

Le

**PPO**

**Le Programme « Point Oméga »**

Phase 1

# LE GUIDE POUR MENTORS

du

# PPO

une

**LECTURE QUOTIDIENNE**

et un

**GUIDE DE SESSION POUR MENTORS**

pour

PHASE 1

Jours 1 à 20

par Bill Wich

OmegaPointProgram.com  
v2020-12-12-En v2021-02-17-Fr

# Protocoles du Programme Omega Point

## Contenu jour par jour

Jour	jour 1 - 20	Page
<b>1 - ÉCOUTE ACTIVE - Le Mentoré partage la situation actuelle + confidentialité</b>		<b>12</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		12
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		18
<b>2 - ÉCOUTE ACTIVE - Introduction au Check-in, Check-in PEMS du Mentoré</b>		<b>21</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		21
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		23
<b>3 - ÉCOUTE ACTIVE - Intro ÉA &amp; PEMS, Le Mentoré partage ce qui est présent</b>		<b>26</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		26
<b>4 - ÉCOUTE ACTIVE - Check-in PEMS du Mentor, Mentoré utilise ÉA</b>		<b>30</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		30
<b>5 - ÉCOUTE ACTIVE - Ce qu'il faut éviter en ÉA, engagement du Mentoré</b>		<b>34</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		34
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		40
<b>6 - ÉCOUTE ACTIVE - Mise en place de la mission, Reflet de la Voix.</b>		<b>43</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		43
<b>7 - ÉNONCÉ DE MISSION – Ce que nous voulons le plus</b>		<b>46</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		46
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		52
<b>8 - ÉCOUTE ACTIVE – REFLET seulement, Voix dans la tête</b>		<b>57</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		57
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		60
<b>9 - ÉCOUTE ACTIVE - REFLET seulement, sensation dans le corps</b>		<b>63</b>
LECTURE QUOTIDIENNE		63
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS		68

<b>9 - ÉCOUTE ACTIVE - REFLET seulement, sensation dans le corps</b>	<b>71</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	71
<b>10 - INTENTION POSITIVE - Introduction</b>	<b>75</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	75
<b>11 INTENTION POSITIVE - Processus de reflet – Préparation au Mentorat</b>	<b>78</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	78
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	82
<b>12 - ESPACE SACRÉ - Mise en place - REFLET - Partie qui soutient la mission</b>	<b>86</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	86
<b>13 - ESPACE SACRÉ - Induction, Check-in du cercle intérieur, partie en contrôle</b>	<b>91</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	91
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	93
<b>14 - ESPACE SACRÉ - Moi Supérieur, dôme, symbole &amp; check-in de Mission</b>	<b>97</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	97
<b>15 - ESPACE SACRÉ - Enfant pur, Chaman, Animal Totem</b>	<b>103</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	103
<b>16 - ESPACE SACRÉ - Le gardien, guérisseur et le facilitateur.</b>	<b>108</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	108
<b>17 - ESPACE SACRÉ - Rituel d'accueil des nouvelles parties, parties précédentes.</b>	<b>114</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	114
<b>18 - ESPACE SACRÉ - Check-in, pratique quotidienne, gardien, autres parties</b>	<b>120</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	120
<b>19 - Recadrage - Processus de Mentorat intro - Situation à adresser / Désir</b>	<b>126</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	126
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	130
<b>20 - RÉGRESSION- Processus de ré-écriture</b>	<b>134</b>
LECTURE QUOTIDIENNE	134
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	139
<b>SYNTHÈSE - Réflexion, préparation du Mentor, pratique quotidienne</b>	<b>143</b>
GUIDE DE SESSION POUR MENTORS	143

## Le Programme Omega Point

une expérience "Donner au suivant" de 40 jours

### Une invitation

Pierre Teilhard de Chardin est souvent cité comme ayant dit :

*"Nous ne sommes pas des êtres humains ayant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels ayant une expérience humaine".*

Pierre T. De Chardin

Il est également célèbre pour avoir prédit qu'à un moment donné dans notre avenir, il y aura un Point Oméga, une période de convergence spirituelle et psychique pour toute l'humanité :

*"Reste fidèle à toi-même, mais avance toujours plus haut vers une plus grande conscience et un plus grand amour ! Au sommet, vous vous retrouverez unis à tous ceux qui, de toutes les directions, ont fait la même ascension. Car tout ce qui s'élève doit converger"*

Pierre T. De Chardin

En cette sombre période de séparation et d'isolement massifs, nous pouvons tous espérer que la situation mondiale actuelle représente un point culminant aux divisions qui affligent notre monde. Il est peut-être temps maintenant de passer de la divergence maximale à cette convergence spirituelle prédite, le point Oméga.

Ce programme Omega Point est une façon pour nous, en tant qu'êtres humains, de pouvoir participer à ce revirement. Nous pouvons partager un espoir commun. Nous pouvons participer à une action commune. Nous pouvons nous rassembler

pour nous aider à traverser ces temps difficiles. Nous pouvons tirer le meilleur parti des possibilités que nous offre cette période.

En fait, nous pouvons maintenant apprendre et partager des compétences humaines de base qui peuvent nous aider à être plus gentils et plus aimants les uns envers les autres. Nous pouvons chacun commencer par aller à l'intérieur pour nous guérir et nous aimer. Nous pouvons ensuite sortir de nous-mêmes, pour nous rendre utiles et aider les autres à faire de même.

Ce programme vise à utiliser les moyens les plus efficaces connus aujourd'hui pour s'aimer soi-même et pour communiquer avec amour avec les autres. Nous espérons que, grâce à ce programme, nous pourrions tous découvrir notre humanité commune et, sur cette base, commencer à nous rassembler comme Teilhard l'avait prédit il y a 80 ans.

Ce programme a été développé par Bill Wich et un groupe de personnes qui aident les autres à guérir et à se transformer depuis près de 30 ans dans le cadre de la formation "The Next Step". Il s'agit simplement d'une nouvelle étape dans nos efforts pour le faire avancer. Nous espérons que vous aurez autant de joie à le transmettre que nous en avons eu à le donner.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la lecture de ce document. Nous espérons que vous vous joindrez à nous dans cet effort sans précédent.

## **LE CADEAU**

1. 40 jours de Mentorat personnel pendant 30 minutes par jour. À partager par téléphone, Zoom, en personne, etc.
2. Votre Mentor suivra un programme conçu pour partager des aptitudes et des processus afin de vous aider à grandir, à développer des relations saines et à établir une vie intérieure active. Par-dessus tout, votre Mentor vous écoutera.

3. Ce programme est laïque et n'est basé sur aucune discipline religieuse ou spirituelle.
4. Ce programme est conçu pour nous aider à être les uns avec les autres, d'une manière aimante et efficace, à développer un lien profond et de communiquer d'une manière qui n'est généralement pas possible dans notre culture.
5. Ce programme est une intégration unique de nombreuses compétences et processus de pointe, offrant un moyen efficace de cheminer avec vous-même et avec les autres. Ils fournissent une base solide pour tout autre type d'approche de guérison.
6. Ce programme est un cadeau pour vous et on vous demande de le redonner à deux autres personnes.

Selon vos contraintes de temps, vous pouvez commencer à encadrer deux personnes après une semaine ou plus en tant que Mentoré; vous pouvez prendre un Mentoré après avoir terminé le programme, puis un autre après avoir terminé avec votre premier Mentoré; ou de toute façon cela fonctionne pour vous. De nombreux participants disent qu'ils ont appris et grandi autant du Mentorat qu'un Mentoré.

7. Ce programme revitalise la tradition orale de transmettre la sagesse comme nos ancêtres l'ont peut-être fait. Il met également l'accent sur l'enseignement en tant qu'élément essentiel de l'apprentissage.
8. Ce programme est un cadeau pour notre planète ainsi que pour chaque participant. Il s'agit d'une approche de distribution de type « Pay It Forward » et chaque participant est un élément important pour atteindre le plus grand nombre possible de personnes.
9. Ce programme a été lancé en avril 2020 sous le nom de Projet Omega Point 2020 (<https://2020omegapointproject.com>) en réponse au confinement dû à la COVID. Il a eu un effet si profond sur ses diplômés, que nous le lançons à

nouveau comme le programme Omega Point, pour le rendre accessible à davantage de personnes.

## COMMENT MENER LE PROGRAMME

### 1. Mode “De Mentor à Mentoré”

Le Mentor a complété ou est en train de réaliser le PPO, ou bien il a déjà de l’expérience dans la facilitation de travail de croissance personnelle.

### 2. Mode “Tour-de-table” – pour 2 à 5 personnes.

Pour les groupes de 2 ou plus, qui commencent le programme, un tour-de-table peut être mis en place où chaque personne est le Mentor d’une autre et est également Mentorée par la même personne (dans le cas de 2 personnes) ou par une troisième personne (dans le cas de 3 ou plus). Il est recommandé qu’une personne dans un tour-de-table ait une certaine expérience du travail personnel ou ait accès à quelqu’un qui a cette expérience.

### 3. Mode “Commencez par la Phase Zéro” – Pour 2 personnes inexpérimentées.

Le programme “Phase Zero” offre une expérience de facilitation en tant que préparation au Mentorat au PPO; Il est disponible à : [OmegaPointProgram.com](http://OmegaPointProgram.com) (1-20-2021)

## LIGNES DIRECTRICES DU PROGRAMME

### 1. Chaque jour, le programme offre deux éléments :

- Un Guide de Session pour Mentors qui peut simplement être lu.
- Une Lecture Quotidienne qui fournit un contexte pour le sujet du jour (certains jours seulement).
  - Doit être lue par le Mentor avant chaque session,
  - Doit être lue par le Mentoré après chaque session (comme exercice).

2. Le Mentor guidera le Mentoré à travers chaque session après avoir fait une pré-lecture.
3. Les sessions sont principalement expérientielles avec aucune ou peu de préparation exigée de la part du Mentoré.
  - Pour la plupart des sessions, le Mentoré peut simplement se détendre et suivre les instructions Mentors.
  - Le Mentoré reçoit souvent des devoirs, généralement la lecture de la journée.

## **INSTRUCTIONS POUR LE CHOIX D'UN MENTORÉ**

### A. Choisir un/des Mentoré(s)

Avant que ce ne soit le temps pour vous de commencer à transmettre ce programme à d'autres, passez un peu de temps à choisir vos Mentorés potentiels.

Vous passerez de nombreuses heures avec votre/vos Mentoré(s). Il est recommandé que vous choisissiez quelqu'un avec qui vous souhaitez passer du temps de qualité et sincère. Quelqu'un que vous voulez mieux connaître et en qui vous avez confiance et qui vous fait confiance.

On recommande que les Mentorés :

- aient plus de 17 ans,
- soient prêts à consacrer du temps au programme,
- soient capables de transmettre le programme,
- soient réceptifs à travailler sur eux-mêmes et psychologiquement stables.

Remarque : Il ne s'agit pas d'une thérapie pour maladie mentale grave. C'est un effort sincère pour établir des liens et travailler avec des adultes mentalement stables.

Si vous connaissez quelqu'un qui a des difficultés, qui a besoin d'aide et qui n'est peut-être pas assez stable pour transmettre ce programme, envisagez de l'ajouter

comme troisième Mentoré et ajuster le programme pour vous concentrer sur sa facilitation. Passez les sections destinées à comprendre et apprendre ces compétences.

Si vous choisissez de confier ce projet à un seul Mentoré pour des questions de disponibilité, pensez à le transmettre à un autre Mentoré une fois le premier Mentorat achevé.

## B. Contacter vos Mentorés potentiels

Une fois que vous avez choisi avec qui vous aimeriez travailler, entrez en contact avec le Mentoré potentiel en partageant les premières pages de ce document ou parlez à partir de votre cœur.

Choisir un Mentoré qui vous choisit lui-même ne doit pas être pris à la légère. La meilleure chose à faire est d'être authentique. Partagez vos craintes et incertitudes ainsi que votre passion pour ce travail. Permettez à l'Esprit de faire partie de ce processus.

## **Lignes directrices générales au sujet de la facilitation pour les Mentors**

1. Vous n'avez pas besoin de sa permission pour faire de l'écoute active avec quelqu'un. Écoutez-le et suivez-le.
2. Si vous prévoyez de faciliter ou de travailler avec quelqu'un, assurez-vous de faire votre propre travail sur vous-même sur une base régulière. Plus vous travaillez sur vous-même, plus vous serez en mesure d'être présent pour les autres et de ne pas projeter vos propres croyances et peurs sur eux.
3. Sachez qu'ils ont déjà la réponse qu'ils cherchent à l'intérieur d'eux. Votre travail est de les aider à la découvrir par eux-mêmes, sans donner de conseils à moins qu'ils ne vous le demandent expressément.
4. Suivez les choses à faire et à ne pas faire pour l'écoute active pendant n'importe quel processus. Apprendre à contenir vos impulsions et vos émotions tout en écoutant et en facilitant. Suivez le processus.

5. Soyez conscient que chaque travail est un processus. Les processus de guérison ont un schéma reconnaissable. Savoir où vous en êtes dans le processus est une compétence qui s'acquiert.

## **Lignes directrices spécifiques pour le Mentor dans ce programme**

1. Si vous êtes nouveau dans le Mentorat de ce programme et que vous manquez d'assurance avec le protocole d'une journée donnée, sachez que ces protocoles ont été préparés de manière à ce que vous puissiez simplement les lire. Ils conserveront toute leur efficacité.
2. Étant donné que ce programme est prévu pour des sessions de 30 minutes, il peut y avoir des moments où le Mentoré sera émotif ou que vous ayez le sentiment de ne pas avoir bien complété la session au bout des 30 minutes.

Sachez que vous pouvez autoriser le Mentoré à rester dans cet espace et simplement être en présence à côté de lui. La situation évolue et se résout généralement d'elle-même. Assurez-vous seulement que votre Mentoré se sente rassuré du fait que bien qu'il soit inconfortable ou même dérangé, il ne risque rien qui puisse le blesser et qu'il est toujours en sécurité. c

Le jour suivant, vous pourrez évaluer ce que le Mentoré a appris de l'expérience d'être dans l'inconfort. L'une des compétences la plus précieuse pour se développer, est la maîtrise de soi lorsque les émotions sont intenses. Ces situations d'inconfort peuvent aider à développer cette aptitude.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 1

## L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active est à la base de tout ce que nous ferons dans ce programme.

L'intention profonde de l'écoute active est de tenir l'espace pour une autre personne afin de le soutenir dans son travail en lien avec une problématique, d'une manière qui l'amène à trouver la réponse à son problème par lui-même. Notre conviction fondamentale sur laquelle repose l'écoute active et la plupart des processus que nous utiliserons dans ce programme, est que la personne détient, en elle-même, la réponse à ce qu'elle cherche. Notre travail en tant que facilitateur est alors de leur offrir du temps et un espace de soutien pour leur permettre de réaliser leur propre cheminement et de trouver ce qu'ils cherchent. Nous les accompagnons dans leur processus interne sans avoir de projet sur la façon dont ils y parviendront. Pour ce faire, nous cherchons à comprendre ce qu'ils disent en leur faisant savoir que nous les entendons.

L'approche du PPO en matière d'écoute active consiste principalement à utiliser trois éléments simples :

- **RESTEZ SILENCIEUX** (offrez-leur l'espace pour parler et prendre des pauses sans être interrompu)
- **REFLÉTEZ** (Redites ce que vous avez entendu)
- **DEMANDEZ LE SENS** (" Que veux-tu dire par ..... ? ")

L'écoute active peut aider quelqu'un à accéder à sa véritable nature en étant entendue et, plus important encore, en ré-entendant ses propres paroles ou pensées que vous répétez ou reflétez. Le partage et les reflets forment un cycle qui permet à la personne de descendre dans sa nature profonde. Il apparaît qu'en utilisant l'écoute active, nous contribuons à faire développer des réseaux de neurones vers le subconscient afin de permettre à la personne d'être de plus en plus en mesure d'accéder à cette sagesse par elle-même.

Cette compétence est souvent citée comme fondamentale pour améliorer nos relations, notre rôle parental, notre leadership et tout ce qui implique la communication entre deux personnes.

C'est le fondement de la plupart des approches qui enseignent des compétences en communication : "devenir un parent efficace", les 7 habitudes de Steven Covey (#5 : Chercher à comprendre et ensuite à être compris) ainsi que dans la plupart des approches de facilitation et de thérapie..

Dès que l'on maîtrise cette compétence, on constate une grande amélioration dans presque tout ce que l'on fait. C'est une aptitude clé pour devenir une personne plus avenante, aimante et efficace à soutenir les autres, peu importe leurs problématiques. En mettant en pratique les protocoles suivants, vous pourriez bientôt offrir une écoute efficace dans l'accompagnement et dans tous les aspects de votre vie.

