détends-toi encore davantage. Déplace entièrement ta conscience dans ton corps. Deviens "Un" avec ton corps.
- ❖ Observe les sensations de ton corps en contact avec le fauteuil (ou le lit, le sol). Ressens pleinement le soutien du fauteuil (du lit ou du sol). Les muscles de tes jambes sont complètement détendus. Gonfle ta poitrine et ton torse et à l'expiration, sens tous tes muscles se relâcher et se détendre encore plus. À chaque respiration plus profonde, toutes les tensions dans tes bras se relâchent et tu plonges dans un état de détente et de relâchement de plus en plus profond.
- ❖ Laisse ta respiration revenir à son rythme naturel, détends-toi de plus en plus, tu descends de plus en plus profondément dans un état de grande détente.
- ❖ Observe les sensations dans ton corps, les images, les messages ou les pensées qui peuvent surgir.
- ❖ Laisse-les passer et continue à respirer normalement.
- ❖ En t'enfonçant de plus en plus dans un état de relaxation totale, sache que tu n'as rien à faire pour l'instant. Tu peux simplement te permettre d'écouter ma

voix et de descendre plus bas, plus bas et plus bas dans le sentiment le plus détendu que vous ayez eu depuis longtemps.

- ❖ Tout en descendant de plus en plus profondément dans un état de totale relaxation, tu sens qu'il n'y a rien à faire en ce moment. Tu te laisses guider par ma voix. Tu n'as rien d'autre à faire. Ma voix t'amène de plus en plus profondément vers le bas, de plus en plus bas dans une sensation de grande détente comme tu n'as pas ressenti depuis longtemps.

## LA TRANSITION

- ❖ Maintenant que tu te trouves dans cet état de profonde relaxation, il se peut que tu aies la sensation de flotter au dessus de ton corps et de monter lentement, en te sentant de plus en plus léger au fur et à mesure que tu t'éloignes.
- ❖ Tout en t'éloignant lentement de la terre, tu remarques au loin une lueur et tu entends une voix intérieure qui te dit « Traverse l'obscurité et rejoins la lumière. » Tu te déplaces alors de plus en plus rapidement, et la lueur devient de plus en plus grande jusqu'à ce que tu te retrouves à l'intérieur de celle-ci, dans un tunnel de lumière.
- ❖ Tu vois alors des visages que tu reconnais, des ancêtres, des amis, des parents décédés..... Puis un visage se présente à toi : la personne avec laquelle tu souhaites plus que tout te retrouver dans l'au-delà et qui te salue avec amour et tendresse.
- ❖ Cette personne te prend la main, tu sens le réconfort de sa main serrer doucement la tienne. Prends le temps de goûter cet instant avec cette personne unique pour toi.
- ❖ Pendant que tu ressens le bonheur de cette présence familière, tu sens une main serrer doucement la tienne et presque instantanément tu te retrouves au milieu d'un groupe de personnes que tu as l'impression de connaître depuis très longtemps. Il y en a certaines que tu connais de la vie que tu viens de quitter.

- ❖ Tu entends l'un d'eux décrire un plan pour ta vie future mais, cette fois, il ne s'agit pas de mission ou d'exercices ni même de rendre un service dans le cadre d'un projet de vie.
- ❖ Ils disent que dans **cette** vie future tu vas expérimenter ce que tu es vraiment; qu'il s'agit d'une vie où tu vas vivre l'expression parfaite de ton vrai Moi. Ton vrai Moi, authentique et plein de potentiel.
- ❖ Ils disent qu'il n'y a rien à planifier et qu'en un instant, tu vas voir cette vie se dérouler devant toi comme si elle s'était déjà manifestée pleinement dans l'univers physique. Ils te font signe de te détendre et de les suivre vers un espace pour s'asseoir ensemble.
- ❖ Pendant que tu t'assoies, tu remarques que tu te trouves maintenant dans un vieux théâtre, avec du marbre, de la pierre et des boiseries à couper le souffle.
- ❖ En regardant tout autour de toi, à ta grande surprise et avec bonheur, tu t'aperçois que les sièges autour et derrière toi sont occupés par les parties de ton Espace Sacré ainsi que d'autres que tu n'avais encore jamais vues auparavant.
- ❖ Tu vois ton Moi Supérieur et tes Archétypes en train de manger leur pop-corn en attendant que le film commence.
- ❖ Tu vois même ton animal Totem au fond de la salle. C'est comme s'ils voulaient tous être présents pour le grand dévoilement de ton Moi futur.

## LA JOURNÉE IDÉALE

- ❖ Tu es surpris de constater qu'au lieu de ressentir une certaine appréhension face à ce qui s'en vient, tu te sens encore plus détendu, à un niveau de détente tellement profond jamais ressenti.
- ❖ Une paix profonde t'envahit très lentement, puis tu commences à voir des images, presque imperceptibles au début, de cette vie idéale défiler devant tes yeux.

- ❖ L'image d'une scène de chambre à coucher apparaît à l'écran et tu te sens attiré vers l'avenir, comme aspiré dans le film.
- ❖ Tu réalises que tu vas maintenant pouvoir vivre pleinement et réellement ta journée idéale, dans ta maison idéale, dans ta future vie idéale. Tout ce que tu as à faire c'est d'être pleinement présent à cette nouvelle vie telle qu'elle se déroule aujourd'hui.
- ❖ Tu te retrouves maintenant dans ton lit - Tu te réveilles lentement.
- ❖ Tu remarques avec qui tu es et tu es ravi d'avoir choisi ce partenaire de lit en ce jour idéal.
- ❖ Tu regardes autour de toi et tu vois à quel point ce foyer que tu as créé est beau et parfait pour toi.
- ❖ En regardant par la fenêtre, tu es de nouveau émerveillé par le paysage idéal dans lequel se déroule cette vie idéale.
- ❖ Tu te dis même que tu n'aurais pas pu imaginer une aussi belle vue et un sentiment de bien-être aussi merveilleux en entrant dans cette expérience de vie parfaite.
- ❖ Tu te dis que tout ce qui existe est au-delà de ce que tu as pu imaginer et tu te réjouis de tout ce qui apparaît devant toi.
- ❖ Tu te promènes lentement dans ta maison en appréciant chaque surprise et chaque aspect incroyable dont cette future maison a été créée juste pour toi.
- ❖ Le design, la décoration et le mobilier te donnent l'impression que quelqu'un a lu dans tes pensées les plus profondes et a créé l'environnement parfait pour te permettre de te détendre et de découvrir qui tu es vraiment. Tu commences alors à célébrer ton unicité.
- ❖ À présent, tu sors de la maison et tu pars en voyage avec le sentiment de partir à l'aventure, d'être emmené dans un endroit où le temps ne semble pas avoir d'importance et où la simple expérience d'être en vie en ce moment, dans cet endroit, est tout ce qui t'importe en ce moment.