## L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active (aussi appelée : écoute réflexive) est la plus puissante lorsqu'elle combine ces trois éléments :

1. SOYEZ SILENCIEUX (Pendant que l'autre parle et aussi pendant ses silences)
2. FAITES DES REFLETS ( « Je t'entends dire que... » )
3. DEMANDER LE SENS (“ Que veux-tu dire par ..... ? “)

- Tout en restant concentré sur les actions ci-dessus, en tant que personne qui écoute, nous voulons également :

Maintenir le contact visuel

Être curieux

Chercher à comprendre

Clarifier

Accompagner l'autre dans son cheminement

- Les actions soutenant que nous pouvons utiliser dans notre écoute sont les suivantes :
  - Commencer par une question ouverte : par ex. « Que veux-tu ? »
  - Poser des questions de clarification comme : « Quel âge a ton fils ? » suivies d'un reflet.
  - Ralentir la personne (plus de détails) ou la faire résumer (moins de détails) - Faire un reflet.
- Instructions à donner au mentoré (la personne qui parle et fait le travail) :
  - Permits-toi de partager tout ce qui se présente à toi. Si une pensée te vient à l'esprit, peu importe si elle te semble peu pertinente, partage-la avec moi.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER LORS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active peut être vue comme facile car elle ne repose que sur trois règles fondamentales. Dans les faits, elle est assez difficile au début à cause de toutes les habitudes que vous devez éviter.

Lorsque nous écoutons quelqu'un d'autre, nous avons des réflexes de réponse acquise durant notre enfance ou par notre culture. La plupart de ces réflexes ne sont pas utiles lorsque nous voulons être attentionnés, compréhensifs et soutenant. Avec de la pratique et la présence, ces réflexes peuvent être éliminés.

Les réflexes qu'il est préférable d'éviter lors de l'écoute active vous sont indiqués ci-dessous. Avec la pratique, ces réflexes seront moins fréquents et vous serez avec

les autres dans une posture naturellement empathique, chaleureuse et bienveillante.

1. Demander pourquoi - « Pourquoi vous a-t-il battu? »

Demander POURQUOI quelque chose est arrivé ou POURQUOI avez-vous fait cela, est une question qui incite à rechercher une réponse rationnelle. Cela pousse la personne à revenir dans son esprit rationnel pour trouver une réponse logique, c'est-à-dire qu'elle la ramène dans sa tête. Or nous cherchons à les faire se rapprocher de leurs sentiments et émotions. Conséquemment, les réponses rationnelles ne sont pas la véritable source du problème.

2. Donner des conseils - « Je pense que vous devriez pardonner à votre femme. »

Il y a des moments où la personne vous demandera des conseils, à cause de votre expertise ou de l'expérience que vous avez d'un problème similaire au sien. Cela ne doit pas être présumé. Sauf demande explicite, donner des conseils est irrespectueux et court-circuite le processus de la personne. Donner des conseils vous amènera généralement dans vos projections et jugements personnels ce qui empêchera la personne de trouver ses propres réponses.

3. Partager votre histoire - « J'avais l'habitude de haïr ma femme aussi, mais je... »,  
« J'étais comme vous, je ... »

Quand quelqu'un partage quelque chose qui se rapporte à votre propre passé, il est naturel de vouloir partager votre histoire avec lui. Ce n'est pas pertinent lorsque vous travaillez avec lui ou même simplement quand vous choisissez de tenir l'espace pour quelqu'un qui a besoin de votre attention au sujet de SES problèmes et de SON expérience. Lorsque vous partagez votre « histoire » ou vos pensées, cela sort la personne de son processus en l'incitant à répondre cordialement à votre histoire.

4. Nier / Minimiser - « C'est tout ce qu'il a fait? Cela ne semble pas si horrible!... »

De nombreuses situations se rapportent à des expériences qui peuvent sembler sans importance, voire banales pour les autres. Dire des choses comme: « C'est

tout ce qu'il a fait? Cela ne semble pas si terrible! » est, au mieux, irrespectueux, et, dans la plupart des cas, mettra fin au processus et en la confiance que la personne avait en vous.

5. Projeter vos croyances sur l'autre - « Je suis tellement stupide » ou « Tu es dure avec toi-même »

Tout jugement, diagnostic, interprétation ou conseil qui vous vient en lien avec ce qu'une personne dit, est très probablement basé sur vos propres processus de pensée et vos expériences. Ce sont donc des projections de ce que vous feriez ou de la raison pour laquelle vous le feriez. Merci d'éviter cela.

6. Juger n'importe quoi ou n'importe qui - « C'était une chose vicieuse à faire. »

Partager une évaluation morale, c'est simplement projeter ses croyances, ses valeurs et ses limites sur une autre. Dire des choses comme: « C'est vraiment méchant. » ne sont pas utiles aux relations humaines d'aucune sorte.

7. Se placer en sauveur - « Je déteste mon look! » ..... « Moi je trouve que tu es superbe! »

Quand une personne dit quelque chose qui vous semble exagéré ou même faux, acceptez que ce soit « sa » vérité afin qu'elle puisse en prendre responsabilité. Si elle dit « Je déteste mon look », ne tentez pas de la sauver de ses propres sentiments en répondant « Moi je trouve que tu es superbe! » Laissez la ressentir ce sentiment ou ce jugement pour lui permettre d'aller trouver la véritable source du jugement.

8. Diagnostiquer - « J'ai envie de tuer quelqu'un. » - « Je parie que vous étiez un enfant maltraité »

Quand quelqu'un vous partage ce qu'il vit, il est de votre responsabilité en tant qu'ami ou facilitateur, de l'écouter et peut-être de le guider à travers un processus où il va découvrir l'origine du problème et comment il peut le résoudre.

Supposer ce qu'est le problème ou comment et pourquoi il s'est produit, c'est limiter le potentiel de guérison de tout processus en se privant de centaines d'autres possibilités.

9. Régler son problème - « Laissez-moi parler à votre femme! »

Les gens ont souvent besoin de partager ce qui leur arrive. Ils ont besoin de s'entendre en parler. De cette façon, ils ont souvent un aperçu de leur problématique et des idées sur la façon de travailler dessus. Leur offrir de résoudre leur problème ou leur expliquer comment ils pourraient le résoudre eux-mêmes est insultant et ne fait qu'augmenter leur détresse émotionnelle.

10. Consoler la personne - « C'est OK, ne soyez pas triste. »

Nous invitons une personne qui partage des sentiments à les explorer jusqu'à ce qu'elle accède à une meilleure compréhension ou trouve une solution. Les sentiments sont souvent une porte d'entrée vers notre monde intérieur ou vers notre subconscient, là où la véritable source de leur détresse peut être touchée. Consoler ou toucher délicatement quelqu'un en détresse l'éloigne de cette occasion de guérison.

11. Donner de l'information ou « enseigner » sans permission

Donner des directives ou un enseignement à quelqu'un qui est dans ses émotions le sort de son cœur et le ramène dans sa tête. C'est le rôle du facilitateur ou de l'animateur de créer un contexte ou un processus pour que la personne découvre cette information par elle-même.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 1

### BUT

- Le Mentoré partage sa situation et fait l'expérience d'être écouté par le Mentor.
- Conclure l'accord de confidentialité Mentor / Mentoré.

### ÉCOUTE ACTIVE

#### *[Le Mentor]*

- ❖ Merci de me donner l'opportunité d'être avec toi aujourd'hui.
- ❖ Avant d'entrer dans le format régulier pour ces 40 jours, j'aimerais que l'on se concentre aujourd'hui sur la seule chose qui est à la base de tout ce que nous ferons dans ce programme : t'écouter et connecter avec toi là où tu en es présentement.
- ❖ Nous passerons aussi une entente entre nous pour l'ensemble du programme. Pour aujourd'hui, je m'engage à garder confidentiel tout ce que tu partageras avec moi. As-tu des questions à ce sujet et es-tu prêt à prendre le même engagement envers moi aujourd'hui ?

#### *[Le Mentoré s'engage]*

- ❖ Merci ! Maintenant, j'aimerais te demander : comment vas-tu avec tout ce qui se passe dans le monde aujourd'hui? Quelle est ta situation actuelle dans ta vie

en général ou au travail ? Comment te sens-tu émotionnellement par rapport à ce que tu vis en ce moment ? Tu peux aussi simplement partager ce qui est vivant pour toi en ce moment.

***[Le Mentoré partage ce qu'il vit;***

***Le Mentor utilise l'écoute active jusqu'à 8 min. avant la fin de la session]***

- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Comment c'était pour toi d'être écouté comme ça ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de mon écoute:
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui a peut-être moins bien marché pour toi ?

## **QUE DÉSIRES-TU ?**

- ❖ Encore une chose pour aujourd'hui : qu'est-ce que tu désires le plus obtenir de ce Programme Point Oméga ? Imagine la meilleure chose possible que cette expérience pourrait te permettre d'obtenir : un nouvel emploi, le partenaire parfait, atteindre l'éveil et l'illumination, te libérer d'une dépendance... Je t'invite à VOIR GRAND!

***[Le Mentoré partage ses désirs]***

## **CHECK-OUT**

- Nous terminerons chaque session par une ronde de fermeture (check-out). Ce sera le moyen de libérer l'énergie du moment et de revenir à la vie de tous les jours.
- Chacun de nous partagera ses émotions et ses réflexions sur ce qu'il vient de vivre. Normalement, lorsqu'une personne fait son check-in ou son check-out, nous ne l'interrompons pas et ne réagissons pas. Je le fais maintenant pour te montrer.

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

### EXERCICES

- Démarre un journal pour ce programme.
- Tu peux conserver les notes relatives aux exercices dans un document sur un ordinateur portable, une tablette ou un téléphone. Je prends aussi des notes pour toi au fur et à mesure.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 2

## CHECK-IN PEMS

Présentation du Check-in PEMS, de l'utilisation du Je et des 5 émotions.

PEMS:

★ P	=	Physique
★ E	=	Émotionnel
★ M	=	Mental
★ S	=	Spirituel

## PARLER AU « JE »

Instructions du Mentor au Mentoré

- Parler au « Je » : Utilise le « Je » au lieu du « Tu » pour partager tes sentiments, tes pensées, etc.
- Tu as peut-être remarqué que lorsque je suis arrivé, j'ai commencé mes déclarations en utilisant « Je ». Beaucoup d'entre nous ont appris à utiliser les pronoms « On » ou « Vous ». Cela peut ressembler à: « Vous savez comment On se sent quand quelque chose ne va pas et qu'on a cette sensation de mal de coeur ? »
- Nous trouvons qu'il est plus puissant d'utiliser le « Je » au lieu du « On » ou du « Vous » et de dire « Je me sens comme si je viens de me faire frapper dans le ventre. J'ai peur qu'il se passe quelque chose de terrible. » Nous appelons cela

« Parler au Je » . Je vais t'accompagner pour t'entraîner à construire cette habitude de « parler au Je » .

## LES ÉMOTIONS

Instructions du Mentor au Mentoré :

- Les 5 émotions fondamentales sont : colère, tristesse, joie, peur et honte.
- Tu as peut-être remarqué que lorsque j'ai parlé de mes émotions, j'ai utilisé des mots simples pour les décrire. Dans notre culture, nous utilisons souvent le langage pour nous éloigner de nos émotions en disant des choses comme : "J'ai pas le moral aujourd'hui". Nous trouvons plus utile de dire : "Je me sens triste en ce moment". Les cinq émotions fondamentales que nous utilisons sont la colère, la tristesse, la joie, la peur et la honte. D'une certaine façon, l'utilisation de ces mots fondamentaux nous invite à laisser tomber une partie de la résistance que nous pouvons avoir à être vulnérables avec une autre personne. Tout au long des sessions, je vais t'encourager à utiliser ces cinq émotions pour décrire comment tu te sens.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 2

### BUT

- Introduire le Check-in, les cinq émotions et « l’affirmation au Je »
- Le Mentoré fait l’expérience d’un check-in amélioré en étant écouté avec l’approche de l’écoute active.

### CHECK-IN

#### *Le Mentor commence :*

- ❖ Bonjour ! Bienvenue au Jour 2 !
- ❖ Normalement, quand j’appelle quelqu’un au téléphone, mon réflexe est de dire “Salut, comment ça va?”
- ❖ Dans ce programme, nous allons rendre l’accueil un peu plus formel et je t’inviterai à faire ton check-in, ce qui sera l’occasion pour toi de partager comment tu te sens.
- ❖ Normalement, un check-in n’est pas interrompu par des questions ou des commentaires. C’est l’occasion d’exprimer ce qui monte en toute authenticité. Pour aujourd’hui, nous garderons notre check-in assez simple en partageant comment nous nous sentons présentement.
- ❖ Je vais utiliser le « Je » et je vais me concentrer sur l’une des 5 émotions de base : colère , tristesse, joie, peur et honte.

- ❖ Je vais faire mon check-in en premier puis tu pourras continuer.

***[Le Mentor fait son check-in]***

- ❖ Avant de faire ton check-in, as-tu des questions sur la façon de faire?  
(Les réponses aux questions que le Mentoré pourrait vous poser se trouvent dans la lecture quotidienne.)
- ❖ Ok, c'est maintenant le moment pour ton Check-in.

***[Le Mentoré fait son check-in]***

## CHECK-IN PEMS

- ❖ À présent, j'aimerais développer davantage cette approche de check-in afin que nous puissions apprendre à nous connaître l'un l'autre un peu plus. Cette fois, nous allons commencer par toi.
- ❖ Ce Check-in "approfondie" se concentrera sur quatre aspects de ta vie : qu'est-ce qui est présent physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.
- ❖ Je vais utiliser une approche d'écoute simple que nous appelons l'écoute active. Nous la couvrirons plus en détail lors des sessions ultérieures. Pour aujourd'hui, tu remarqueras que je serai surtout silencieux pendant que tu parles. De temps en temps, je vais confirmer ce que je comprends de ce que tu dis lorsque tu utilises des termes qui pourraient avoir des significations multiples.

## CHECK-IN DU MENTOR

- ❖ Commençons donc par l'aspect physique. Je t'invite à partager tout ce que tu désires en lien avec ta santé physique, tes problèmes de santé chroniques ou actuels, la façon dont tu prends soin de toi physiquement, tes antécédents de problèmes physiques et tout ce qui te vient à l'esprit sur la relation que tu entretiens avec ton corps physique.

***[Le Mentoré fait son check-in, le Mentor prend une posture d'écoute active]***

- ❖ Parle-moi de ta vie émotionnelle.

***[Le Mentoré fait son check-in émotionnel, le Mentor reste en écoute active]***

- ❖ Maintenant, parle-moi de ta relation avec ton mental et tes pensées.

***[Le Mentoré fait son check-in mental, le Mentor reste en écoute active]***

- ❖ Parle-moi de ta vie spirituelle. Ce peut-être au sujet de ton histoire spirituelle ou religieuse, de tes croyances ou de tes pratiques spirituelles actuelles. Toute ressource spirituelle intérieure à laquelle tu te sens connecté, ou des capacités spéciales que tu as même si elles pourraient être considérées comme ésotériques ou psychiques.

***[Le Mentoré fait son check-in spirituel, le Mentor reste en écoute active]***

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?  
Qu'est-ce que ça te fait de te faire écouter de cette façon ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de mon écoute:
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as détourné de l'écoute et du partage ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 3

### BUT

- Enseigner l'écoute active
- Permettre au Mentoré de faire l'expérience de partager tout ce qui vient pour lui.

### CHECK-IN

#### *Le Mentor commence :*

- ❖ Bonjour ! Bienvenue au Jour 3 !
- ❖ Hier, tu as fait un check-in PEMS sur 4 aspects de ta vie; Tu m'as partagé comment tu allais physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.
- ❖ Nous allons commencer par notre Check-in aujourd'hui en utilisant ces mêmes 4 aspects. Nous appelons cette approche, le modèle PEMS, avec le P pour physique, E pour émotionnel, M pour mental et S pour spirituel. Nous utiliserons ce modèle PEMS pour la plupart de nos Check-ins au cours de ce programme.
- ❖ Je vais également t'accompagner pour l'utilisation du « Je » et des 5 émotions.
- ❖ Je vais commencer pour te montrer et tu pourras continuer avec ton propre check-in.

#### *[Le Mentor et le Mentoré font leur check-in]*

## ÉCOUTE ACTIVE

- Nous avons déjà abordé la question de l'écoute active. C'est la seule compétence qui est à la base de tout ce que nous apprendrons dans ce programme.
- Connais-tu l'écoute active parfois appelée écoute réflexive (ou reflet ou reformulation) ?
  - Si oui : quel type d'expérience as-tu de cette pratique ?
- Cette compétence peut être utilisée pour améliorer nos relations, notre rôle parental, notre leadership et tout ce qui implique la communication inter-personnelle.
- Une personne qui maîtrise cette compétence remarque une grande amélioration dans presque tout ce qu'elle fait. C'est une aptitude clé pour devenir une personne plus aimante, compatissante et efficace à soutenir les autres, peu importe leurs problématiques.
- Vous l'avez déjà expérimentée avec moi et aujourd'hui, nous allons aller un peu plus loin dans l'exploration de cette compétence et comment l'utiliser.
- L'écoute active peut être plus efficace lorsqu'il s'agit de l'utilisation disciplinée et cohérente des trois éléments suivants :

LE SILENCE	Offrir tout l'espace pour parler et même rester silencieux sans être interrompu
LE REFLET	Redire ou reformuler ce que tu as entendu. Ça pourrait ressembler à: « Ce que je t'entends dire c'est ... ».
LA CLARIFICATION	Demander « Qu'entends-tu par... ? » Clarifier le sens d'un mot ou d'un terme qui pourrait être interprété de différentes façons

- Lorsque nous faisons de l'écoute active, nous commençons habituellement par une question ouverte, puis nous éveillons notre curiosité pour chercher à comprendre.

## **PARTAGER CE QUI MONTE**

- Aujourd'hui, je vais prendre une posture d'écoute active pendant que tu parleras de ce qui est présent pour toi en ce moment.
- Demain, tu auras l'occasion de pratiquer l'écoute active pendant que je ferai mon check-in PEMS, tout comme je l'ai fait avec toi hier.
- Avant que nous commencions, je t'invite à prendre un temps pour toi et à prendre quelques respirations profondes avec moi..... (deux respirations)
- Comme c'est toi qui fait le partage aujourd'hui, je t'invite à sentir ce qui monte en toi. Prends le temps de sentir ce qui monte pour le partager : tes pensées, toutes les images qui apparaissent dans ton esprit, continue à les décrire.
- Laisse monter les pensées ou les images à ton esprit. Ne les filtre pas. Partage-les, peu importe si elles te semblent inappropriées ou non pertinentes. Cela peut te permettre d'entendre ce que ton subconscient cherche à te dire et de commencer à développer une relation de confiance entre lui et toi.
- Quand tu te sens prêt, prends une autre grande inspiration et tu peux commencer.

***[Le Mentoré partage, le Mentor reste en écoute active]***

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?  
Qu'est-ce que ça te fait de te faire écouter de cette façon ?

❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de l'écoute:

➤ Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?

➤ Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as détourné de l'écoute et du partage ?

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

### *Instructions du Mentor :*

- Lors de notre prochaine session, c'est toi qui m'accompagnera pendant mon check-in PEMS. Pour te préparer tu peux regarder la lecture quotidienne des jours 1 et 2. Regarde aussi le Guide de la session Mentors du jour 4.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 4

### BUT

- Faire pratiquer l'écoute active au Mentoré

### CHECK-IN

#### *Instructions du Mentor :*

- Comme d'habitude, nous commencerons par un check-in PEMS.
- Au fur et à mesure que nous allons avancer dans le programme, nous manquerons parfois de temps alors je suggère de faire de brefs check-ins d'une ou deux phrases.
- Pour aujourd'hui, faisons un check-in comme d'habitude.

#### *[Le Mentoré et le Mentor font un check-in]*

### ÉCOUTE ACTIVE

- Aujourd'hui, tu vas pratiquer l'écoute active pendant que je fais un Check-in PEMS, de la même façon que ce que j'ai fait avec toi au jour 2. Cela te donnera l'occasion d'apprendre à mieux me connaître et en même temps, d'entendre comment j'utilise le « Je » et les 5 émotions.
- Entraîne-toi à pratiquer les 3 éléments de l'écoute active que nous avons vus hier :

- Rester silencieux
- Faire des reflets de ce que je dis
- Me demander de préciser ce que je veux dire au besoin.

As-tu une question ?

## CHECK-IN PEMS

- Ok, allons-y! Je te laisse faciliter mon check-in PEMS en utilisant les paragraphes ci-dessous du guide de session d'aujourd'hui. Tu peux simplement lire les mots qui viennent après le mot « Mentoré »

### Physique

***[Mentoré:]***

- ❖ Commençons donc par l'aspect physique. Je t'invite à partager tout ce que tu désires relativement à ta santé physique, tes problèmes de santé chroniques ou actuels, la façon dont tu prends soin de toi physiquement, tes antécédents de problèmes physiques et tout ce qui te vient à l'esprit sur la relation que tu entretiens avec ton corps physique.

***[Le Mentoré prend une posture d'écoute active, le Mentor fait son check-in]***

- ❖ Parle-moi de ta vie émotionnelle.

***[Le Mentoré prend une posture d'écoute active, le Mentor fait son check-in]***

- ❖ Maintenant, parle-moi de comment tu te sens du point de vue mental.

***[Le Mentoré prend une posture d'écoute active, le Mentor fait son check-in]***

- ❖ Parle-moi de ta vie spirituelle. Ce peut-être au sujet de ton histoire spirituelle ou religieuse, de tes croyances ou de tes pratiques spirituelles actuelles. Toute ressource spirituelle intérieure à laquelle tu te sens connecté, ou des capacités

spéciales que tu as même si elles pourraient être considérées comme ésotériques ou psychiques.

***[Le Mentoré prend une posture d'écoute active, le Mentor fait son check-in]***

## **FERMETURE**

***Mentoré:***

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?  
Qu'est-ce que ça te fait de te faire écouter de cette façon ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de mon écoute:
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as détourné de l'écoute et du partage ?
- ❖ Merci ! Maintenant, faisons le check-out.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

***Mentor:***

- Maintenant que tu connais bien le fonctionnement de ce programme, au cours de notre prochaine session, nous allons conclure d'autres ententes semblables à celle que nous avons conclue pour confidentialité le premier jour.
- Nous regarderons aussi certaines options relatives à la façon dont toi et moi pouvons mener ce programme.

- Pour te préparer à cela, regarde la lecture quotidienne du jour 5. Prépare-toi à discuter avec moi de tout ce avec quoi tu n'es pas d'accord ou de toute instruction que tu souhaiterais changer par rapport à ce que nous faisons déjà.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 5

### ENTENTES ET INSTRUCTIONS

- À ce point-ci, le Mentoré aura acquis une certaine familiarité avec le fonctionnement de ce programme.
- Lors de la prochaine session (jour 5), le Mentor et le Mentoré concluront des ententes supplémentaires similaires à leur accord de confidentialité du jour 1.
- Vous examinerez également certaines options sur la manière dont ils peuvent mener ce programme.
- Pour vous y préparer, lisez cette section (Lecture quotidienne) et préparez-vous à discuter de tout ce avec quoi vous n'êtes pas d'accord ainsi que toutes instructions que vous aimeriez changer par rapport à ce que nous faisons déjà.

### ENTENTES POUR LE MENTORÉ

- Je m'engage à terminer le programme de 40 jours, un jour à la fois.
- Je vais le transmettre à deux personnes. (simultanément ou l'une après l'autre)
- Je vais transmettre le programme exactement tel que je l'ai reçu et dans les délais prévus.
  - Note : le Mentor devra souvent s'écarter du protocole lorsque des situations inattendues se produisent. Veuillez respecter cette approche de base et l'intention du processus lorsque vous travaillez avec des événements imprévus.

- L'utilisation d'autres approches ou l'ajout d'une quelconque idéologie n'est pas conforme à cet accord.
- Je respecte la confidentialité de toutes les parties concernées. Ce qui m'est dit, reste avec moi.
- Je ne discuterai pas de ce programme sur les médias sociaux, à l'exception des pages consacrées au PPO.
- Si, à un moment quelconque, j'ai le sentiment que ce programme n'est pas pour moi, pour quelque raison que ce soit :
  - Je discuterai de mes sentiments avec mon Mentor et leur Mentor.
  - Si je choisis de me retirer, j'accepte de participer à une session finale avec mon Mentor et leur Mentor pour recevoir leur bénédiction et leur gratitude.
- En accord avec tout ce qui précède, le Mentor et le Mentoré peuvent discuter de tout changement qu'ils souhaitent apporter à la façon dont ils mènent ce programme (voir les instructions suivantes pour les options).

## INSTRUCTIONS MENTOR / MENTORÉ

Discutez de ce qui suit avec le Mentoré et parvenir à une entente sur la façon dont vous voulez procéder:

1. Les 40 jours peuvent être programmés de manière à être consécutifs ou uniquement en semaine, etc. ils peuvent inclure de courtes périodes de congé. Faites ce que vous pouvez en temps utile.
2. Convenez du temps alloué pour chaque appel. Le choix de planifier quotidiennement ou pas des séances de 30 minutes à une heure maximum sont à la discrétion du Mentor et du Mentoré. Si vous n'êtes pas en mesure de dégager plus que 30 minutes, vous pourriez devoir diviser certaines sessions sur deux jours. Il suffira alors d'ajouter un jour supplémentaire à votre programme et de le prolonger au-delà de 40 jours.
3. Les devoirs sont souvent assignés pour optimiser le temps passé en séance. Veuillez faire les exercices dans les délais requis. Envoyez les résultats par

e-mail à votre Mentor. Si, pour une raison quelconque, les exercices posent problème pour l'un de vous deux, vous pouvez aussi choisir de les faire pendant un appel. Là encore, ajoutez des jours au programme selon vos besoins.

4. Prévoyez vos appels au moins une semaine à l'avance. Confirmez le prochain appel à la fin de chaque journée.
5. Le Mentoré peut enregistrer toute session sur son téléphone portable ou sur Zoom.
6. Souvent, lorsque le Mentoré est dans un état altéré, le Mentor est encouragé à prendre des notes pour le Mentoré et de les lui envoyer par courriel le lendemain de la session. Le Mentoré est encouragé à se prévoir un endroit tranquille pour pouvoir participer à l'appel sans être interrompu ou dérangé afin de faciliter un travail de transe plus profond.
7. Le Mentoré est encouragé à tenir un journal afin de consigner ses impressions quotidiennes.
8. Le Mentor peut tenir un journal sur chaque Mentoré afin de consigner sa Mission, prendre des notes sur les parties qui se présentent à son espace sacré, celles qui surgissent pendant le travail, et toute problématique ou question qui peuvent surgir et pourraient être abordées lors d'une prochaine session.
9. Le Mentor inscrira le Mentoré sur le site web du PPO pendant la première semaine du programme :
  - OmegaPointProgram.com ;
  - Email: [Admin@OmegaPointProgram.com](mailto:Admin@OmegaPointProgram.com)
10. Les lectures quotidiennes, les guides de session et les ressources supplémentaires sont disponibles sur le site web pour Mentor et Mentoré. Certaines séances exigent que le Mentoré dispose des documents devant lui.
11. Contrôle qualité : Chaque Mentoré recevra les coordonnées du Mentor de son Mentor. Veuillez vous signaler auprès de ce Mentor après le 20e jour, à la fin du

programme et après avoir « passé au suivant. » Tenez votre Mentor pour responsable de l'exécution fidèle de ces protocoles et de ce programme

## **RAISONS VALABLES POUR AJOUTER DES JOURS AU PROGRAMME**

Au fur et à mesure que Mentor et Mentoré progressent dans ce programme, des situations peuvent survenir qui nécessitent d'être traitées dans l'instant et de reporter le protocole des jours à une autre moment.

Voici quelques exemples de cas où le protocole du jour peut être reporté et un jour supplémentaire peut être ajouté aux 40 jours suivants :

1. Chaque fois que le Mentoré et parfois le Mentor ont besoin de parler, cela peut devenir l'objectif de la journée et l'objectif planifié peut être reporté un autre jour. Il suffit d'ajouter un jour de plus au total des jours couverts pendant le programme.
2. Exercices : Si le Mentor ou le Mentoré ne sont pas en mesure d'achever la lecture des devoirs, il est possible de les revoir au téléphone et de prendre plus de temps lors de la séance ou d'ajouter une autre séance au programme.
3. Si le Mentoré souhaite pratiquer l'un de ces processus avant de le faire avec son propre Mentoré, elle peut le faire avec son Mentor. À nouveau, prévoir une journée supplémentaire au programme.
4. Si, à tout moment, le Mentoré (ou le Mentor) ont besoin de travailler sur un sujet qui leur tient à cœur, n'hésitez pas à reporter les journées au jour suivant du programme et à faire de l'écoute active avec le Mentoré (ou le Mentor). Si la question nécessite une attention supplémentaire, n'hésitez pas à utiliser l'un des processus appris précédemment dans le cadre de ce programme.
5. Parfois, un exercice peut faire ressortir une "partie" fragile ou une idée clé. Vous êtes invité à traverser ces occasions avec soin et respect. Veuillez prendre le temps d'être simplement avec cette "partie" ou ce sujet. Accordez-lui votre temps et votre attention. Peut-être inviter une partie sage ou bienveillante à vous aider. Tout ce qui reste à faire peut être reporté à un autre jour.

6. Parfois, une partie semblera préoccupée lors du check-in du cercle intérieur du jour. Répondez toujours à sa préoccupation. Renseignez-vous à son sujet et si elle peut être traitée, faites tout ce qui est nécessaire à ce moment-là pour travailler sur cette partie. L'agenda de cette journée peut être reporté à la session suivante. Certains des travaux les plus importants que vous pouvez faire surviennent lorsqu'une partie semble mal à l'aise ou agit différemment de la normale.

**AYEZ UNE COPIE DES PAGES SUIVANTES DEVANT VOUS  
POUR LA SESSION DU JOUR 5**

## CE QU'IL FAUT ÉVITER PENDANT L'ÉCOUTE ACTIVE

### RÉSUMÉ ET EXEMPLES

1. DEMANDER POURQUOI? (ramène la personne dans sa tête)  
« Pourquoi t'a-t-il battu ? »
2. DONNER DES CONSEILS « Je pense que tu devrais pardonner à ta femme. »
3. PARLER DE SOI « J'avais l'habitude d'haïr ma femme aussi, mais je ... »  
« J'étais comme toi, je ... »
4. NIER LES SENTIMENTS « C'est juste ça ? Cela n'est pas si terrible que ça! »
5. PROJETER « Je suis tellement stupide »  
« Tu es dur avec toi-même! »
6. JUGER « C'était vraiment vicieux de faire ça! »
7. SAUVETAGE « Je déteste mon apparence. »  
« Je pense que tu es superbe. »
8. POSER UN DIAGNOSTIC « J'ai envie de blesser quelqu'un. »  
« Je parie que vous avez été maltraité comme un enfant. »
9. AGIR EN SAUVEUR « Laisse-moi parler à ta femme. »
10. RÉCONFORTER (sauf pendant le processus de régression)
11. DIRE / ENSEIGNER

L'objectif est de placer la personne dans un état modifié et plus profondément connecté à elle, pas de lui fournir des informations qui vont la ramener dans sa tête. Le rôle du facilitateur n'est pas de dire à la personne quelles sont les solutions, mais de créer un contexte ou un processus pour qu'elle les découvre par elle-même.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 5

### BUT

- Discuter de ce qu'il faut éviter pendant l'écoute active.
- Demander au Mentoré de s'engager à terminer le programme et à conclure des ententes.
- Discuter et s'entendre sur le fonctionnement.

### CHECK-IN

#### *Mentor :*

- Comme d'habitude, commençons par un check-in PEMS.

*[Le Mentoré et le Mentor font leur check-in]*

### ENTENTES AVEC LE MENTORÉ

- As-tu lu la Lecture quotidienne d'aujourd'hui? Est-ce que tu désires toujours poursuivre ce programme avec moi, et t'engager en respectant l'accord inclus dans la lecture ?

[Le Mentoré s'engage]

- Y a-t-il des changements que tu souhaiterais apporter aux instructions et à la façon dont toi et moi allons mener ce programme ?

*[Le Mentoré parle, le Mentor et Mentoré parviennent à des accords]*

## L'ÉCOUTE ACTIVE, CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Hier, tu as pratiqué l'écoute active pendant mon check-in PEMS. Tu as peut-être remarqué que c'est difficile de se limiter aux trois éléments que nous utilisons.
- Est-ce que tu as constaté que si l'utilisation de ces trois éléments peut sembler facile, ce n'est pas le cas car ça ne fait pas partie des habitudes que nous avons développées au cours de notre vie ?
- Est-ce que tu as aussi constaté que pendant que tu m'écoutais, tu as probablement eu très souvent le réflexe de sortir de ces trois pratiques simples ?

## LES DÉFIS D'ÉCOUTER

- Nous en avons énuméré un certain nombre dans la lecture d'aujourd'hui. As-tu la liste en face de toi ?
- Nous allons discuter de ceux qui sont les plus difficiles à éviter pour toi. Je vais aussi te partager mes défis. Donc, dis moi s'il y en a avec lesquels tu ne comprends pas tout !
- Tu verras que nous aurons beaucoup d'occasions de pratiquer l'écoute active au point que cela peut devenir une seconde nature pour toi de ne plus tomber dans ces pièges.

***[Discuter des défis ensemble]***

## EXERCICE D'ÉCOUTE

- Dans le temps restant, amusons-nous un peu avec ces éléments à éviter !
- Je vais te partager un sujet qui m'est sensible et je veux que tu y réagisses en utilisant le plus possible des réponses « à éviter ». N'hésite pas à exagérer! Nous allons faire cela pendant environ 5 minutes et puis nous inverserons nos rôles. As-tu des questions ? Ok, je commence maintenant.

***[Le Mentor fait un partage, le Mentoré répond]***

- Maintenant, nous allons changer de rôle. Partage-moi une problématique qui t'affecte.

***[Le Mentoré partage, le Mentor répond]***

***(Si le temps le permet, faites refaire au Mentoré un dernier partage mais cette-fois-ci en utilisant l'écoute active avec lui.)***

## **CONCLUSION ET RETOUR**

- ❖ Comment ça a été pour toi ?
- ❖ Comment tu te sens d'avoir eu cette écoute ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de écoute:
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as détourné du partage ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 6

### BUT

- Faire pratiquer le reflet des voix dans la tête par le Mentoré.
- Entamer le travail sur notre Mission - Ce que l'on veut et comment on l'offre aux autres.