- ❖ À ce stade, de nouvelles surprises et de nouveaux plaisirs commencent à se présenter.
- ❖ Tu réalises que ce doit être l'endroit où tu passes tes journées à contempler les édifices et les paysages alentour tous incroyablement beaux.
- ❖ Tu sembles maintenant te diriger vers un endroit précis. En t'approchant, tu perçois toute la beauté et l'énergie de cette scène qui s'approche.
- ❖ Tu t'approches du bâtiment qui a le plus attiré ton attention. Tu te diriges vers lui et tu te trouves maintenant dans le lieu de travail, le studio ou la maison de vacances la plus charmante que tu aurais pu imaginer.
- ❖ Tu prends quelques instants pour t'imprégner de tout cela et tu remarques alors des détails spécifiques qui ne pouvaient avoir été créés que pour toi.
- ❖ Les gens commencent à venir te parler de tout ce dont tu aimes parler. Tu ne te souviens pas avoir déjà côtoyé des gens comme ça.
- ❖ Personne n'a jamais été capable de partager ces idées et ces concepts avec toi comme le font ces gens formidables qui sont à tes côtés.
- ❖ Certains d'entre eux te semblent même familiers, comme si les personnes préférées de ta vie actuelle avaient été mises au même niveau que toi dans cette vie idéale version 2.0, ou plus probablement 12.0, comme tu le ressens en ce moment.
- ❖ Après un moment, tu te retrouves seul à faire quelque chose que tu n'aurais même pas pu imaginer auparavant :
- ❖ Tu consacres tout ton temps à créer le chef-d'œuvre de cette vie.
- ❖ Tu sais que le monde l'acceptera et qu'il attend même avec impatience que tu le termines pour le partager avec lui.
- ❖ Tu te réjouis d'être en mesure de créer quelque chose que toi seul peut apporter au monde. Tu es assis là, émerveillé que ce soit tellement spécial, au point que que tu n'as même pas osé le rêver et que tu n'imaginais pas combien il pouvait compter pour toi.

- ❖ Tu sors maintenant du bâtiment et tu as l'impression que tout le campus a été construit pour répondre à toutes les passions que tu as eues.
- ❖ De nouveaux compagnons arrivent pour partager avec toi tes activités et jouer à tes jeux préférés.
- ❖ On dirait que la liberté et la joie que tu ressens dans ce lieu semblent te guérir et te transformer.
- ❖ Ton corps semble être capable de faire tout ce que ton esprit peut imaginer, car tu sembles ne faire qu'un avec les actions dans lesquelles tu te lances. Tu prends conscience de sensations et de mouvements dont tu ne soupçonnerais même pas l'existence.
- ❖ Ton corps semble savoir comment faire des choses que ton esprit ne peut pas suivre. Après quelques heures qui te semblent passer comme des minutes, tu réalises qu'il est temps pour toi de quitter cet endroit spécial.
- ❖ Tu pars d'ici pour arriver dans un endroit avec un panorama à couper le souffle. Comment ont-ils pu savoir ?
- ❖ Tu te demandes comment tout cela a pu être créé de façon à ce que ça corresponde à tes rêves et même plus !
- ❖ Tu t'imprègnes des gens, des mouvements et des sensations de ton corps, et tu deviens enfin la personne que tu rêvais d'être dans tes rêves même les plus fous.
- ❖ Tu ne vois pas le temps qui passe. Tu te sens libre de t'exprimer pleinement, tu as du plaisir, la sensation d'être toi-même dans cette vie rêvée et merveilleuse. Tu te sens plein de joie et rayonnant.
- ❖ Pendant que tu savoures chaque seconde de cette expérience, tu réalises que même tes rêves les plus fous ne pouvaient pas égaler ce que tu vis présentement comme étant la vie parfaite; tu réalises ton vrai potentiel et peut-être même celui à la portée de toute l'humanité.
- ❖ Tu goûtes les heures qui suivent comme si elles nourrissaient directement ton d'amour et ta joie

- ❖ En réalisant que tu ne te lasserai peut-être jamais de cette expérience extatique, tu t'aperçois que c'est le moment de partir.
- ❖ À peine cette pensée a traversé ton esprit que tu te retrouves dans ta maison avec les personnes qui te sont les plus chères.
- ❖ Le reste de la soirée se déroule lentement; les gens te traitent avec une attention et tendresse particulières et un grand respect de qui tu es. Tu réalises alors que tu fais la même chose pour ces personnes qui te sont précieuses.
- ❖ Tu te sens vraiment chez toi avec elles. C'est comme si ces gens constituaient ta famille qui était réunie depuis toujours comme des compagnons de voyage et des aventuriers ayant partagé plus de défis et de célébrations que tu ne peux en accueillir en ce moment.
- ❖ Alors que tu termines un bon repas avec eux, tu réalises que cette journée merveilleuse touche à sa fin.
- ❖ La journée se termine de la façon la plus paisible et la plus satisfaisante que tu aies pu espérer.
- ❖ C'est le point d'orgue de ta journée : un moment inattendu durant lequel tu goûtes la connexion à l'autre et tu reçois des récompenses sincères au-delà de tout ce que tu aurais pu espérer.
- ❖ Juste avant d'aller te coucher, ces derniers moments sont une délicieuse surprise: ton cœur se nourrit de ces moments comme d'une énergie qu'il espère depuis toujours.
- ❖ Maintenant, tu prends un moment pour te détendre complètement et revisiter cette merveilleuse journée, tu t'endors rapidement dans ton lit moelleux et tu te réveilles avant même de t'en rendre compte.
- ❖ En arrivant à la table du déjeuner, tu es surpris de voir ton Moi du passé avec ton Moi du présent, tous deux assis là, à attendre que tu arrives.
- ❖ Tu entends les questions qu'ils te posent avant même qu'ils ne les prononcent.