### CHECK-IN

***Mentor:***

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

### ÉCOUTE ACTIVE

- Lors de la session Jour 3, je t'ai demandé de prendre quelques respirations et de descendre à l'intérieur de toi pour écouter tout ce qui pouvait monter. Tu as ensuite partagé cela avec moi et j'ai utilisé l'écoute active pour t'aider à aller plus loin dans ce que ton subconscient, ou peut-être une partie de toi, voulait bien nous partager.
- Aujourd'hui, nous allons faire quelque chose d'assez similaire, sauf que nous allons poser une question directe au début et tu vas donner de l'écoute active à toute voix intérieure qui se présentera à toi.
- ❖ Prends une minute pour te détendre avec quelques respirations profondes. Je vais maintenant te poser une question mais avant d'y répondre, j'aimerais que

tu prendras un instant pour laisser une réponse émerger du plus profond de ton être.

- ❖ Prêt ? La question est : Que désires-tu le plus dans ta vie?
- ❖ Prends ton temps. Ferme les yeux si cela t'aide. Descends à l'intérieur de toi-même, il se peut que tu puisses même sentir d'où vient la réponse dans ton corps. Quand tu es prêt, partage-moi la réponse qui émerge et peut-être de quelle partie de ton corps elle semble venir.
- ❖ OK... Maintenant, je t'invite à faire un reflet à cette voix.
- ❖ Il te suffit juste de lui dire, « Je t'entends dire que ce que je veux le plus dans la vie c'est ..... . »
- ❖ Continue d'écouter ce qu'elle te répond et fais-lui des reflets à haute voix.

***[Le Mentoré continue pendant 5 minutes]***

- ❖ Lorsque cette partie aura terminé, résume ce que tu as entendu en une phrase, et vérifie avec elle si besoin.
- ❖ Je prendrai des notes pour toi et tu pourras le transcrire dans ton journal plus tard.
- ❖ Maintenant, nous allons passer à la question suivante tout en répétant le même processus.
- ❖ Respire profondément et n'oublie pas de prendre le temps de laisser monter la réponse du plus profond de ton être.
- ❖ La question est : « Que fais-tu pour donner *[énoncer le plus grand désir du Mentoré]* aux autres ? »
- ❖ Prends ton temps. Ferme les yeux si cela t'aide. Descends à l'intérieur de toi-même, il se peut que tu puisses même sentir d'où vient la réponse dans ton corps. Quand tu seras prêt, partage-moi la réponse qui a émergé et peut-être de quelle partie de ton corps elle semble provenir.

- ❖ OK... Maintenant, je t'invite à faire un reflet à cette voix.
- ❖ Il te suffit juste de lui dire, « Je t'entends dire que la façon dont je donne cela aux autres c'est *[redire la réponse du mentoré]* . »
- ❖ Continue d'écouter ce qu'elle te répond et fais-lui des reflets à haute voix.

***[Le Mentoré continue pendant 5 minutes]***

- ❖ Lorsque cette partie aura terminé, résume ce que tu as entendu en une phrase et clarifie avec elle si besoin.
- ❖ Je prendrai des notes pour toi et tu pourras le transcrire dans ton journal plus tard.

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que tu es complet avec ça pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?  
Qu'est-ce que ça te fait de te faire écouter de cette façon ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de écoute:
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce que j'ai fait qui t'as détourné de l'écoute et du partage ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 7

## ÉNONCÉ DE MISSION

« NOUS DONNONS LE MEILLEUR DE NOUS-MÊME  
CE QUE NOUS VOULONS LE PLUS »

L'élément le plus commun parmi les programmes de croissance personnelle et les disciplines spirituelles est sans doute l'idée que nous sommes nés dans cette vie avec une mission précise. Découvrir et vivre cette mission est une partie importante de ce programme. Nous allons commencer cette découverte en élaborant un « énoncé de Mission » initial que nous utiliserons souvent et que nous laisserons évoluer au fur et à mesure que nous avancerons dans ce programme.

Notre approche initiale d'un énoncé de mission est basée sur la compréhension simple que NOUS DONNONS LE MEILLEUR CE QUE NOUS VOULONS LE PLUS.

Notre approche initiale d'un énoncé de mission est basée sur la compréhension simple que nous donnons le meilleur de nous-même ce que nous voulons le plus. Cela signifie qu'il y a quelque chose que nous voulons consciemment ou inconsciemment dans notre vie et que nous le désirons intrinsèquement plus que toute autre chose. Une fois que nous l'avons reconnue, nous pouvons aussi réaliser que nous sommes très bons pour le donner aux autres, parce que nous le connaissons très bien. L'exercice suivant s'appuiera sur nos exercices antérieurs pour élaborer une première ébauche d'un énoncé de mission.

Si le Mentoré a déjà un énoncé de mission, nous lui demandons de l'écrire ci-dessous et de la laisser de côté pour l'instant afin de voir ce qui va se développer dans cette nouvelle approche.

L'objectif d'un énoncé de mission est de nous guider et de nous concentrer sur la prise de responsabilité de notre vie et de devenir proactif. ELLE COMMUNIQUE AUX AUTRES, car elle nous différencie en tant que combinaison unique de talents et d'intérêts. Elle comprend la passion (ou la vision) et l'action (les verbes). Elle aide à concentrer, inspirer et intégrer nos sous-personnalités.

*Énoncé de mission avant d'entamer ce programme (le cas échéant) :*

---

---

---

« Il y a une vitalité, une force vitale, une énergie, un accélération qui se traduit par vous en action, et parce qu'il n'y a qu'un seul d'entre vous en tout temps, cette expression est unique. Et si vous le bloquez, il n'existera jamais par n'importe quel autre support, et sera perdu. Le monde ne l'aura pas. Il n'est pas de votre affaire de déterminer à quel point il est bon, ni comment précieux, ni comment il se compare à d'autres expressions. Il est de votre affaire de garder le vôtre clairement et directement, de garder le canal ouvert. »

Martha Graham

LE MENTOR AURA CETTE PAGE À PORTÉE DE MAIN POUR LA SESSION DU JOUR

## DÉVELOPPEMENT DE L'ÉNONCÉ DE MISSION

Demander au Mentoré de reprendre ses réponses du jour 5 pour remplir les blancs comme indiqué ci-dessous .

CE QUE JE DÉSIRE LE PLUS

---

Le nommer avec un nom commun (par exemple Paix)

CE QUE JE DÉSIRE LE PLUS

---

Le nommer avec un adjectif (par exemple Paix devient Paisible)

COMMENT PUIS-JE  
L'OFFRIR AUX AUTRES ?

(B)

---

(C)

---

(D)

---

Décrivez de quelle façon vous donneriez ce que vous désirez le plus en utilisant trois verbes (écrivez les en face de (B) (C) (D)).

ÉNONCÉ DE MISSION INITIAL:

Ma mission est de créer un *monde / une culture / une société*

---

(choisir le plus pertinent)

adjectif (A)

en / par \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
verbes (B) , (C) et (D)

Exemple : Ma mission est de créer une culture plus éveillée par la thérapie et la formation.

Ma mission est de créer une culture plus éveillée en soignant et en formant les gens

Écrivez votre nouvel énoncé de mission ici et dans le journal :

---

---

---

Progression : déclarer votre énoncé de mission à chaque session lors du Check-in.

## ÉLABORATION DE L'ÉNONCÉ DE MISSION

- Nous travaillerons avec ton énoncé de mission tout au long de ce programme et nous vous demandons de déclarer votre mission à chaque session, au moment du check-in.
- Tu peux te référer à cette page à tout moment afin de te guider dans l'élaboration de ton énoncé de mission.
- Suggestions pour raccourcir et travailler ton énoncé de mission :
- Écrivez un nouvel énoncé de mission ici :

---

- 
- 
- 
- Retravaille et rephrase jusqu'à ce que la déclaration ait du sens et te semble juste.
  - Raffine l'énoncé de mission pour qu'il soit clair et concis afin de communiquer l'essence de qui vous êtes et ce que vous faites.
  - Demande à tes parties et tes guides intérieurs des commentaires sur ton énoncé de mission.

## **EXAMINER LES QUESTIONS DE TEST :**

- Avec un énoncé de mission qui te correspond à toi et à ta vie, tu devrais être en mesure de répondre OUI! à toutes ces questions :
  - Décrit-il clairement à un autre ce que tu fais bien et ce que tu aimes faire ?
  - Est-il universel ? Peux-tu le faire avec n'importe qui à tout moment ?
  - Peux-tu le faire à la maison ? Au travail ? À l'église ? A une fête ?
  - Est-ce que c'est toi ? Est-ce que c'est vrai ? Est-ce que ça t'excite ? Est-ce que ça excite les autres ?
  - Serais-tu prêt à ce que ta vie soit seulement à propos de cela?
  - Est-ce que tu aimerais être connu pour cela?
  - Visualise-toi dans un proche avenir – dans quelques semaines – en train de vivre ta mission – Qu'est-ce que tu fais ? Avec qui ? Qu'est-ce que ça te fait ?

La loi du Dharma dit que nous avons pris la manifestation sous forme physique pour remplir un mais. Selon cette loi, vous avez un talent unique et une façon unique de l'exprimer. Il y a quelque chose a choisi que tu peux faire mieux que n'importe qui d'autre dans le monde – et pour chaque talent unique et expression unique de ce talent ; il y a aussi des besoins uniques. Les besoins doublés à l'expression créative de votre talent est l'étincelle qui créer une richesse illimitée et l'abondance.

Il y a trois composantes à la loi du Dharma. Chacun de nous est là pour :

1. Découvrez notre vrai moi ... notre moi supérieur ou moi spirituel.
2. Exprimer nos talents uniques.
3. Être au service de l'humanité.

Demandez-vous, si l'argent n'était pas une préoccupation et que vous aviez tout le temps et l'argent dans le monde, que feriez-vous?

Découvrez votre divinité, trouvez votre talent unique, servez l'humanité avec elle et vous pouvez générer toute la richesse que vous voulez.

- Deepak Chopra, les sept lois spirituelles du succès

***Jusqu'à ce que l'on s'engage***

*Il y a des hésitations, la possibilité de faire marche arrière,  
Et toujours l'inefficacité.*

*Concernant tous les actes d'initiative (et de création)*

*Il y a une vérité élémentaire*

*Dont l'ignorance tue d'innombrables idées*

*Et des plans splendides :*

*C'est que le moment où l'on s'engage définitivement*

*Alors la Providence se déplace avec nous.*

*Toutes sortes de choses se produisent pour aider quelqu'un, qui n'auraient  
jamais eu lieu autrement.*

*Toute une série d'événements découlent de la décision*

*Rassemblant pour les faveurs d'un seul toutes les possibilités*

*D'incidents et de rencontres imprévues*

*Ainsi que d'aide matérielle*

*Qu'aucun homme n'aurait pu rêver de voir arriver.*

*Quoi que vous puissiez faire ou rêver, vous pouvez l'avoir, allez-y!*

*L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie en elle.*

*Commencez maintenant !*

- W. H. Murray

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 7

### BUT

- Faire élaborer son énoncé de mission au Mentoré

### CHECK-IN

***Mentor:***

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

### MISSION

- Aujourd’hui, nous allons commencer à travailler sur l’élaboration de ton énoncé de mission personnel.
- La plupart des programmes de croissance personnelle et des disciplines spirituelles partagent la conviction que nous sommes nés dans cette vie avec un but précis. Découvrir et vivre ce but est une partie importante du Programme Omega Point. Nous allons donc commencer cette découverte par l’élaboration d’un « énoncé de mission initial. » Tu auras plusieurs occasions de réviser et préciser ta déclaration de mission initiale dans les jours qui suivront.
- Notre vision de la mission repose sur l’idée que:

CE QUE NOUS DÉSIRONS LE PLUS  
EST CE QUE NOUS OFFRONS LE MIEUX

- Chacun de nous possède, consciemment ou inconsciemment, une chose qu'il désire plus que toute autre chose dans sa vie. Une fois que nous savons quelle est cette chose, nous réalisons que nous sommes très bons à l'offrir aux autres.
- Aujourd'hui, nous allons réaliser un exercice qui repart du travail fait précédemment pour trouver ce que tu souhaites le plus dans ta vie et comment tu peux le partager aux autres. Tu rédigeras alors ton « énoncé de mission ».
- Avant de commencer, as-tu déjà un énoncé de mission? Si c'est le cas, écris-le sur les pages exercices de l'énoncé de mission après la session d'aujourd'hui. Pour l'instant, je t'invite à le mettre de côté afin d'accueillir tout ce qui va émerger dans l'exercice d'aujourd'hui.
- L'objectif d'un énoncé de mission est de nous guider et de nous garder concentrer alors que nous prenons nos vies en main et commençons à poser des actions pour contribuer à ce que nous voulons offrir le plus dans la vie à nous-mêmes et aux autres.
- Un énoncé de mission contient ce que nous voulons le plus sous forme de vision et d'actions que nous mettons en œuvre pour la réaliser et, dans ce cas-ci, les actions que nous prenons pour la partager aux autres. Cette mission nous permet de garder notre attention, de nous inspirer et de rassembler toutes les parties de nous-mêmes. Elle communique également notre essence profonde et ce que nous avons à cœur de réaliser.

## COMPTE RENDU DE MISSION

- ❖ À présent je t'invite à te détendre et à prendre une grande respiration. Je vais prendre les notes de cet exercice pour toi afin que tu puisses te détendre et sentir les mots dont nous allons parler et te permettre de les dire et de les entendre.
- ❖ Prends une autre grande respiration puis dis-moi ce que tu désires le plus dans la vie. Il peut s'agir de ce que tu as déjà exprimé précédemment ou de ce qui te semble juste ici et maintenant.

***[Le Mentoré répond, le Mentor reformule]***

- ❖ Maintenant, résume-le en un ou deux mots clés.

***[Le Mentoré répond, le Mentor reformule et retranscrit un nom commun]***

- ❖ Maintenant, transforme ce nom en un adjectif.  
Par exemple, « paix » devient « pacifique ».

***[Le Mentoré dit l'Adjectif et le Mentor le transcrit]***

- ❖ Alors nous allons commencer à développer l'énoncé de mission en utilisant cet adjectif pour décrire ce que tu veux créer. Il peut s'agir d'une famille, d'une communauté, d'une société, d'une culture ou d'un monde.
- ❖ Par exemple : « ma mission est de créer un monde pacifique. »
- ❖ Choisis maintenant un nom à placer après cet adjectif. ce peut-être « la société », « une culture », « un monde », « une communauté », etc.

***[Le Mentoré partage ce qu'il désire, par exemple : « un monde pacifique »]***

- ❖ Ok, à ce point-ci nous avons donc ta vision: tu veux créer *[vision du Mentoré]*
- ❖ Qu'est-ce que ça te fait d'entendre cela ?

- ❖ Concentrons-nous maintenant sur les actions que tu veux mettre en œuvre pour concrétiser cette vision :
- ❖ Peux-tu me dire trois choses que tu fais pour offrir aux autres ce que tu désires le plus avoir dans ta vie ?
- ❖ Bien ! Est-ce que c'est juste de dire que c'est trois choses sont [*redire ou reformuler les trois verbes d'action*] ? Est-ce bien cela ?
- ❖ Nous pouvons maintenant créer ton énoncé de mission en réunissant tous ces éléments.
- ❖ Donc, ta mission est de créer [*un monde / une société / une communauté / une culture / \_\_\_\_\_*] en [*verbe d'Action #1, verbe d'action #2 et verbe d'Action #1*]
- ❖ Maintenant, redis ta mission à voix haute, une fois encore !  
Merci !
- ❖ À partir de maintenant, nous nous partagerons nos missions chaque jour lors de notre check-in.
- ❖ Comme je l'ai mentionné, tu auras de nombreuses occasions de réviser et préciser ta mission dans les jours à venir.

## FERMETURE

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet de l'élaboration de ta mission initiale :
  - Qu'est-ce que tu as trouvé qui t'as soutenu ?
  - Qu'est-ce qui a constitué un défi pour toi ?

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

- ❖ Consulte la lecture quotidienne du jour 7. Elle fournit des renseignements sur les façons de préciser et faire évoluer ton énoncé de mission. Prends le temps nécessaire pour la compléter quand tu le pourras.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 8

### INTRODUCTION AU PROCESSUS DE REFLET

Beaucoup de techniques de travail sur soi et de disciplines spirituelles commencent par expliquer comment gérer les voix négatives dans votre tête.

Les bouddhistes l'appellent l'esprit du singe et citent souvent un poème de Hafiz sur 10 000 idiots.

#### *Les 10 000 idiots*

*C'est toujours un danger  
aux aspirants sur le chemin  
Quand ils commencent à croire et à agir  
Comme si les dix mille idiots  
Qui ont si longtemps régné et vécu à l'intérieur d'eux  
Avaient tous fait leurs valises  
Et quitté la ville  
Ou  
Étaient morts*

Un livre de développement personnel suggère de s'affirmer devant cette voix intérieure et de la faire parler comme Donald Duck.

Nous croyons que ces approches manquent de respect envers la voix et s'avèrent finalement nuisibles pour vous ou pour l'énergie que représente cette voix.

Dans ce programme, nous choisissons de croire que chaque voix représente une partie de nous ou une énergie qui a besoin d'aide. Nous vous invitons à considérer qu'il est nécessaire de traiter ces parties et ces énergies avec respect, ce qui peut

les aider et, ce faisant, vous aider vous-même. Se moquer, faire taire ou nier ces voix peut, à long terme, ne pas être constructif. Les traiter avec gentillesse, amour et respect peut par contre s'avérer très utile. Peu importe que la voix soit méchante, vicieuse ou critique envers nous-même, nous pouvons la traiter avec curiosité et patience.

Le processus ci-dessous peut donc être utilisé pour s'adresser à une voix dans votre tête, d'une manière aimante et respectueuse, et surtout, d'une manière extrêmement efficace pour apporter non seulement un soulagement face à cette négativité, mais aussi pour apporter un état d'esprit plus pacifique.

## **LE PROCESSUS DE REFLET**

### **Phase 1 – REFLET seulement**

Pour se connecter de manière positive à une voix négative dans notre tête, utiliser le REFLET de l'écoute active autour de 4 à 6 fois.

1. Ecoutez..... Remarquez ce que la voix vous dit.
2. REFLÉTEZ..... (Dites à la voix: Donc, je t'entends dire que « .... » )
3. Ecoutez..... Remarquez ce que dit la voix maintenant
4. REFLÉTEZ
5. Écoutez et REFLÉTER quelques fois de plus.
6. Continuez jusqu'à ce que la voix semble avoir terminé.

Permettez à la personne de passer un peu de temps avec la voix.

A ce stade du programme, si la voix reste critique et négative après plusieurs reflets, dites simplement à la voix que vous l'avez entendue et que vous comprenez qu'elle pense que vous êtes un idiot confus. Remerciez la voix d'avoir partagé avec vous aujourd'hui et dites-lui que vous espérez lui reparler bientôt.

Remarque : Il est extrêmement important que vous vous contentiez de faire écho à ce que dit la voix. Ne pas argumenter avec elle, vous défendre, ou tenter de répondre ce que vous diriez normalement, peu importe ce que la voix peut vous dire.

Répétez ce que dit la voix, mot à mot. Sauf quand la voix dit « tu », dites « Je ».  
Par exemple, Si la voix dit : « Tu es un idiot ». refléter par : Je t'entends dire que « je suis un idiot. »

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 8

### BUT

- Faire utiliser le REFLET par le Mentoré pour une voix négative

### CHECK-IN

- ❖ Comme d'habitude, nous commencerons par un check-in PEMS et je t'invite à commencer ton check-in par ton énoncé de mission développé la dernière fois. Je vais commencer en premier aujourd'hui pour te montrer; porte à nouveau attention à la façon dont j'utilise le « Je » et les 5 sentiments.

*[Le Mentor puis le Mentoré font leur check-in]*

### ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Aujourd'hui est une nouvelle occasion pour toi de pratiquer l'écoute active.
- ❖ Cette fois-ci, avec une voix critique ou négative dans ta tête. Tu peux considérer ces voix comme venant d'une partie de toi qui a besoin de ton attention et de ton aide.
- ❖ Ce que je vais te demander, c'est de simplement écouter une voix puis de lui refléter ce qu'elle te dit en disant par exemple « Je t'entends dire que .... »

- ❖ Je t'invite à prendre des respirations avec moi pendant un moment. Respire à nouveau profondément. Prends une dernière respiration et porte ta conscience dans ton corps.
- ❖ Ferme les yeux et observe s'il y a actuellement une voix intérieure qui te critique ou qui t'énerve. Est-ce que tu en entends une ?
  - (*Si non, demande : Y a-t-il une voix intérieure négative que tu connais et qui t'es familière ? Si elle était présente maintenant, qu'est-ce qu'elle dirait ?*)
- ❖ À présent, je t'invite à t'adresser directement à cette voix en lui reflétant simplement ce que tu as entendu. Reflète-lui disant : « Je t'entends dire que ... »
- ❖ Continue d'écouter et de refléter jusqu'à ce que la voix ait terminé pour aujourd'hui.

***[Le Mentoré parle et exécute le processus de reflet avec une partie.]***

- ❖ Vous pouvez maintenant remercier la voix d'être ici avec nous aujourd'hui. Demandez-lui si elle veut exprimer autre chose ou si elle a besoin d'autre chose pour se sentir comblée maintenant.
- ❖ Lorsque la voix a terminé, dites-lui merci et au revoir pour le moment.

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet du fait de refléter une voix intérieure :
  - Qu'est-ce que tu as trouvé aidant ?
  - Qu'est-ce qui a été un défi pour toi ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- ❖ Merci de faire la lecture quotidienne du jour 8.

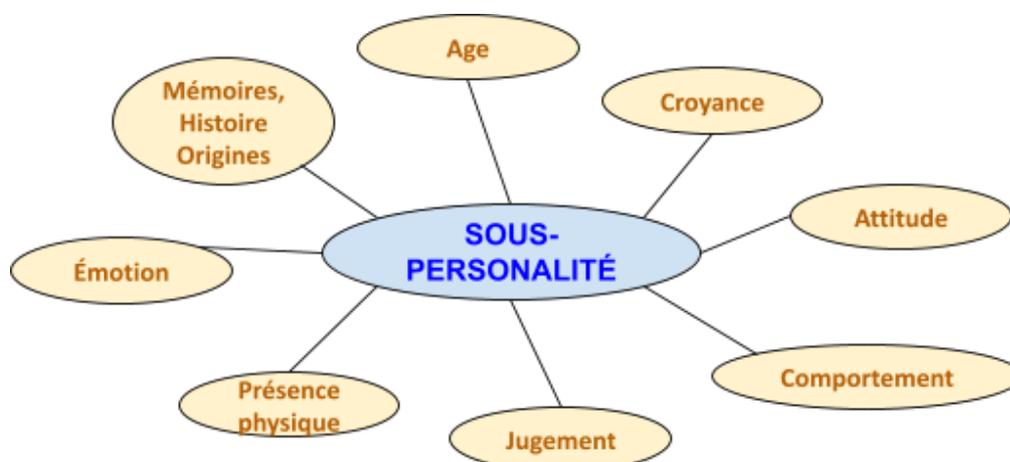
## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 9

### INTRODUCTION AUX PARTIES

Aujourd'hui et dans les prochains jours, nous travaillerons avec vos parties. Ci-dessous se trouve un bref aperçu de ce que sont les parties et de quelle façon nous pouvons être avec elles d'une manière positive.

Une partie est une personnalité isolée, individuelle, subconsciente, avec son propre caractère, ses croyances et ses comportements propres. (On peut faire une analogie informatique avec un sous-programme.)



Une partie est souvent créée ou issue d'une division à la suite d'un traumatisme de l'enfance. Nous nous référons à nos sous-personnalités quand nous disons :

« Une partie de moi veut faire ceci et une partie de moi veut faire cela. »

« Il appuie sur mes boutons » (c'est-à-dire qu'il déclenche une de mes parties)

Les sous-personnalités sont situées dans votre subconscient et sont les moyens par lesquels nous pouvons communiquer avec et guérir directement (re-connecter) notre inconscient.

Le livre de John Rowan « Subpersonalities : The People Inside Us », résume ses recherches sur de multiples approches curatives de Freud à la Théorie des systèmes familiaux en passant par Jung. Il explique que toutes les approches qu'il a étudiées ont des sous-personnalités comme point de vue fondamental.

La plupart de ces énergies sont appelées « ombres » et peuvent être considérées comme une partie dysfonctionnelle ou immature. Beaucoup de sentiments tels que la honte, la culpabilité, la tristesse et la peur peuvent être abordés en travaillant avec la partie qui ressent cette émotion.

## **APERÇU DU TRAVAIL SUR LES PARTIES**

### LE TOUT ET SES PARTIES

- Tout est un TOUT composé de PARTIES
- En tant que TOUT, vous pouvez guérir et redonner du pouvoir à vos PARTIES
- C'est ici que commence le développement des compétences en leadership!

### VOS PARTIES : DES SOUS-PERSONNALITÉS

- De nombreuses parties sont immatures avec des comportements inadéquats et nécessitent d'être mentorées.
- Transformer vos parties transformera votre vie.
- Travailler avec ses sous-personnalités est quelque chose de commun à toutes les méthodes de guérison.

### TRAVAILLER DES PARTIES C'EST Y ACCÈDER DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT

- Le Mentor parle directement à la partie après que le Mentoré soit « devenu » cette partie.
  - ⇒ Déplacez votre chaise ou votre corps pour devenir la partie (accès direct)
- Le Mentor parle indirectement à la partie en parlant au Mentoré qui transmet la demande à cette partie.

⇒ Parlez à la voix à l'intérieur de votre tête (accès indirect)

UNE FOIS AUTORISÉ À LEUR PARLER, TRAITÉZ-LES AVEC AMOUR ET RESPECT

- En les aidant à atteindre leur plein potentiel.
- En utilisant des compétences en communication et des processus de guérison qui fonctionnent !
- Nous accueillons ces "ombres" pour les convertir en alliées.

GUÉRIR DES PARTIES CONDUIT À UNE PLUS GRANDE CONNEXION SPIRITUELLE

- En accédant à votre moi authentique ou moi supérieur.

## DÉVELOPPER UN LIEN AVEC UNE PARTIE

- Placez-vous au même niveau que la sous-personnalité. Adaptez (sans imiter) votre langage corporel, l'émotion et l'intensité.
- Faites de l'écoute active. Respectez les choses à faire et à ne pas faire.
- Permettez à votre voix intérieure de passer rapidement du jugement, voire de la répulsion, à la curiosité - Qu'est-ce que c'est? Dites : « Tu me fascines! Parle-moi de toi! »
- Amusez-vous. Appréciez la partie dans ce qu'elle est. Soyez son ami - défendez les mêmes valeurs, les mêmes jugements. (si c'est le diable, soyez diabolique!) Parlez des intérêts que vous avez en commun.
- Parlez du Mentoré. Moquez-vous de lui et de vous-même si la partie le fait.
- Reconnaissez la partie, exprimez-lui votre admiration et faites-lui des compliments.
- Parlez directement à la « sous-personnalité » et non pas à propos d'elle.
- Pour une partie triste ou infantile, créez un sentiment de sécurité.
- Utilisez toujours un langage qui invite et propose :
  - « Au loin, tu peux voir ... »
  - « Je t'invite à .... » , ou: « Pourrais-tu si tu es d'accord .... »
  - « Tu veux peut-être... » , « Si c'est OK pour toi, je te propose de ... »
  - L'intention est d'autonomiser les parties et le Mentoré.

- Ne jamais forcer, contrôler ou commander quoi que ce soit ! Soyez un bon patron.
- Parlez-leur comme si elles avaient tout le potentiel. À bien des égards, Elles l'ont !
- NE JAMAIS: Juger, sermonner, donner des conseils, ridiculiser, critiquer, etc.

## **ATTENTION !**

- Ne soyez jamais contrôlant, irrespectueux, désinvolte ou négligent avec vos parties.
- Cet accès direct à votre subconscient est l'une des plus puissantes possibilités de guérison.
- Cela peut également perturber votre vie si la partie n'est pas traitée avec soin et respect et dans une grande présence lors du travail.

Des actions négligentes peuvent avoir des conséquences négatives.

## **L'ÉCOUTE ACTIVE D'UNE SENSATION**

- Ferme les yeux ! Y-a-t-il une partie de ton corps qui essaie d'attirer ton attention en ce moment? Il peut s'agir d'une douleur chronique ou d'une zone d'inconfort.
- Je t'invite à porter ton attention à cet endroit particulier de ton corps... Observe l'émotion qui y est reliée ... Observe la sensation physique.
- Si cette sensation était un objet, quel forme aurait-il ? Quelle taille ? Quelle couleur ?
- Donne-lui une voix. Qu'est-ce qu'il dit ? Répète le fort !
- Maintenant, utilise le processus de REFLET avec cette voix, le même que nous avons utilisé avec une voix dans ta tête, précédemment.

1. Sentez / Écoutez... Remarquez ce que la partie vous dit.

2. REFLÉTEZ..... (Dites à la voix: Donc, je t'entends dire que « .... » )
3. Ecoutez..... Remarquez ce que dit la voix maintenant
4. REFLÉTEZ
5. Écoutez et REFLÉTER quelques fois de plus.
6. Continuez jusqu'à ce que la voix semble avoir terminé.

- Permettez à la personne de passer un peu de temps avec la voix.
- Vous pouvez maintenant remercier la voix d'être venue ici avec nous aujourd'hui. Demandez-lui si elle a quelque chose d'autre qu'elle aimerait vous dire ou s'il y a quelque chose d'autre dont elle a besoin en ce moment pour se sentir comblée ? Utilisez alors l'écoute active.
- Lorsque la voix a terminé, dites-lui merci et au revoir pour le moment.
- Remarquez que la sensation peut être différente maintenant. Y a-t-il autre chose dont vous avez besoin pour vous sentir comblé aujourd'hui ?

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 9

### BUT

- Pratiquer l'écoute active en travaillant à partir d'une sensation
- Lui donner une forme, une taille et une couleur, puis une voix.

### CHECK-IN

- ❖ Fais ton Check-in PEMS sans oublier de commencer par ta mission.

*[Le Mentoré et le Mentor font leur check-in.]*

### ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Aujourd'hui est une autre occasion de pratiquer l'écoute active, cette fois à partir **d'une sensation corporelle**.
- ❖ L'intention est d'entamer une relation avec ton corps ou une partie de toi qui crée un déséquilibre dans ton corps. Nous n'utiliserons que le REFLET du processus d'écoute active.
- ❖ Je t'invite à prendre des respirations avec moi pendant un moment. Respire à nouveau profondément. Prends une dernière respiration et porte ta conscience dans ton corps.
- ❖ Ferme les yeux. Y a-t-il une partie de ton corps qui essaie d'attirer ton attention en ce moment? Il peut s'agir d'une douleur chronique ou d'une zone d'inconfort.

- ❖ Je t'invite à déplacer ta conscience vers cette partie particulière de ton corps... Observe l'émotion ou le sentiment associé... Observe la sensation physique.
- ❖ Si ce sentiment était un objet, quelle forme aurait-il ? Quelle taille ? Quelle couleur ?
- ❖ Donne-lui une voix. Qu'est-ce qu'elle te dit ? Répète le à voix haute.
- ❖ Maintenant, utilise le processus de REFLET avec cette partie. Le même que tu as utilisé avec une voix dans ta tête, lors de la session précédente. Ne fais rien d'autre que REFLÉTER à la partie ce que tu l'a entendue dire, puis écoute ensuite ce qu'elle répond et fais-lui un nouveau un REFLET. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la voix ait terminé.

***[Le Mentoré parle et ne fait que des REFLETS à la partie qui s'exprime.]***

- *(Facultatif: Si le temps le permet, Le Mentor peut poursuivre le processus en parlant directement à la voix et en faisant le processus d'intention positive. Jour 10)*
- ❖ Tu peux maintenant remercier la voix d'être ici avec nous aujourd'hui.
- ❖ Demande-lui s'il y a autre chose qu'elle aimerait te dire ou s'il y a autre chose dont elle a besoin en ce moment pour se sentir comblée.
- ❖ Lorsque la voix a terminé, dis-lui merci et au revoir pour le moment.

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?
- ❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet du fait de refléter une voix présente dans ton corps:
  - Qu'est-ce que tu as trouvé qui t'as soutenu ?

➤ Qu'est-ce qui a constitué un défi pour toi ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

❖ Merci de réviser la lecture quotidienne du jour 9.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 10

### LE PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

Toutes les sous-personnalités ont une intention positive, peu importe leur mauvaise conduite.

Découvrir l'intention positive est la clé de la transformation.

### LE PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- Le Mentor demande : « *Que veux-tu ?* »
  - A. Le Mentoré répond: LIBERTÉ (*exemple de réponse possible*)
  - B. Le Mentor fait un REFLET : LIBERTÉ (*ou: J'entends que tu dis LIBERTÉ*)
  - C. Le Mentor poursuit : Imagine que tu es LIBRE complètement et entièrement libre, tu respires la liberté. Tu es avec elle (pause) ..... Prends le temps de sentir cette LIBERTÉ dans chacune des parties de ton corps ..... Maintenant, que tu es complètement et entièrement LIBRE, qu'est-ce que cela te procure ?
    - A. Le Mentoré répond: L'AVENTURE
    - B. Le Mentor REFLÈTE: L'AVENTURE...
    - C. Le Mentor poursuit : Imagines que tu vis pleinement et entièrement l'AVENTURE, tu la respires. Tu es avec elle .....(pause)..... Prends le temps de sentir ce qu'est l'AVENTURE dans chacune des parties de ton

corps ..... Maintenant, que tu vis complètement et entièrement l'AVENTURE, qu'est-ce que cela te procure ?