- ❖ Qu'est-ce que ça te fait de vivre ainsi ?  
Qu'as-tu fait pour en arriver là ?
- ❖ As-tu des conseils à me donner ?  
Quelle est ta mission ?
- ❖ Tu prends une grande inspiration puis tu les regardes dans les yeux. C'est comme si tu te trouvais maintenant à leur place, tu deviens ce Moi du passé, dans ton corps et ton esprit du passé.
- ❖ Et dans ce corps qui t'est si familier, tu entends tes réponses, les réponses qui viennent de ton Moi futur, comme si elles provenaient d'un endroit très profond, jusqu'ici inconnu de toi
- ❖ Tu entends ton Moi futur, qui répond à toutes tes pensées et tes questions. Tu l'écoutes tout simplement et tu comprends toutes ses réponses...
- ❖ Au bout d'un certain temps, tu te rends compte qu'il confirme tout ce que tu savais déjà, mais que tu ne l'avais simplement jamais formulé de cette manière.
- ❖ Les réponses semblent être de faire confiance à ton Moi Supérieur, de le laisser te guider et travailler à travers toi.
- ❖ Ces réponses t'encouragent à prendre soin, aimer et respecter les personnes de ta vie comme tu as appris à prendre soin de tes propres parties.
- ❖ Tu vois les autres dans la même lumière que tes parties blessées; ils ont juste besoin de compassion et de compréhension pour les aider à trouver leur chemin.
- ❖ Et surtout, tu entends le conseil de te faire confiance, que chaque passion, chaque envie que tu as eue n'était qu'une étape pour trouver ta voie vers cette vie parfaite et ce point culminant où tu deviens qui tu es vraiment censé être.
- ❖ Tu réalises alors que l'expression « *au delà de ton imagination* » est bien plus qu'une simple métaphore, « *au-delà de ton imagination* » représente ce que tu vois de l'autre côté de la montagne. La montagne que tu es en train de gravir.
- ❖ Et pendant cette prise de conscience tu entends ton Moi futur te dire :

- « Tu te débrouilles bien ! Continue ! Je sais que tu trouveras ton chemin et ta montagne à gravir, parce que je suis là maintenant et que tu m'as déjà amené jusqu'ici. Merci! »
- Puis tu te relèves et tu regardes ton Moi futur dans les yeux et tu lui dis : « Bienvenue ! »
- ❖ Ces images s'estompent et tu te retrouves à nouveau présent dans ce théâtre antique, tu réalises que tu es entouré de tes parties, tes archétypes et tes animaux, tous désireux de te ramener avec eux dans la vie parfaite que tu vis en ce moment.
- ❖ Et tout ce que tu veux, c'est passer un peu de temps avec eux dans cet Espace Sacré idéal, rester un peu plus avec tous les êtres qui t'aiment et qui feraient n'importe quoi pour toi.
- ❖ Et tu as finalement compris : C'est toi qui a créé tout cela. Tu es un Dieu ici!
- ❖ Et tu le sais parce que quand tu es ici parmi les différentes énergies, entités et êtres qui composent ce que tu es vraiment, tu aimes comme un Dieu.
- ❖ Et la seule façon dont tu sembles être capable d'ancrer ce moment est de dire à haute voix, à tous ceux qui peuvent t'entendre : Mon nom est [ *Nom du Mentoré* ] et je suis celui qui co-crée .....
- ❖ En disant cela et en frappant trois fois des pieds, tu te retrouves dans ton corps, chez toi, tu ouvres les yeux et tu sens que tu as changé. Tu es maintenant différent.
- ❖ Tu es aimé et tu peux enfin dire :
  - « Je m'aime et j'aime chacun de mes Moi enfants, de mes Moi supérieurs, de mes Moi futurs et de mes Moi passés » et, pendant un instant, tu oses affirmer : Je suis amour et l'amour gagne toujours, il est le chemin, le moyen et la fin. Tout ce dont tu avais besoin était d'apprendre à aimer et tu as trouvé le moyen de le faire dans cette vie!
- ❖ Dès l'instant où tu t'assieds pour laisser cela se déposer en toi, les bruits s'arrêtent. Tu restes seul dans le silence. Le silence est ton nouvel ami et il

t'apporte maintenant la paix « au-delà de ce que tu pouvais imaginer »

.....

➤ *(Faire une pause de quelques minutes ou jusqu'à ce que le Mentoré dise quelque chose).*

❖ Est-ce que tu es d'accord pour que je mette fin à la session maintenant et que je te laisse un peu de temps seul ?

➤ Si tu es d'accord, raccroche en silence.

➤ Si non, je reste avec toi,

■ Prends tout le temps que tu veux.

■ *(Quand le Mentoré est prêt, continuez comme d'habitude.)*

## **FERMETURE & RETOUR**

❖ As-tu besoin de quelque chose avant que nous fassions un retour sur la session ?

❖ OK. Maintenant reviens lentement ici.

❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui.

❖ Bouge ton corps et ouvre les yeux pour revenir complètement dans la pièce. Remarque comme tu te sens plein d'énergie et vivant comme ça ne t'était pas arrivé depuis longtemps.

❖ Prends ton temps pour revenir à toi! Sois doux avec toi!

❖ Maintenant, aimerais-tu avoir un peu de temps seul pour écrire ou méditer ou préférerais-tu échanger avec moi pendant quelques minutes ?

➤ Si le Mentoré veut être seul : Le Mentor dit au revoir et à demain!