- Répétez A, B & C jusqu'à ce que la personne arrive à un état fondamental (c'est à dire l'intention positive)
- Habituellement: Paix, Amour, Bien-être, Présence, Unité.
  - (Note: Si la partie n'a pas une intention positive, demandez aux forces de lumière de l'entourer d'un halo de lumière blanche et d'enlever tout ce qui n'est pas une partie du Mentoré. Voir les lignes directrices standard dans la lecture du jour 11)
- Dites ensuite : depuis ce lieu de PAIX (ou tout autre État fondamental), je t'invite maintenant à aller AU-DELÀ DE L'IMAGINAIRE et de passer un peu de temps là où cela te mènera.
- Permettez au Mentoré de prendre le temps nécessaire pour savourer l'État fondamental.

## FIN DU PROCESSUS

- REMARQUE : Dans le guide de session, nous allons abrégé la description du processus d'intention positive comme suit :

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- Que désires-tu? *[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)
- 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.
- Laissez au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES

- Lorsque vous facilitez le processus d'intention positive, travaillez avec n'importe quelle réponse que le Mentoré vous donne. La plupart du temps, les réponses du Mentoré deviennent de plus en plus positives au fur et à mesure du processus. Il peut arriver cependant qu'elles soient soudainement plus négatives. Par exemple, elles peuvent varier de LIBERTÉ, à AVENTURE, JOIE, puis PEUR. Il suffit de continuer avec le processus en utilisant « PEUR » ou quelle que réponse négative que ce soit. Cela prend généralement un ou deux tours pour revenir à des réponses positives puis à un État fondamental.
- Si la voix ou la « partie » poursuit avec des réponses négatives, cela signifie généralement qu'elle n'a pas d'intention positive et n'est pas une partie du Mentoré. À ce stade, il faut demander : Fais-tu partie de [Mentoré] ?
- Consultez les lignes directrices standard dans la lecture quotidienne du jour 11.
- Le processus d'intention positive peut être utilisé de plusieurs façons. L'une d'elles est d'accéder à des états de conscience plus profonds. Il est souvent difficile pour les débutants d'accéder à ces états profonds de conscience modifiée où le travail de développement prend toute sa puissance. Le processus d'intention positive est un moyen efficace et rapide d'accéder à un état profond. Il semble contourner une grande partie de la résistance habituelle parce qu'il correspond plus à de l'écoute active qu'à une induction.

## EXEMPLE DE PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- Que désires-tu?
- Plus de liberté.
- J'entends que tu veux plus de liberté. Imagine que tu as toute cette liberté, pleinement et complètement, tu respires cette liberté, tu es cette liberté pendant un instant. Tu es totalement libre.... (pause) ... Sens ce sentiment de liberté dans chacune des cellules de ton corps ..... Maintenant que tu es complètement et pleinement LIBRE , qu'est-ce que cela te procure ?
- J'ai l'impression d'être moi.
- J'entends que tu as l'impression d'être toi. Maintenant, imagine que tu es pleinement toi, tu as totale liberté d'être toi-même, de respirer la liberté et d'être avec cette sensation pendant un instant, d'être pleinement qui tu es ... (pause) .. Prends le temps de permettre à ton corps de s'imprégner de cela, de toutes les manières possibles ... Quand tu seras pleinement et complètement toi, qu'est-ce que cela te procure?
- Je me sens bien.
- Absolument, tu te sens bien. Alors respire cela et maintenant imagine que tu te sentes bien. pleinement et complètement bien. Prends le temps de savourer ce sentiment d'être bien.
- À présent, depuis cet endroit où tu te sens bien, je t'invite à aller au-delà de ce que tu imagines et de passer tout le temps nécessaire pour te promener là où cela t'emmène. Si quelque chose émerge que tu souhaites partager, fais-le moi savoir. Prends tout le temps que tu souhaites.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 10

### BUT

- Faire vivre le processus d'intention positive au Mentoré

### CHECK-IN

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

### INTENTION POSITIVE

- ❖ Aujourd'hui, nous allons apprendre un nouveau processus, appelé le processus d'intention positive.
- ❖ Je vais vous accompagner dans ce processus en partant de la même question que celle que je vous ai posée il y a quelques jours.
- ❖ Cette question sera: Qu'est-ce que tu désires le plus dans la vie ?
- ❖ Au fur et à mesure que nous allons avancer dans le processus, je vais t'inviter une fois de plus à partager tout ce qui émerge en toi.  
Es-tu prêt à commencer?
- ❖ À présent, ferme les yeux... Inspire profondément et expire lentement. Prends une autre inspiration profonde et porte ta conscience dans ton corps. Détends-toi et commence à respirer normalement.
- ❖ Maintenant, qu'est-ce que tu désires le plus dans la vie?

**[Le Mentoré répond.]**

## **LE PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE**

- ❖ J'entends que tu désires [réponse 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)
  - (Note: Si la partie n'a pas une intention positive, demander aux forces de lumière pour l'entourer dans un halo de lumière blanche et enlever tout ce qui n'est pas une partie de [Mentoré]  
Voir les lignes directrices standard dans la lecture du jour 11)
- ❖ Depuis cet espace [d'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.
  - (Laissez au Mentoré un peu de temps pour goûter à cet État fondamental, avant de continuer.)

## **FERMETURE**

- ❖ Est-ce que c'est complet pour toi pour l'instant ?  
Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager avant que nous continuions ?
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?

❖ J'aimerais entendre tes commentaires au sujet du fait de l'intention positive d'une partie :

➤ Qu'est-ce que tu as trouvé qui t'as soutenu ?

➤ Qu'est-ce qui a constitué un défi pour toi ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

❖ Merci de réviser la lecture quotidienne du jour 10.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 11

### LE PROCESSUS DE REFLET (incluant l'intention positive)

Le processus de reflet transforme une voix négative dans votre tête en un sentiment positif.

#### LE PROCESSUS REFLET

- ❖ Écoute ..... Remarque ce qu'une voix te dit dans ta tête.
- ❖ REFLÈTE ..... Dis à la voix : Je t'entends dire que *[redis ce que la voix a dit]*
- ❖ Écoute ..... Remarque ce que la voix te dit maintenant
- ❖ REFLÈTE
- ❖ Écoute et REFLÈTE encore quelques fois.

#### PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Demande à ta voix : Que désires-tu ?  
(*Ceci démarre le processus d'intention positive*)
- ❖ Ecoute la réponse....
- ❖ Je t'entends dire que tu désires *[réponse de la voix]*.

❖ 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.

## LIGNES DIRECTRICES STANDARD

### Libérer les énergies de l'espace Sacré

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

Ces énergies peuvent être identifiées de deux façons pendant ce programme :

#### 1. Ils n'auront pas d'intention positive.

Lorsque l'on suit le processus d'intention positive et que la "voix" ou la "partie" continue d'être négative après plusieurs tours, il s'agit probablement d'une énergie intrusive. Pour le vérifier, vous pouvez simplement le lui demander : Faîtes-vous partie de *[nom du Mentoré]* ? Vous pouvez alors leur répondre comme expliqué ci-dessous.

#### 2. Lorsque, au sein de l'Espace Sacré, vous leur demandez s'ils font partie de la personne, dans presque tous les cas, ces énergies vous diront la vérité.

- Lorsque vous vous trouvez dans l'Espace sacré et qu'une partie y est déjà présente ou lorsque vous accueillez une nouvelle partie, vous pouvez le leur demander directement : « *Fais-tu partie de [nom du Mentoré] ?* »
- Souvent, il est préférable de poser quelques questions préliminaires avant de poser ces questions directes. Des questions comme : « Quel rôle joues-tu dans ma vie ? », « Comment puis-je te reconnaître lorsque tu es actif ? » ou « Que désires-tu ? »

Lorsque tu leur demandes s'ils font partie de toi ou du Mentoré, réponds à leur réponse comme suit :

- « Fais-tu partie de moi (ou du Mentoré) ? »
- SI OUI : poursuivez avec le processus d'intention positive ou tout autre processus en cours avec elle avec eux dans l'espace sacré.

- Si NON : demande 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 qui ne soit pas un oui ou un non clair, tu as trois moyens qui fonctionnent tous et tu peux choisir l'un d'eux:

## **Moyens de faire face aux énergies intrusives**

Utilise l'une de ces options :

1. Demander aux forces de Lumière d'entourer l'image, dans un halo de lumière blanche et d'emporter ce qui ne fait pas partie de toi vers la lumière, en laissant derrière elles tout ce qui fait partie de toi. (Vérifie ce qui est laissé en arrière.)
2. Demander aux forces de Lumière d'entourer l'image, dans un halo de lumière blanche et demander à ce qui fait partie de vous de sortir de ce halo. Demande à la Lumière d'emporter ce qui reste à l'intérieur de la capsule. Encourage la partie de toi à se concentrer sur une énergie de lâcher prise.
3. Demander à l'image de se diviser en deux
  - Une qui fait partie de vous, et une qui ne fait pas partie de vous.
  - Demander aux forces de Lumière d'entourer l'image, qui ne fait pas partie de vous, dans un halo de lumière blanche et emmenez-la dans un endroit meilleur.
  - Encourager l'image qui est une partie de vous à se concentrer sur le fait de la laisser aller.

Souvent, une partie de l'enfant a invité ces énergies pour sa protection. Le fait que l'enfant le laisse aller est parfois un aspect important de la libération.

Si la lumière ne l'emporte pas, demandez-lui à nouveau s'il fait partie du Mentoré. Si ce n'est pas le cas, demandez à une autre entité d'où elle provient de venir la chercher et de la ramener à la maison.

Ces approches sont suffisamment efficaces pour progresser avec ce programme. Des informations supplémentaires sur ces énergies et les techniques plus avancées avec lesquelles travailler sont couvertes dans la phase trois du PPO.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 11

### BUT

- Expérimenter le processus complet de reflet avec une intention positive
- Réviser le plan du Mentoré pour être un Mentor, le cas échéant

### CHECK-IN

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

### REFLET AVEC INTENTION POSITIVE

- Lors de notre dernière session, nous avons fait un Processus de reflet avec une voix négative dans ta tête et avec une sensation. Aujourd'hui, nous allons ajouter l'intention positive au processus de reflet.
- Ce processus complet de Reflet consiste simplement à utiliser le reflet de l'Écoute Active environ 5 fois puis, lorsque la voix se calme un peu ou lorsque la voix dit ce qu'elle veut, à passer au Processus d'Intention Positive.
  - c'est-à-dire que si la voix dit, « je veux juste que tu sois en sécurité ! »
  - Dites : “J'entends que tu veux que je sois en sécurité. J'aimerais que tu imagines maintenant que je suis en sécurité, que je suis entièrement et complètement en sécurité.....” et passe maintenant au processus l'intention positive.

- ❖ Pour le moment, j'aimerais simplement que tu prennes des respirations avec moi. Prends quelques respirations et laisse-toi aller à la détente et à l'expérience. Je vais t'aider à le faire. Tout ce que tu as à faire maintenant, c'est d'être à l'écoute d'une voix dans ta tête qui essaie d'attirer ton attention.
  - Entends-tu cette voix ?  
(Si ce n'est pas le cas, demandez au Mentoré d'imaginer une voix qui lui est familière.)

## PROCESSUS REFLET

- ❖ Écoute..... Observe ce que la voix te dit.
- ❖ REFLÈTE.. Réponds à la voix: Donc, je t'entends dire que *[réponse de la voix]*.
- ❖ Écoute..... Remarque ce que dit la voix maintenant.
- ❖ REFLÈTE
- ❖ Écoute et REFLÈTE encore quelques fois.
- ❖ Maintenant, demande à la voix ce qu'elle veut. Dis-moi sa réponse à haute voix et ensuite je parlerai à la voix. Tu peux simplement répondre à la place de la voix maintenant.

## PROCESSUS D'INTENTION POSITIVE

- ❖ Je t'entends dire que ***[Réponse 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 de la lecture quotidienne du jour 11)
- ❖ 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.
- Laissez au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.
- ❖ Comment ça a été pour toi ?

## MENTOR PREP POUR MENTORÉ

- ❖ Maintenant, j'aimerais discuter brièvement avec toi de tes plans pour transmettre ce programme. L'un des accords initiaux du programme est que tu le transmettes à deux autres Mentorés.
- ❖ Tu sais que le moment pour recruter un mentoré peut varier et que chacun a sa propre préférence pour démarrer. Fais ce que tu peux tout en sachant que pour beaucoup, partager ce programme avec un Mentoré est la meilleure partie de ce projet.
- ❖ Tu peux le faire à tout moment pendant que tu es toi-même un Mentoré dans ce programme ou après avoir terminé les 40 jours. Tu peux le transmettre à deux Mentorés à la fois ou le faire de manière séquentielle, l'un après l'autre.
- ❖ Que penses-tu actuellement du fait de devoir transmettre ce programme ?
- ❖ De quel type de soutien as-tu besoin pour commencer à le transmettre ?
- ❖ Tu peux consulter les [instructions sur le choix d'un Mentoré](#).
- (Une fois que le mentoré a pris le rôle de Mentor avec son propre Mentoré, invitez-le à faire part de ses préoccupations ou de ses questions dans le cadre de son check-in quotidien).

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

- Consulte la lecture quotidienne du jour 11. Cela te permettra de te familiariser assez avec l'ensemble du processus de Reflet pour l'exécuter par toi-même. Tu peux faire le processus de Reflet au complet avec une voix dans ta tête aussi souvent que tu le souhaites ou jusqu'à ce que tu atteignes la sérénité.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 12

### BUT

- Utiliser le processus de Reflet avec la partie qui soutient la mission.
- Établir un Espace Sacré sûr dans le monde intérieur du Mentoré.
- Inviter dans l'Espace Sacré, la partie qui soutient le plus la mission.

### CHECK-IN

- ❖ Le travail d'aujourd'hui peut prendre plus de temps que d'habitude, c'est pourquoi j'aimerais que nos check-ins soient brefs. Est-ce que ça te va ?
- ❖ Procéder au Check-in PEMS. *[Le Mentoré ET le Mentor font le check-in]*

### PROCESSUS DE REFLET

- ❖ Notre processus pour aujourd'hui consiste à parler à une voix dans ta tête en utilisant le processus de Reflet. Puis quand tu auras atteint un état fondamental (comme la paix), je te guiderai pour établir un Espace Sacré dans ton monde intérieur.
- ❖ Je t'invite maintenant à te détendre en respirant avec moi pendant quelques instants.
- ❖ Maintenant, tout en prenant encore quelques respirations profondes, laisse toi aller à te détendre et sentir ta conscience se déplacer dans ton corps.

- ❖ Lorsque tu auras pris conscience de ton corps et que tu seras plus détendu, je veux que tu invites une certaine partie de toi à s'avancer pour parler avec toi.
- ❖ Demande s'il y a une partie de toi présente qui soutient le plus ta mission et serait prête à s'avancer et à parler avec toi maintenant.
- ❖ Écoute cette voix et partage-moi ce qu'elle te dit.
- ❖ Maintenant, fais un reflet à cette voix, de ce qu'elle vient de dire et continue ce processus de reflet quelques fois encore.
- ❖ Maintenant, demande à la voix ce qu'elle veut. Dis-moi sa réponse à haute voix ensuite, je m'adresserai directement à la voix. Tu peux simplement répondre à sa place.

*[le Mentoré répond]*

## INTENTION POSITIVE

- ❖ Je t'entends dire ***[retenir la réponse 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 L'IMAGINAIRE et de prendre le temps de suivre là où ça te mène.
- Laisser au Mentoré le temps pour savourer cet État fondamental avant de continuer.

## **ESPACE SACRÉ**

- ❖ Tout en continuant à goûter pleinement cette sensation, je t'invite à prendre quelques respirations profondes et à permettre à ton corps de se détendre complètement dans cet état de présence plus profond. Au fur et à mesure que ton corps se détend, tu peux le sentir devenir de plus en plus léger et tu peux maintenant commencer à t'élever lentement et à voyager dans le temps et l'espace. En regardant autour de toi, tu peux commencer à prendre conscience qu'un endroit en dessous de toi se dessine de plus en plus clairement.
- ❖ Tu peux commencer à voir une image de ce lieu le plus sûr et le plus sacré que tu puisses imaginer. Il peut s'agir d'un endroit dans la nature, d'un lieu imaginaire, d'un lieu tiré d'un livre ou de ton enfance. Il peut s'agir d'un lieu d'un genre totalement nouveau, différent de tout ce que tu as déjà vu ou imaginé.
- ❖ Ce peut être ton lieu sacré - il peut y avoir des arbres, des fleurs, de l'herbe et même de l'eau sous une forme ou une autre, comme une rivière ou un lac.
- ❖ Que vois-tu ? Que ressens-tu ?
- ❖ Qu'entends-tu ? Quelles sont les odeurs ?
- ❖ Comment perçois-tu le sol dans ton Espace Sacré ? Quel temps fait-il ?
- ❖ Prends un moment pour profiter de cet endroit.
- ❖ Maintenant, dans ce lieu sûr et sacré, tu peux inviter les parties en toi à se joindre.

## **PARTIE QUI SOUTIENT LE PLUS LA MISSION**

- ❖ Tu peux inviter la partie de toi qui vient de parler à s'avancer. Tu peux la voir entrer dans le cercle maintenant. Cette partie de toi qui soutient le plus ta mission s'avance maintenant pour être avec toi dans cet espace.
- ❖ Que vois-tu ?
- ❖ Demande lui si elle est bien la partie de toi avec laquelle tu viens juste de parler.
- ❖ Demande lui si elle est d'accord pour que je m'adresse directement à elle.

*[le mentor commence à parler directement à la voix]*

- Bienvenue à toi. Je te remercie d'être ici avec moi aujourd'hui.
- Es-tu la partie qui a LE PLUS À COEUR DE SOUTENIR SA MISSION ?
- Peux-tu me dire ce que sa mission signifie pour toi et comment tu la soutiens ?
- Si tu avais le contrôle total, comment serait sa vie ?
- En quoi es-tu différente de toutes les autres parties ?
- Que penses-tu de *[nom du Mentoré]* ?
- As-tu des suggestions pour la mission qu'il / elle s'est fixée ?
- Y a-t-il autre chose que tu aimerais dire à *[nom du Mentoré]* maintenant ?
- Par quel nom aimerais-tu que l'on s'adresse à toi ?
- Merci de nous accompagner.
- J'aimerais parler à *[nom du Mentoré]* maintenant.
- ❖ Demande-lui s'il y a une autre partie de toi qu'elle aimerait inviter à être avec elle.
- ❖ Si tu le désires, fais venir ces autres parties.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Remercie tes parties d'être venues et fais-leur savoir que tu viendras souvent dans cet espace pour les visiter.
- ❖ Pour l'instant, dis leur au revoir et dis-leur que tu reviendras.
- ❖ Reviens dans l'ici et maintenant et souviens-toi que tu pourras revisiter ton Espace Sacré quand tu le souhaiteras.
- ❖ 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 notre Check-Out.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 13

### LIGNES DIRECTRICES SUR LE CERCLE INTÉRIEUR

Le cercle intérieur n'est pas un endroit où une personne doit se rendre. Il s'agit simplement de votre propre monde intérieur, entièrement accessible par l'utilisation active de l'imagination. Une fois cette prise de conscience acquise, le cercle intérieur devient un outil de plus en plus puissant de clarté, de perspicacité, de prise de décision et d'autonomisation.

Faire un check-in du cercle intérieur donne à une personne un accès direct à ses parties intérieures, à ses sentiments et à ses motivations. Vous pouvez aller directement à la source de ce qui se passe dans votre vie.

Comment faire ?

- Faites un check-in quotidien de votre Cercle Intérieur pour commencer ou terminer votre journée.
- Observez l'évolution de votre Espace Sacré et de votre Cercle Intérieur. Voyez les parties qui vont et viennent et se transforment sous vos yeux. Regardez le sens de votre mission changer au fur et à mesure que vous vous engagez dans la vie de votre mission.
- Identifiez les questions qui ont été soulevées et les parties concernées. Demandez s'il y a quelqu'un d'autre dans le cercle qui serait prêt à faciliter ces parties dans la résolution de ce problème. Demandez maintenant à toutes les parties impliquées de travailler ensemble pour résoudre ce problème pour le

plus grand bien de tous. Dites-leur que vous reviendrez demain pour vous présenter à nouveau et voir quelle solution ils ont trouvée.

- Traitez toujours vos parties avec respect et amour. Donnez à vos parties le pouvoir de prendre leurs propres décisions, de résoudre leurs problèmes et de travailler ensemble en équipe pour soutenir votre mission. Soyez un bon patron.
- Soyez attentif aux nouvelles parties qui pourraient avoir besoin de votre aide et de votre mentorat. Utilisez les compétences que vous avez acquises pour les aider à découvrir et à vivre depuis leur Intention Positive.

En résumé :

- Facilitez le changement, donnez aux parties les moyens de choisir leurs actions.
- Obtenez l'accord du cercle au sujet de changements majeurs. Comptez sur le soutien du Moi Supérieur.
- Utilisez-le comme une connexion directe avec votre subconscient et un outil de guérison.
- Pour les énergies qui ne font pas partie de vous, libérez-les vers un meilleur endroit avec amour et respect. Apprenez d'elles.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 13

### BUT

- Pratiquer l'induction et visiter l'Espace Sacré
- Inviter la partie qui est en contrôle la plupart du temps

### CHECK-IN

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

### ÉCOUTE ACTIVE

- ❖ Aujourd'hui, je vais faire une courte introduction et te guider vers ton Espace Sacré. Nous allons faire un bref check-in avec tes parties qui sont déjà là.
- ❖ Nous inviterons ensuite la partie de toi qui est en contrôle la plupart du temps et tu auras la possibilité de parler à celle qui se présente. Est-ce que ça te va ?
- ❖ OK, mets-toi à l'aise, et dès que tu es prêt à ce que je te plonge dans un espace de détente profonde, dis-le moi.

### 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.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, depuis n'importe où.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, 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

- ❖ Maintenant, fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux commencer le check-in toi même si tu le désires.
- ❖ Partage-moi ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## PARTIE EN CONTRÔLE LA PLUPART DU TEMPS

- ❖ À présent, invite « La partie de toi qui est en contrôle la plupart du temps »
- ❖ Qui vois-tu ou que vois-tu ?
- ❖ Je vais maintenant parler directement à cette partie.
- ❖ Tu peux simplement me répéter ce qu'elle dit.
  - Bienvenue.
  - Je te remercie d'être ici avec moi aujourd'hui.
  - Es-tu la partie de *[nom du Mentoré]* qui prend le contrôle la plupart du temps ?
  - Qu'est-ce que cela te procure pour toi, d'avoir le contrôle la plupart du temps ?
  - Que penses-tu de *[nom du Mentoré]* ?
  - Quel rôle joues-tu dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
  - Si tu avais un contrôle total, à quoi ressemblerait la vie de *[nom du Mentoré]* ?
  - Par quel nom aimerais-tu que l'on t'appelle ?

- Puis-je avoir ta permission de parler à d'autres parties de *[nom du Mentoré]* ?
- Merci d'accepter.
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais dire à *[nom du Mentoré]* avant que nous terminions ? Puis-je parler à *[nom du Mentoré]* maintenant ?

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Merci de reprendre ta place en tant que *[nom du Mentoré]*.
- ❖ Bouge ton corps si cela t'aide, et redevient complètement *[nom du Mentoré]* .
- ❖ Maintenant, retourne dans ton espace sacré et remercie tes parties d'avoir été présentes avec toi aujourd'hui. Dis leur au revoir pour le moment et sache que tu te souviendras de tout ce dont tu as besoin de te souvenir à propos de l'expérience d'aujourd'hui ici.
- ❖ 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 un Check-Out.

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 14

### BUT

- Faire une induction, visiter l'Espace Sacré et former le Cercle Intérieur
- Faire appel au Moi Supérieur et créer un Dôme autour de l'Espace Sacré
- Créer un symbole de mission et faire un check-in 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 courte induction afin de visiter ton Espace Sacré.
- ❖ Nous créerons un symbole pour ta mission, et ferons un Check-in de mission, afin que chaque partie puisse s'exprimer sur ton énoncé de mission.
- ❖ Nous appellerons alors ton Moi Supérieur à créer un Dôme de Lumière autour de ton Espace Sacré.
- ❖ 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 de 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.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, quel que soit l'endroit où tu te trouves.
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l'expire, devient 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

- ❖ Maintenant, fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux commencer le check-in toi même si tu le désires.
- ❖ Partage-moi ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## MOI SUPÉRIEUR

- ❖ Demande à tes parties se elles sont d'accord d'inviter une autre partie aujourd'hui.
- ❖ Si elles sont d'accord, demande qu'une partie très spéciale de toi de s'avancer. La partie de toi qui est la plus sage et la plus bienveillante.
- ❖ La partie de toi qui vient du plus profond de ton être, ton âme.
- ❖ Une partie de toi divine, ton Moi Supérieur.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de s'avancer maintenant et de se joindre à toi ici et maintenant.
- ❖ Tu vas peut-être voir quelque chose venir vers toi.
- ❖ Quand elle arrive, demande à cette partie si elle est ton Moi Supérieur.
  - (si ce n'est pas le cas, demande si elle peut accéder à ton Moi Supérieur).

- ❖ Demande-lui si elle est là pour ton plus grand bien.  
Si c'est le cas, demande-lui si tu peux lui poser quelques questions sur ta vie. Tu peux demander :
  - Pourquoi suis-je ici dans cette vie ?
  - Quels sont les enseignements que je suis venu apprendre ?
  - Quelle est ma mission ?
- ❖ Demande des informations sur les difficultés que tu rencontres dans une relation, dans ton travail, etc.
  - Renseigne-toi sur les maladies dont tu souffres - leurs causes et leurs remèdes.
  - Pose des questions sur tes rêves ou ton principal objectif de vie ?
- ❖ Maintenant, regarde ton Moi Supérieur, ressens son énergie en face de toi.
- ❖ Demande-lui si tu peux temporairement fusionner avec lui.  
S'il est d'accord, avance dans ton Moi Supérieur, devient "lui"... Maintenant !
- ❖ Prends tout ton temps pour faire l'expérience de cette énergie.  
(..... pause ....)
- ❖ Cette énergie fait partie de toi. Tu peux en faire l'expérience à tout moment.  
Garde un ancrage avec cette sensation de la façon que tu le désires.
- ❖ Maintenant, ressors de ton Moi Supérieur.  
Souviens-toi que tu peux revenir à cette sensation à tout moment.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de faire briller la lumière sur toutes tes parties.
- ❖ Demande-lui de créer un Dôme de Lumière autour de ton Espace Sacré, pour protéger cet espace de toute interférence extérieure.
- ❖ Demande-lui s'il aimerait inviter d'autres parties à être présentes avec toi aujourd'hui ?
- ❖ Accueille ces parties dans le cercle.

## CHECK-IN DE MISSION DU CERCLE INTÉRIEUR

- ❖ Demande à toutes tes parties de former un cercle. Invitez-les à le faire debout, ou à tourner autour d'une table ou d'un feu de camp ou de toute autre manière qu'elles aiment.
- ❖ Il peut s'agir de ton cercle intérieur, un lieu où tes parties peuvent se rencontrer, discuter des problèmes, se voir et travailler ensemble pour te soutenir dans ta mission. Ta mission peut être le point central commun à toutes ces parties.
- ❖ À ce point ci, laisse émerger un symbole de ta mission, au centre du cercle. Tu peux demander au symbole s'il a une voix et s'il veut partager quoi que ce soit avec toi et tes parties dans ton cercle intérieur.
- ❖ Partage ton énoncé de mission avec ton cercle et fais un check-in au sujet de ta mission : demande à chaque partie de faire un check-in en indiquant si elle soutient ta mission ou si elle y oppose une résistance.
- ❖ Partage-moi à voix haute ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.
- ❖ Demande-leur si autre chose doit être fait 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 tes yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour 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 un Check-Out.

## CHECK-OUT

## PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION

## EXERCICES

- ❖ Prends ton journal puis liste et décris les parties de toi-même que tu as rencontrées dans ton Espace Sacré aujourd'hui.
- ❖ Révise les lignes directrices du cercle intérieur de la lecture quotidienne du jour 13.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 15

### BUT

- Faire une induction et visiter l'Espace Sacré.
- Inviter un Shaman, un animal de pouvoir et un enfant innocent.

### 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 afin de visiter ton Espace Sacré.
- ❖ Nous ferons un bref check-in avec les parties déjà présentes et inviterons quelques parties plus spécifiques.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable et ferme les yeux.
- ❖ Prends quelques grandes respirations et expire lentement. Permets-toi de te détendre avec chacune des respirations.

- ❖ Prends encore quelques autres grandes respirations et expire encore plus lentement. À chacune de ces respirations, connectes de plus en plus à ton corps.
- ❖ Prends une dernière, grande, respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Tu atteins un état de profonde relaxation. Tu es complètement présent dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Maintenant que tu respires normalement, tu descends de plus en plus profondément dans un état de détente et de relaxation. Observe toutes les sensations dans ton corps, les images, les messages ou les idées qui peuvent surgir.
- ❖ Tout en les observant, laisse-les aller pour le moment et continue de respirer normalement.
- ❖ Sache que tu n'as rien à faire pour le moment. Tu peux simplement suivre ma voix et plonger de plus en plus profondément dans l'un des états de détente et de relaxation les plus profonds atteint depuis longtemps.
- ❖ Dans cette profonde sensation de détente, laisse des images monter depuis ton Espace Sacré. Accorde ton attention à ces images et au fur et à mesure qu'elles se précisent, tu réalises que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, de n'importe où.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et en expirant, soit complètement présent et ancré 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. Tu peux commencer le check-in toi même si tu le désires.
- ❖ Partage-moi ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## **ENFANT INNOCENT**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour qu'on invite une partie très spéciale de ta personne.
- ❖ Demande aux parties présentes s'il y a parmi elles une partie enfantine de toi qui est la gardienne de ta pureté et de ta connexion à la Source. Il peut s'agir de ton enfant sacré ou d'un enfant qui représente ton potentiel de pureté le plus aimant et le plus adorable.
- ❖ Si ton Moi Supérieur est d'accord, il se peut que tu vois quelque chose venir à toi.
  - (si ce n'est pas le cas ou si cet enfant est déjà présent, continuer à la section "Animal Totem" ci-dessous)
- ❖ Que vois-tu ?
- ❖ Propose à la partie (enfant) de se rapprocher de qui elle veut. Suggère à la partie à côté de laquelle elle s'est assise de demander à la partie enfant tout ce qu'elle voudrait. Dans cet espace magique, tu vas rapidement voir apparaître ce que la partie enfant désire.
- ❖ Lorsque l'enfant semble bien à son aise, demande à ton Moi Supérieur si tu peux aller chercher ton animal totem ou bien invite-le simplement à se joindre.

## **ANIMAL TOTEM / CHAMAN**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur de partager ce qu'est pour lui un Animal Totem et quel peut être son rôle dans ta vie.

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord qu'on invite le Chaman en toi . Cette partie chamanique peut t'aider à trouver ton Animal Totem.
- ❖ Si une partie chamanique se joint au cercle, que vois-tu ?
- ❖ Demande à cette nouvelle partie si elle **est une partie de toi** et quel rôle elle joue dans ta vie.
- ❖ Demande-lui si elle peut t'aider à trouver ton Animal Totem.
- ❖ Suis les instructions de ton Moi Supérieur ou de ta partie chamanique pour t'aider à trouver ton Animal Totem.
  - (En cas de confusion sur la façon de procéder, demander simplement au mentoré de dire à son Animal Totem de se joindre à son espace sacré)
- ❖ Tu peux choisir d'emmener l'enfant avec toi ou de le faire attendre jusqu'à ce que tu reviennes avec ton Animal Totem.
- ❖ Après avoir amené ton Animal Totem dans ton espace sacré, donne-lui du temps et de l'espace pour qu'il puisse interagir avec tes parties.
- ❖ Lorsque cela te semble terminé, demande à ton Moi Supérieur s'il a besoin d'autre chose 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 tes yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour 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 16

### BUT

- Vivre une induction et visiter l'Espace Sacré
- Inviter un gardien, un guérisseur et un facilitateur

### CHECK-IN

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

### ESPACE SACRÉ

- ❖ Aujourd'hui, nous allons faire une brève induction pour te plonger dans ton Espace Sacré.
- ❖ Nous ferons aussi un bref check-in avec les parties déjà présentes et nous inviterons quelques parties plus spécifiques.
- ❖ 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.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand et depuis n'importe où
- ❖ À présent, prends une respiration profonde et à l’expire, 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

- ❖ Maintenant, fais un bref check-in avec les parties présentes. Tu peux commencer le check-in toi même si tu le désires.
- ❖ Partage-moi ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.

[Laisser le Mentoré s'exprimer]

## LE GARDIEN

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord qu'on invite une partie de toi qui pourrait s'occuper des parties plus jeunes ou des parties blessées.
- ❖ Si ton Moi Supérieur est d'accord, il se peut que tu voies quelque chose venir à toi.
  - (Si ce n'est pas le cas, passez à la section suivante)
- ❖ Que vois- tu ?
- ❖ Pose-lui ces questions :
  - Fais-tu partie de moi ?
    - Si oui, accueille-la dans votre Espace Sacré.
    - (si non (ou peut-être), voir les instructions "directives du cercle intérieur")
  - Quel rôle joues-tu dans ma vie ?
  - Y a-t-il quelque chose que tu aimerais partager avec moi maintenant ?
  - Serais-tu prêt à m'aider avec des parties enfant de moi et peut-être des parties blessées ?
  - Merci de t'être présentée au cercle aujourd'hui; Sens toi ici comme chez toi.