➤ Si le Mentoré veut parler, le Mentor peut utiliser ces questions si nécessaire:

- Comment était-ce pour toi ?  
Qu'est-ce qui se précise pour toi ?
- As-tu besoin d'autre chose pour compléter l'expérience d'aujourd'hui ?
- Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

- Merci de faire la lecture quotidienne pour la session de clôture de demain et d'aller sur la page Web [omegapointprogram.com/feedback](https://omegapointprogram.com/feedback) pour remplir le formulaire de feedback et l'envoyer une copie par courriel à ton Mentor.

## LECTURE QUOTIDIENNE

### SYNTHÈSE

Après la phase deux

Logistique et plans d'avenir

### SITE WEB ET E-MAIL

Pour plus d'informations sur les ressources et les protocoles à jour, visiter notre site Web :

[www.OmegaPointProgram.com](http://www.OmegaPointProgram.com)

Courrier électronique : [team@OmegaPointProgram.com](mailto:team@OmegaPointProgram.com)

### COMMENTAIRES DES MENTORS ET MENTORÉS

- Sur le site web du programme Omega Point se trouvent des formulaires demandant aux mentorés et aux mentors de donner leur avis sur ce programme. Allez à [www.OmegaPointProgram.com/feedback](http://www.OmegaPointProgram.com/feedback)
- Merci de visiter le site web et d'y enregistrer vos commentaires.
- Ces commentaires nous aideront à améliorer ce programme.
- Nous vous demandons également de laisser un "témoignage" que nous pourrions utiliser pour encourager d'autres personnes à faire l'expérience de ce programme et à l'encadrer.

### INSCRIPTION

- À la fin du formulaire d'évaluation des mentorés se trouve une section pour s'inscrire en tant que diplômé du PPO (OPP).
- Cela vous permettra d'accéder à des ressources supplémentaires en rapport avec le PPO.
- À la fin du formulaire pour Mentor se trouve un espace pour vous inscrire en tant que membre du personnel de l'Académie Point Omega.
- Vous pourrez alors accéder aux phases avancées du PPO ainsi qu'à d'autres ressources avancées.
- Depuis janvier 2021, les phases 3, 4 et 5 de l'OPP sont disponibles pour un prix modique.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# SYNTHÈSE

### BUT

- Intégrer et réfléchir sur l'expérience du Mentoré au sujet du programme.

### CHECK-IN

- ❖ Procéder au Check-in PEMS en ajoutant ta mission.  
*[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### LECTURE ET LOGISTIQUE

- ❖ Après avoir suivi ce programme de 40 jours, il s'agit aujourd'hui de réfléchir à ton expérience et de te préparer à poursuivre le PPO si tu le désires.
- ❖ As-tu pris le temps d'examiner la Lecture quotidienne d'aujourd'hui ?
  - (Si ce n'est pas le cas, faites une brève présentation de la lecture).
- ❖ As-tu des questions ou quelque chose à discuter à propos de ces informations ?

### PRÉPARATION AU MENTORAT

- ❖ Quel est ton statut actuel en ce qui concerne la transmission du PPO en tant que Mentor ?
- ❖ Est-ce que tu souhaites discuter de ton expérience actuelle en matière de mentorat ou de tes projets de prise en charge d'un mentoré dans un avenir proche ?

## PRATIQUE QUOTIDIENNE

- ❖ As-tu pu visiter ton espace sacré par toi-même, dans le cadre d'une pratique quotidienne ou occasionnelle ?
- ❖ Souhaites-tu poursuivre cette approche de travail avec ton monde intérieur ?
- ❖ Puis-je t'aider à développer ta relation avec tes parties, tes archétypes et ton Moi Supérieur par toi-même ?

## RÉFLEXION SUR LA PHASE 2

- ❖ Pour t'aider à intégrer ce que tu as vécu jusqu'à présent, j'aimerais passer en revue les commentaires que tu as soumis sur le site web.
  - *(Si le mentoré n'a pas soumis de commentaires, vous pouvez prendre des notes sur ses réponses aujourd'hui et l'encourager à les saisir sur le site web).*
- ❖ Pendant que je te pose quelques questions, n'hésite pas à partager tout ce qui te vient à l'esprit.
- ❖ Décris-moi ton expérience du programme, dans tes propres mots.
- ❖ Dans quelle mesure cette expérience était-elle nouvelle pour toi ?
- ❖ Qu'as-tu appris sur toi-même ?
- ❖ Qu'as-tu appris sur tes parties ?
- ❖ En quoi es-tu différent aujourd'hui de ce que tu étais lorsque tu as commencé le programme ?
- ❖ En quoi ta vie est-elle différente ?
- ❖ As-tu rencontré des conflits avec ton système de croyances actuel ?
- ❖ As-tu apporté des changements à ta vision du monde ou à ton paradigme ?
- ❖ Je t'invite à nous faire part de tout commentaire supplémentaire sur le programme.

- ❖ Quel type de suivi t'intéresserait-il d'avoir pour ce programme ?
- ❖ Sur une échelle de 1 à 10 (exceptionnel), comment évaluerais-tu ce programme ?
- ❖ Est-ce que tu veux bien me faire part de tout commentaire que tu as à mon sujet en tant que mentor.
- ❖ Aimerais-tu avoir mon avis sur le fait de t'avoir comme mentor ?

## **FERMETURE**

- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin aujourd'hui?
- ❖ Merci! Maintenant, faisons notre Check-Out.

## **CHECK-OUT FINAL**

## ANNEXE A - Induction et enregistrement du cercle intérieur

### INDUCTION

- ❖ Prends le temps de te mettre à l'aise. Je vais alors débiter l'induction pour te transporter dans ton Espace Sacré. Indique-moi quand tu seras prêt.
- ❖ Alors allons-y !... Ferme les yeux ! Prends quelques respirations profondes en expirant lentement et laisse-toi aller à la détente à chaque nouvelle respiration.
- ❖ À nouveau, prends quelques respirations profondes en expirant encore plus lentement. À chaque nouvelle respiration, observe ta conscience se déplacer dans ton corps.
- ❖ Prends une autre grande respiration et expire encore plus lentement. Détends-toi encore plus. Déplace complètement ta conscience dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Alors que ta respiration revient à son rythme naturel, tu te sens maintenant très détendu, de plus en plus détendu. tu te détends de plus en plus profondément pour atteindre un état de grande relaxation.
- ❖ Alors que tu plonges dans cet état de relaxation complète, tu sais qu'il n'y a rien que tu aies besoin de faire pour l'instant.
- ❖ Tu as juste à rester concentré sur ma voix et à te laisser aller de plus en plus bas, de plus en plus profondément dans cette sensation de détente, la plus détendue que tu aies eue depuis longtemps.
- ❖ Tout en te laissant envelopper par cette sensation de relaxation, laisse monter une image de ton Espace sacré.
- ❖ Accorde ton attention à cette image et au fur et à mesure qu'elle se précise, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.

- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et à l'expire, deviens complètement conscient et présent dans ton Espace Sacré.
- ❖ Jette un coup d'œil autour de toi et remarque tout changement qui a pu survenir depuis ta dernière visite. Prends-en simplement note pour le moment. Observe si les parties rencontrées sont toujours là. Sinon, invite-les dans ton Espace Sacré maintenant.

## **CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR**

- ❖ Maintenant fais un bref check-in avec les parties présentes. Propose que celle qui veut commencer y aille en premier.
- ❖ Pour aujourd'hui, demande-leur de donner leur nom, de dire comment elles se sentent et tout ce qu'elles désirent partager avec toi.
- ❖ Tu peux commencer pour leur montrer comment faire.
- ❖ Quand toutes les parties ont parlé, dis-leur au revoir jusqu'à la prochaine fois et reviens doucement dans la pièce, ici et maintenant, ré-énergisé et plein de vie.

# RÉSUMÉ DES OUTILS

## LE CERCLE INTÉRIEUR

- L'utiliser comme base pour des voyages intérieurs et des explorations.
- Monter sur le toit puis dans les nuages, les étoiles.
- Sortir par la porte d'en arrière dans l'obscurité, descendre au sous-sol, etc.
- Fournir une aire de jeu à l'enfant intérieur.
- Utiliser le cercle comme votre refuge personnel

## CHECK-IN DU CERCLE INTÉRIEUR

- L'utiliser pour résoudre les problèmes.
- S'en servir comme "comité consultatif".
- Pour identifier des causes dans votre vie, et pour traiter les parties concernées.
- Pour identifier des problèmes entre des parties, mettre en place un facilitateur et leur demander de le résoudre.
- Donner une vision, partager la mission, obtenir un consensus / alignement

## FRAGMENTS PERDUS

- Trouver les cordons partant de la table
- Retrouver et sauver / récupérer des parties de soi

## PERSONNAGES ÉTRANGERS

- Fragments d'autres personnes, de parents, etc.
- Trouver le cordon - Les renvoyer le long du cordon.

## **SOUS-PERSONNALITÉS OU PARTIES**

- Être une présence aimante, accepter, reconnaître, accueillir.
- Lorsqu'il s'agit de recadrer, d'accueillir, de transformer, de responsabiliser, d'intégrer et d'aligner sur la mission.

## **ÉNERGIES INTRUSIVES (ne faisant pas partie de soi)**

- Demander si elle est une partie de vous - Sinon, l'envelopper d'un halo de lumière blanche et l'envoyer vers la lumière (voir les Lignes directrices standard, de la lecture quotidienne du jour 1)

# LIGNES DIRECTRICES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES MENTORS

## FAIRE FACE À LA RÉSISTANCE

1. Donner la permission de résister c'est obtenir la permission de traiter. N'oubliez pas que plus grande est la résistance, plus grande est la blessure et plus grande l'intention de protéger l'enfant intérieur.
2. Établir un contact. Demandez-lui ce dont elle a besoin pour se sentir en sécurité.
3. Admirez sa capacité à vous résister. Admettez la défaite. Demandez-lui ce qu'elle ferait si elle était vous.
4. Échangez vos places : Laissez-la vous faciliter la tâche pendant que vous jouez son rôle.
5. Demandez-lui de changer de place et de devenir un élément qui peut vous aider, car elle sait quoi faire.
6. PENDANT LA RÉGRESSION :
  - Projeter la scène sur un écran de cinéma afin de créer une distance par rapport au traumatisme
  - Amener des amis, des animaux totems, des héros avec des armes - sauver l'enfant
  - Rendre **la partie** plus grande, ou les autres plus petits.

## TECHNIQUES DE RÉGRESSION

- Posez des questions pour connaître des détails :
  - Où te trouves-tu ? Es-tu dehors ? À l'intérieur ? Est-ce que c'est lumineux ou sombre ?
  - Regarde tes pieds, qu'est-ce que tu portes ?
  - Quel âge as-tu ? Que se passe-t-il autour de toi ?

- Parler au présent :
  - Que se passe-t-il? De quoi et de qui as-tu besoin ?
  - Qu'est-ce que ça fait ? Qu'est-ce que tu veux faire maintenant ?
- Avancer l'horloge dans le futur / vers le passé.
- Faire de l'écoute active (faire écho leurs déclarations)

## **TRAVAIL DE TRANSE**

- Lorsque le participant est submergé par ses "émotions" ou est confondu avec une sous-personnalité, il est dans un état altéré.
- Règles de travail avec un état altéré (travail en transe) :
  - Ne pas confronter mais soutenir / rythmer / suivre

## ANNEXE B - Test de l'archétype

C'est un excellent test pour évaluer vos progrès avec votre voyage spirituel. Il vous permettra de suivre la façon dont vous avez évolué sur votre chemin. C'est également un bon outil pour trouver où vous êtes bloqué et quel est le problème qui vous empêche d'avancer.

### INSTRUCTIONS :

Consultez les 7 pages qui suivent: Exemple d'instruction, Évaluation du niveau de conscience et Questions de vie par archétype. Lisez les descriptions des 5 niveaux sous chaque archétype --- Ombre et niveaux 1 à 4.

Choisissez le niveau qui décrit le mieux votre situation actuelle en inscrivant un X dans la case appropriée du formulaire. Notez ensuite le problème qui vous empêche de passer au niveau supérieur suivant. Si vous ne comprenez pas la signification de la description - c'est une bonne indication que vous n'en êtes pas encore là - alors n'écrivez que les niveaux qui ont un sens pour vous. Additionnez tous vos scores et divisez ce chiffre par 12 pour obtenir votre score moyen.

(Voir tableau sur la page suivante)

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

ARCHÉTYPE	NIVEAU ACTUEL				PROBLÉMATIQUE
	OMBRE 0	1	2	3	
NAÏF					
ORPHELIN					
GUERRIER					
PROTECTEUR					
CHERCHEUR					
AMANT					
DESTRUCTEUR					
CRÉATEUR					
ROI					
MAGICIEN					
SAGE					
FOU					
<b>MOYENNE :</b>					

# EXEMPLE D'UTILISATION DU TEST DE L'ARCHÉTYPE AVEC LE PERSONNAGE « NAÏF »

## INSTRUCTIONS:

### 1. Lire la description du « Naïf »

## NAÏF

<b>OMBRE:</b>	Déni, refoulement, reproches, soumission, optimisme et prise de risques irrationnels.
<b>NIVEAU 1:</b>	Environnement sécurisant et sans danger; désir d'être protégé, de vivre l'amour et l'acceptation inconditionnels.
<b>NIVEAU 2:</b>	Acceptation sans réserve de l'environnement, des autorités; conviction que le monde tel qu'il est vécu est tout ce qu'il y a. Dépendance.
<b>NIVEAU 3:</b>	Expérience de la "chute" - désillusion, déception - mais maintien de la foi et de la bonté dans l'adversité.
<b>NIVEAU 4:</b>	Retour au Paradis, mais cette fois-ci en tant que sage innocent; confiance et optimisme sans déni, naïveté ou dépendance.

### 2. Évaluez votre niveau

Utilisez les tableaux des pages suivantes décrivant les niveaux de conscience pour chaque archétype. Choisissez le niveau qui décrit le mieux votre situation actuelle et inscrivez un X dans la case appropriée

Exemple de réflexion pour trouver mon statut actuel:

❖ Ombre ? Niveau 1, Niveau 2 ?

*➤ J'ai peut-être été à Ombre, niveau 1 et niveau 2 dans mon passé et je ne suis plus là.*

❖ NIVEAU 3 ? Expérience de la « chute » - désillusion, déception - mais le maintien de la foi et la bonté dans l'adversité ?

➤ *Je suis certainement déçu de l'état de l'environnement et des autorités qui sont censées le guider et nous guider vers un monde meilleur. Pas trop sûr de ma foi en quoi que ce soit et je suis déterminé à maintenir ma bonté et continuera à brancher loin. Ainsi, le niveau 3 résonne le plus étroitement avec où je suis maintenant.*

❖ NIVEAU 4 ? Retour au Paradis, cette fois comme un innocent sage; confiance et optimisme sans déni, naïveté ou dépendance ?

➤ *Je ne ressens rien comme un retour au paradis et je n'ai confiance en rien en ce moment, donc je ne suis pas au niveau 4. Donc, pour ce test, je suis au niveau 3, en ce moment.*

➤ *Ensuite, notez le problème qui vous empêche d'aller au niveau supérieur suivant. Si vous ne comprenez pas ce que la description signifie - c'est une bonne indication que vous n'êtes pas encore là - alors écrivez seulement les niveaux qui ont du sens pour vous.*

### **3. Décrivez vos problèmes actuels**

➤ *Je ne peux actuellement pas voir au-delà de ma déception (colère?) envers ceux qui gèrent le monde en ce moment. Le Paradis sonne comme une illusion pour moi..*

➤ *Mon problème actuel pourrait être que je ne suis même pas ouvert à la possibilité du Paradis au moins dans ma vie. Je ne sais même pas ce que ça veut dire.*

➤ *En ce qui concerne ma confiance dans le Paradis, je doute que le niveau 4 soit seulement un conte de fées.*

➤ *Donc, ma question qui m'empêche d'être au niveau 4 peut être mon manque de confiance en l'autorité et d'être fermé à la possibilité d'un avenir idéal.*

		NIVEAU ACTUEL					
ARCHÉTYPE	OMBRE 0	1	2	3	4	PROBLÉMATIQUE	
NAÏF				X		<i>je n'ai pas confiance dans toute autorité ce qui me ferme à la possibilité d'un futur idéal.</i>	
ORPHELIN							

**Remarque :** l'analyse ci-dessus peut être effectuée dans votre tête et ne nécessite pas cette démarche écrite. Vous pouvez toutefois consigner cette analyse par écrit pour éventuellement vous y référer dans le futur.

#### 4. Répétez la démarche précédente pour chaque archétype

#### 5. Additionnez vos scores et faites la moyenne

	MOYENNE :
--	-----------

## LES 12 ARCHÉTYPES

### DESCRIPTION DES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Si vous ne comprenez pas la signification de la description d'un niveau particulier, cela indique que vous n'en êtes pas encore là, alors n'écrivez de réponse que pour les niveaux qui vous semblent pertinents.

## NAÏF

OMBRE:	Déni, refoulement, reproches, soumission, optimisme et prise de risques irrationnels.
NIVEAU 1:	Environnement sécurisant et sans danger; désir d'être protégé, de vivre l'amour et l'acceptation inconditionnels.
NIVEAU 2:	Acceptation sans réserve de l'environnement, des autorités; conviction que le monde tel qu'il est vécu est tout ce qu'il y a. Dépendance.
NIVEAU 3:	Expérience de la "chute" - désillusion, déception - mais maintien de la foi et de la bonté dans l'adversité.
NIVEAU 4:	Retour au Paradis, mais cette fois-ci en tant que sage innocent; confiance et optimisme sans déni, naïveté ou dépendance.

## ORPHELIN

OMBRE:	Cynisme, indifférence, masochisme ou sadisme; utilisation du rôle de victime pour manipuler l'environnement.
NIVEAU 1:	Abandon, trahison et trahison de soi, désillusion, discrimination, victimisation.
NIVEAU 2:	Apprendre à reconnaître la vérité sur sa propre détresse et à ressentir la douleur, l'abandon, la victimisation, l'impuissance et la perte de la foi dans les personnes et les institutions en autorité.
NIVEAU 3:	Accepter le besoin d'aide; être prêt à être secouru et aidé par d'autres.
NIVEAU 4:	Remplacer la dépendance vis-à-vis des autorités par une interdépendance avec d'autres qui s'entraident et se regroupent contre l'autorité ; développer des attentes réalistes.

## GUERRIER

OMBRE:	Cruauté, besoin obsessionnel et sans compromis de gagner, utilisation du pouvoir pour gagner, vision de toute différence comme une menace.
NIVEAU 1:	Confrontation d'un grand défi ou d'un obstacle
NIVEAU 2:	Se battre pour soi-même ou pour les autres afin de gagner ou de l'emporter (tout est permis)
NIVEAU 3:	Lutte de principe pour soi-même ou pour les autres; Respectueux des règles dans le cadre d'un combat ou d'une concurrence loyale; intention altruiste.
NIVEAU 4:	Affirmation de soi sans détour (franche et directe), combatif ou compétitif pour ce qui compte vraiment (pas seulement par bénéfice personnel); Peu ou pas besoin de violence; préférence pour les solutions gagnant / gagnant; les conflits ouvertement exprimé; communication supérieure, honnêteté.

## PROTECTEUR

OMBRE:	Martyre en souffrance; mère ou père dévalorisants; comportement de victime ou de coupable; comportements activateurs (qui aident et encouragent la dépendance aux autres, l'irresponsabilité ou le narcissisme).
NIVEAU 1:	Les responsabilités qui nécessitent de s'occuper des autres (comme la parentalité, par exemple). Reconnaître les besoins ou les dépendances des autres (ou les vôtres).
NIVEAU 2:	Conflit entre vos propres besoins et ceux des autres ; tendance à sacrifier vos propres besoins vis à vis de ceux des autres ou de ce qu'ils veulent de vous; sauveur.
NIVEAU 3:	Apprendre à prendre soin de soi pour que le fait de s'occuper des autres soit enrichissant et non destructeur; Apprendre à aimer avec fermeté; apprendre aux autres à être autonomes plutôt que de faire à leur place.
NIVEAU 4:	Capacité à produire et créer pour les prochaines générations; Désir de prendre soin et d'être responsable des personnes (et peut-être aussi des animaux et de la terre) au-delà de sa famille proche et de ses amis ; développement de sa communauté

## CHERCHEUR

OMBRE:	Ambition excessive, perfectionnisme, fierté, incapacité à s'engager, dépendance en général.
NIVEAU 1:	L'aliénation, le mécontentement, le vide, l'opportunité.
NIVEAU 2:	Explorer, errer, expérimenter, étudier, essayer de nouvelles choses.

NIVEAU 3:	L'ambition, gravir les échelons de la réussite, devenir le meilleur.
NIVEAU 4:	Recherche spirituelle, transformation.

## AMANT

OMBRE:	Jalousie, envie, fixation obsessionnelle sur un objet ou une relation amoureuse, dépendance sexuelle, "Don Juanisme", promiscuité, obsession du sexe ou de la pornographie, ou (à l'inverse) puritanisme.
NIVEAU 1:	L'engouement, la séduction, le désir, le fait de tomber amoureux (d'une personne, d'une idée, d'une cause, d'une œuvre).
NIVEAU 2:	Suivre son bonheur, ce que vous aimez
NIVEAU 3:	Créer des liens et prendre des engagements envers qui et ce que vous aimez.
NIVEAU 4:	Acceptation radicale de soi donnant naissance au Soi et reliant le personnel avec le transpersonnel, l'individu avec le collectif.

## DESTRUCTEUR

OMBRE:	L'autodestruction (y compris l'abus de drogues et d'alcool, le suicide) et/ou la destruction d'autrui (y compris le meurtre, le viol, diffamation de caractère)
NIVEAU 1:	Expérience de la douleur, de la souffrance, de la tragédie, de la perte.
NIVEAU 2:	Confusion, difficulté avec le sens de la mort, de la perte, de la douleur.
NIVEAU 3:	Acceptation de la mortalité, de la perte et de l'impuissance relative.
NIVEAU 4:	Capacité à choisir de laisser tomber tout ce qui ne soutient plus vos valeurs, votre vie et votre croissance, ou celles des autres.

## CRÉATEUR

OMBRE:	Création de circonstances négatives, opportunités limitées, création obsessionnelle, workaholisme.
NIVEAU 1:	Rêves, fantasmes, images ou éclairs d'inspiration.
NIVEAU 2:	Ouverture pour recevoir des visions, des images, des intuitions, de l'inspiration.
NIVEAU 3:	Se permettre de savoir ce que l'on veut vraiment avoir, faire ou créer
NIVEAU 4:	Expériences de création de ce que vous imaginez - vous permettant de laisser vos rêves se réaliser.

## ROI

OMBRE:	Comportements de contrôle, rigides, tyranniques et manipulateurs ; le tyran ogre.
NIVEAU 1:	Manque de ressources, d'harmonie, de soutien ou d'ordre dans votre vie
NIVEAU 2:	Assumer la responsabilité de l'état de sa vie ; chercher à guérir les blessures ou les zones d'impuissance qui se reflètent en situation de pénurie dans votre vie extérieure; préoccupé principalement par votre propre vie ou votre propre famille.
NIVEAU 3:	Développer des compétences et créer des structures permettant de manifester ses propres rêves dans le monde réel tel qu'il est ; se préoccuper de le bien du groupe ou de la communauté à laquelle vous appartenez
NIVEAU 4:	Utiliser pleinement toutes les ressources, tant internes qu'externes, en se souciant du bien de la société ou de la planète

## MAGICIEN

OMBRE:	Sorcier maléfique ou méchant sorcier, synchronisation d'événements négatifs, appel à la négativité ou passage au positif dans les événements négatifs.
NIVEAU 1:	Maladie physique ou émotionnelle, ou expériences extrasensorielles ou synchrones.
NIVEAU 2:	Expérience de guérison ou choix d'expériences extrasensorielles ou synchrones.
NIVEAU 3:	Fonder l'inspiration en agissant sur vos visions et en les rendant réelles ; réaliser vos rêves
NIVEAU 4:	Utiliser consciemment la connaissance que tout est interrelié; développer la maîtrise de l'art de changer les réalités physiques en changeant d'abord les réalités mentales, émotionnelles et spirituelles

## SAGE

OMBRE:	Coupure, insensibilité, "tour d'ivoire", "au-dessus de tout" ; comportements et attitudes critiques, de jugement ou prétentieux.
NIVEAU 1:	Confusion, doute, désir profond de trouver la vérité.
NIVEAU 2:	Recherche de la "vérité" et de l'objectivité.
NIVEAU 3:	Scepticisme, conscience de la multiplicité et de la complexité de la vérité, toute vérité étant considérée comme relative; acceptation de la subjectivité comme partie de la condition humaine.
NIVEAU 4:	Expérience de la vérité ou des vérités ultimes; sagesse.

## FOU

OMBRE:	Indulgence, paresse, cupidité, irresponsabilité.
NIVEAU 1:	Ennui, lassitude, désir d'avoir plus de plaisir dans la vie.
NIVEAU 2:	La vie est un jeu à jouer pour le plaisir.
NIVEAU 3:	Utilisation de la ruse pour tromper les autres, pour se sortir des problèmes, pour trouver des moyens de contourner les obstacles, pour dire la vérité en toute impunité. (Tricheur)
NIVEAU 4:	La vie est vécue pleinement dans l'instant; la vie est célébrée pour elle-même et vécue dans l'instant, un jour à la fois (Sage fou ou bouffon)

# ENJEUX DE LA VIE PAR ARCHETYPE

## SÉCURITÉ

### LE NAÏF

Le naïf est la personne pré-incarnée qui vit - ou tente de vivre - dans l'Eden. Le don de l'Innocent au monde est la confiance, l'optimisme et la croyance en les choses telles qu'elles sont. Au niveau le plus bas, la croyance est préservée par le déni, au niveau le plus élevé, par la transcendance.

### L'ORPHELIN

L'orphelin a le même souhait que le naïf - vivre dans un monde sûr - mais l'orphelin se sent trahi, abandonné, victimisé. Au niveau le plus bas, l'Orphelin est une victime confirmée et cynique. À un niveau plus élevé, l'Orphelin nous rappelle simplement sa vulnérabilité et son interdépendance.

## IDENTITÉ

### LE CHERCHEUR :

Le chercheur explore les réalités internes et externes et est prêt à renoncer à la sécurité, à la communauté et à l'intimité pour plus d'autonomie. Le chercheur découvre qui il est en se différenciant des autres. Au pire, il reste un solitaire. Au mieux, il trouve son identité et sa vocation uniques.

### L'AMANT :

L'amant découvre qui il est en découvrant ceux et ce qu'il aime. À un niveau inférieur, l'amant peut n'aimer que quelques personnes, activités ou choses. À un niveau plus élevé, l'amant développe cet amour pour respecter et goûter à respecter toute la diversité de la vie.

# RESPONSABILITÉ

## LE GUERRIER :

Le guerrier anéantit le méchant et sauve la victime. Les guerriers sont courageux et disciplinés. Ils sont très exigeants envers eux-mêmes. Au pire, ils font peu de cas des autres. Au mieux, ils s'affirment de manière appropriée pour rendre le monde meilleur.

## LE PROTECTEUR :

Le protecteur prend soin des autres même lorsque cela exige des sacrifices. Il donne beaucoup de lui-même afin de construire un monde meilleur pour les autres. Dans ce qu'il peut être de pire, son dévouement extrême peut l'amener à blesser ou manipuler les autres. À son meilleur, le protecteur est doté d'une compassion et d'une authenticité qui constituent une grande aide pour les autres.

# AUTHENTICITÉ

## LE DESTRUCTEUR :

Lorsque le destructeur est actif au sein d'une personne, ce que nous voyons sont les effets de la tragédie et de la perte. À son meilleur, cette perte est initiatique et le rend plus réceptif à des idées nouvelles, à l'empathie et à la compassion envers les autres, ainsi qu'à une connaissance plus approfondie de sa propre identité et de sa force. Dans ce qu'il peut être de pire, il ne laisse entrevoir qu'un trait de sa personnalité, et nous avons seulement devant nous des restes de ce qu'il était.

## LE CRÉATEUR :

Lorsque le Créateur est actif au sein d'une personne, celle-ci est en train de découvrir ou de construire un sens plus aligné d'elle-même. Au mieux, cette nouvelle identité est transformatrice et conduit à une vie plus épanouie et plus

efficace. Au pire, il s'agit simplement d'une expérience, et la personne se retire ou retourne à la planche à dessin pour recommencer.

## **POUVOIR**

### **LE MAGICIEN :**

Les magiciens créent de nouvelles réalités, transforment les anciennes, servent de catalyseurs pour le changement, et "nomment" la réalité pour la recréer. Au pire, leurs efforts peuvent être de la "magie noire". Au mieux, ils découvrent des solutions qui donnent du pouvoir et qui sont bénéfiques à tous.

### **LE ROI :**

Le dirigeant en chacun de nous comprend que nous sommes responsables de notre vie intérieure et extérieure; la responsabilité s'arrête ici. Au pire, le dirigeant est un despote, au mieux, l'ordre du dirigeant est inclusif, créant une unité intérieure et une communauté extérieure.

## **LIBERTÉ**

### **LE SAGE :**

Les sages trouvent leur liberté dans la compréhension de la situation globale (globale ou cosmique) et dans leur capacité de détachement. Au niveau le plus bas, le Sage peut avoir peu d'intérêt pour les plaisirs ordinaires et mondains de la vie. À son plus haut niveau cependant, le Sage combine le détachement avec l'amour, la sagesse et la joie de vivre.

### **LE FOU :**

Le fou trouve sa liberté par le biais du non-conformisme et sa capacité à vivre pleinement chaque instant. Le Fou nous éclaire, trouve des moyens intelligents,

novateurs et amusants de contourner les obstacles - intellectuels ou physiques. Au pire, les Fous sont irresponsables. Au mieux, les Fous vivent une vie de joie parce qu'ils vivent pleinement chaque instant.