## GUÉRISSEUR

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour qu'on invite une partie de toi qui pourrait être un Guérisseur pour tes parties blessées ou tourmentées.
- ❖ Si ton Moi Supérieur est d'accord, il se peut que tu voies quelque chose venir à toi.
  - (Si ce n'est pas le cas, passez à la section suivante)
  - Que vois- tu ?
  - Fais-tu partie de moi ?
    - Si oui, accueille-la dans votre Espace Sacré.
    - (si non (ou peut-être), voir les instructions "directives du cercle intérieur")
  - Quel rôle joues-tu dans ma vie ?
  - Y a-t-il quelque chose que tu aimerais partager avec moi maintenant ?
  - Serais-tu prêt à m'aider à guérir les parties blessées ou tourmentées en moi ?
  - Merci de t'être présentée au cercle aujourd'hui; Sens-toi ici comme chez toi.

## LE FACILITATEUR

- ❖ Demande à ton moi Supérieur s'il est d'accord pour qu'on invite une partie de toi qui pourrait être un Facilitateur afin de t'aider à résoudre des problèmes qui pourraient surgir entre les parties...
- ❖ Si ton Moi Supérieur est d'accord, il se peut que tu voies quelque chose venir à toi.
  - (Si ce n'est pas le cas, passez à la section suivante)
  - Que vois- tu ?

- Fais-tu partie de moi ?
  - Si oui, accueille-la dans votre Espace Sacré.
  - (si non (ou peut-être), voir les instructions “directives du cercle intérieur”)
- Quel rôle joues-tu dans ma vie ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais partager avec moi maintenant ?
- Serais-tu prêt à faciliter et aider à résoudre des problèmes qui pourraient surgir entre les parties ?
- Merci de t’être présentée au cercle aujourd’hui; Sens-toi ici comme chez toi.
- ❖ Demande s’il y a actuellement des problèmes entre les parties qui pourraient nécessiter les services du facilitateur. Demande si ces parties seraient prêtes à travailler avec le facilitateur après ton départ et à te faire savoir demain ce qu’elles ont découvert.

## 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 tes yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour 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

- Dans ton journal, écris la liste et une description des parties de toi-même que tu as rencontrées dans ton Espace Sacré aujourd'hui.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 17

### BUT

- Vivre une induction et visiter l'Espace Sacré.
- Développer et mener un rituel de bienvenue pour de nouvelles parties.
- Inviter des parties des sessions précédentes.

### 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 afin de visiter ton Espace Sacré.
- ❖ Nous ferons un bref check-in avec les parties déjà présentes et inviterons quelques parties spécifiques de plus.
- ❖ As-tu des questions ?

### INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable et ferme les yeux.
- ❖ Prends quelques grandes respirations et expire lentement. Permets-toi de te détendre avec chacune des respirations.

- ❖ Prends encore quelques autres grandes respirations et expire encore plus lentement. À chacune de ces respirations, connectes de plus en plus à ton corps.
- ❖ Prends une dernière, grande, respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Tu atteins un état de profonde relaxation. Tu es complètement présent dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Maintenant que tu respires normalement, tu descends de plus en plus profondément dans un état de détente et de relaxation. Observe toutes les sensations dans ton corps, les images, les messages ou les idées qui peuvent surgir.
- ❖ Tout en les observant, laisse-les aller pour le moment et continue de respirer normalement.
- ❖ Sache que tu n'as rien à faire pour le moment. Tu peux simplement suivre ma voix et plonger de plus en plus profondément dans l'un des états de détente et de relaxation les plus profonds atteint depuis longtemps.
- ❖ Dans cette profonde sensation de détente, laisse des images monter depuis ton Espace Sacré. Accorde ton attention à ces images et au fur et à mesure qu'elles se précisent, tu réalises que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, de n'importe où.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et en expirant, soit complètement présent et ancré 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. Tu peux commencer le check-in toi même si tu le désires.
- ❖ Partage-moi ce qu'a dit chaque partie une fois qu'elle a terminé.

*[Laisser le Mentoré s'exprimer]*

## **CENTRE D'ACCUEIL**

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour t'aider à développer un Centre d'Accueil à part et un Rituel de Bienvenue pour accueillir les nouvelles parties dans ton Espace Sacré.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il souhaite que d'autres parties de toi participent également à ce Rituel de Bienvenue.
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur et aux autres parties qui désirent participer de se rendre maintenant dans ce Centre d'Accueil et de se préparer pour ce Rituel de Bienvenue.
- ❖ Cela peut comporter une "purification" réalisée par la partie chamanique, un nettoyage de l'espace avec de la lumière, une protection de l'espace avec un dôme de lumière, etc.

## **RITUEL DE BIENVENUE POUR UNE PARTIE ANTÉRIEURE**

- ❖ Lorsque l'accueil est prêt, demande si toi ou ton Moi Supérieur pourriez inviter une partie que vous avez rencontrée dans une session précédente et lui faire vivre ce Rituel de Bienvenue en même temps que vous le concevez?
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il a une partie en tête qu'il aimerait inviter maintenant.
  - Si tu es d'accord, il se peut que tu vois quelque chose venir à toi.
  - (si ce n'est pas le cas, demande si tu peux inviter une partie que tu as déjà rencontrée. Invitez cette partie maintenant.)

- ❖ Que vois-tu ?
- ❖ Prends maintenant l'espace et le temps nécessaire pour que se développe ce rituel de bienvenue. Tu peux me partager ce que tu vois que font ton Moi Supérieur et tes parties pour créer ce rituel de bienvenue de la nouvelle partie.
  - (Cela peut inclure, inviter la nouvelle partie à venir se placer au centre du cercle).
- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il souhaite poser les premières questions à la nouvelle partie ou si une autre partie de toi préfère commencer.
- ❖ Prévois de l'espace et du temps pour qu'elles puissent poser leurs questions.
  - (Si vous avez besoin de conseils, les questions suivantes peuvent être utiles).
  - Fais-tu partie de *[nom du Mentoré]* ?
    - (Si oui, accueillez-les dans votre Espace Sacré).
    - (Si non ou "peut-être", suivez les instructions dans le guide du Mentor)
  - Quel rôle joues-tu dans la vie de *[nom du Mentoré]* ?
  - Est-ce que tu te sens en sécurité avec nous ?
  - Es-tu prête à servir dans ce Royaume ?
  - Es-tu prête à respecter les règles de cet espace ou à t'en tenir à l'écart jusqu'à ce que tu te sentes prête ?
  - De quoi as-tu besoin en ce moment ?
  - As-tu quelque chose que tu aimerais partager avec *[nom du le Mentoré]* en ce moment ?
- ❖ Merci de t'être présenté au cercle aujourd'hui; Sens-toi ici comme chez toi.

## ACCUEILLIR UNE AUTRE PARTIE *(si le temps le permet)*

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour qu'on invite une autre partie aujourd'hui.
  - Si oui, demande à ton Moi Supérieur s'il a une partie en tête qu'il aimerait inviter maintenant.
    - Si c'est le cas, il se peut que tu voies quelque chose venir à toi.
    - Si ce n'est pas le cas, demande-lui si toi tu peux une partie que tu as déjà rencontrée.  
Invite cette partie maintenant.
- ❖ Que vois-tu ?
- ❖ Demande quelle partie aimerait animer le rituel de Bienvenue cette fois-ci.  
Répète le rituel de bienvenue précédent.

## FERMETURE & RETOUR

- ❖ Une fois terminé, demande à ton Moi Supérieur de ramener toutes les parties dans ton Espace Sacré.
- ❖ Tu peux introduire de nouvelles parties et observer comment elles sont reçues par les autres parties.
- ❖ Dis-leur au revoir pour l'instant et reviens lentement à cette époque et à cet endroit.
- ❖ Sache que tu te souviendras de tout ce dont tu dois te souvenir au sujet de l'expérience d'aujourd'hui ici.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement tes yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour 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 18

### BUT

- Inviter le Mentoré à visiter son Espace Sacré.
- Visiter l'Espace Sacré pour y inviter un Gardien

### CHECK-IN

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

### L'ESPACE SACRÉ COMME PRATIQUE QUOTIDIENNE

- Aujourd'hui nous allons faire une courte induction avant de t'amener dans ton Espace Sacré.
- Nous ferons un bref check-in avec les parties déjà présentes et inviterons quelques parties plus spécifiques. L'une des parties que nous inviterons sera le Gardien de ton espace sacré.
- Une partie importante de ce programme vise à t'aider à développer la capacité de visiter ton Espace Sacré par toi-même. Pour beaucoup, cela devient une pratique quotidienne précieuse et nous te proposerons des suggestions sur la manière de le faire lors de sessions ultérieures. Tu pourras essayer cette pratique durant les jours de pause de ce programme pour en faire l'expérience.
- Mise en garde importante : n'accède pas à ton Espace Sacré lorsque tu es sous l'emprise de drogue ou d'alcool.

- Travailler avec des parties depuis cet espace est un outil de transformation et de guérison très puissant, car tu travaille directement avec ton subconscient. Si cette technique est mal utilisée, elle peut mettre en péril tes parties et, ultimement toi-même.
- Pour ta propre sécurité, nous te demandons de toujours aborder cet espace avec déférence et traiter l'ensemble de tes parties avec amour et respect.
- Pour te protéger contre ta venue dans ton Espace Sacré alors que tu pourrais être un danger pour tes parties, nous voulons demander à une partie de toi d'assumer le rôle de Gardien.
- Afin de t'éviter d'entrer dans ton Espace Sacré lorsque tu pourrais être un danger pour tes parties, nous allons demander à l'une de tes parties d'assumer le rôle de Gardien.
- Des questions?

## INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable et ferme les yeux.
- ❖ Prends quelques grandes respirations et expire lentement. Permits-toi de te détendre avec chacune des respirations.
- ❖ Prends encore quelques autres grandes respirations et expire encore plus lentement. À chacune de ces respirations, connectes de plus en plus à ton corps.
- ❖ Prends une dernière, grande, respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Tu atteins un état de profonde relaxation. Tu es complètement présent dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.
- ❖ Maintenant que tu respires normalement, tu descends de plus en plus profondément dans un état de détente et de relaxation. Observe toutes les sensations dans ton corps, les images, les messages ou les idées qui peuvent surgir.

- ❖ Tout en les observant, laisse-les aller pour le moment et continue de respirer normalement.
- ❖ Sache que tu n'as rien à faire pour le moment. Tu peux simplement suivre ma voix et plonger de plus en plus profondément dans l'un des états de détente et de relaxation les plus profonds atteint depuis longtemps.
- ❖ Dans cette profonde sensation de détente, laisse des images monter depuis ton Espace Sacré. Accorde ton attention à ces images et au fur et à mesure qu'elles se précisent, tu réalises que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, de n'importe où.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et en expirant, soit complètement présent et ancré 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 veux probablement modéliser le check-in selon le format que tu souhaites.
- ❖ Partage-moi ce que chaque partie a dit une fois qu'elle a terminé son check-in.  
[Laisser la parole au Mentoré]

## RITUEL D'ACCUEIL

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour inviter quelques parties de plus aujourd'hui?
- ❖ S'il est d'accord, demande à ton Moi Supérieur et à toutes les parties présentes de se rendre au cercle d'accueil et de s'installer pour le rituel de bienvenue.

- ❖ Lorsque le cercle est prêt, demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour qu'on invite une autre partie.

## GARDIEN

- ❖ Demande alors à ton Moi Supérieur d'inviter une partie à créer davantage de sécurité pour ton Espace Sacré et toutes ses parties.
- ❖ Plus précisément, demande-lui d'inviter une partie de toi à devenir le Gardien de l'Espace Sacré, qui te tiendra hors de l'Espace si tu es sous l'emprise de l'alcool ou de drogue ou que tu es d'une façon ou d'une autre un danger pour tes parties.
- ❖ Dis-moi quand tu verras le Gardien arriver dans ton Espace. Que vois-tu?
- ❖ À présent, demande aux parties laquelle aimerait animer le rituel de salutation. Répétez le processus d'accueil précédent.

Prévoyez de l'espace et du temps pour les questions qui se présenteront.

(Si un accompagnement est nécessaire, les questions suivantes pourraient être utiles.)

- ❖ Es-tu une partie de [*nom du Mentoré*]?
  - (Si oui, accueille-les dans ton Espace Sacré.)
  - (Si "non" ou "peut-être", voir les instructions dans les directives générales)
- ❖ Quel rôle joues-tu dans la vie de [*nom du Mentoré*]?
- ❖ Est-ce que tu te sens en sécurité avec nous ?
- ❖ Es-tu prêt à servir dans ce Royaume?
- ❖ Es-tu prêt à être le gardien des règles de cet espace ou rester à l'extérieur jusqu'à ce que vous soyez prêts?

- ❖ Es-tu prêt à garder l'Espace Sacré et même protéger [nom du Mentoré] s'il arrive drogué ou ivre ou dangereux pour les parties?
- ❖ As-tu des questions ou des demandes concernant cet acte de service?
  - ❖ Y a-t-il autre chose dont tu aurais besoin en ce moment ?
  - ❖ Y a-t-il quelque chose que tu souhaiterais partager avec [nom du Mentoré]?

(lorsque les questions sont complètes, le Mentor parle au Mentoré)

- ❖ Demande au Moi Supérieur s'il aimerait accueillir la nouvelle partie.
  - (Le Mentoré peut également poser les questions en gras si elle n'ont pas été abordées au cours du processus de bienvenue puis dire ensuite à la partie: )
- ❖ Remercie la partie de s'être avancée aujourd'hui; Invite là à se sentir chez elle.

## UNE AUTRE PARTIE

*(si le temps le permet)*

- ❖ Demande à ton Moi Supérieur s'il est d'accord pour inviter une autre partie à se joindre.
- ❖ S'il est d'accord, demande à ton Moi Supérieur s'il a à l'esprit une partie qu'il aimerait inviter maintenant.
  - Si c'est le cas, tu vas bientôt voir quelque chose venir vers toi.
  - Si ce n'est pas le cas, demande-lui s'il est d'accord pour que tu invites une partie que tu as déjà rencontrée. Invite cette partie maintenant!
- ❖ Que vois-tu?
- ❖ Demande-leur quelle partie voudrait mener le rituel de bienvenue cette fois. Reprends le rituel de bienvenue précédent. (Voir la section ci-dessus)

## 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.
- ❖ 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 pour te sentir comblé 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**

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 19

### INTRODUCTION AU RECADRAGE

Aujourd'hui, nous allons présenter le recadrage, un processus fondamental pour travailler sur une problématique à un niveau surtout cognitif.

Jusqu'à présent, nous avons surtout travaillé avec les aptitudes personnelles de la personne pour l'aider à obtenir une réponse plus intime au sujet d'une problématique vécue.

Nous avons appris comment accéder à une voix, lui offrir de l'écoute active et toucher à l'intention positive derrière ses besoins.

Nous pouvons maintenant commencer à voir comment l'accompagnement d'une autre personne peut être considéré comme un processus.

Les trois premières étapes de ce processus peuvent être les suivantes :

1. Accéder à une voix
  - La voix d'une personne ou d'une partie, comme une voix à l'intérieur de votre tête.
2. Écoute active
  - Écoutez en silence
  - Redire
  - Questionner le sens
3. Intention positive
  - Que désires-tu?

- Comment tu te sentiras si tu l'avais pleinement et entièrement...
  - Qu'est-ce que ça te donnerait de plus d'avoir cela?
  - Répétez jusqu'à atteindre les valeurs fondamentales (paix, amour, bien-être, présence, unité)
  - Depuis cet espace, je t'invite à aller AU-DELÀ DE TON IMAGINATION.
4. La quatrième étape d'un processus consiste souvent à REFORMULER.

## LE RECADRAGE

Le recadrage est issu de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

Il a été élaboré à partir d'une étude sur les méthodes de guérison les plus efficaces.

Le recadrage se résume à 3 questions :

- Que désires-tu ?
- Que fais-tu pour l'obtenir ?
- Est-ce que ça fonctionne ?

Par exemple :

- Que désires-tu ? *Je veux perdre du poids.*
- Que fais-tu pour perdre du poids? *Manger des biscuits*
- Est-ce que ça fonctionne ?

Le recadrage est un excellent moyen d'accompagner une personne aux prises avec des comportements dysfonctionnels sans déclencher de résistance émotionnelle.

Le recadrage peut être utilisé pour une partie en particulier ou pour la personne.

Il existe de nombreuses versions de recadrage que nous allons couvrir.

Le processus de Mentorat qui suit est un processus de recadrage pour travailler sur la personne dans son intégralité (et non une partie). Ce processus permet d'accompagner une personne dans la réflexion sur un problème de sa vie.

Comme tous les processus de ce programme, le recadrage s'appuie sur le fait que la personne qui fait le travail est la seule à posséder les réponses.

## RECADRAGE 1 - PROCESSUS DE MENTORAT

- ❖ Décrivez une situation ou une problématique actuelle.
  - Quelles sont les faits ou les observations en lien avec cette problématique?
  - De quelle façon cette problématique se manifeste-t-elle dans ta vie ?
- ❖ Que désires-tu ? (*Relativement à cette situation*)
  - Qu'est-ce que \_\_\_\_\_ signifie pour toi ?
  - Si tu avais à le décrire, à quoi cela pourrait ressembler ?
  - Qu'est-ce qui t'indiquerait que tu l'as obtenu ?  
(Facultatif : Faire preuve une intention positive)
- ❖ Qu'est-ce que tu fais pour l'obtenir ?
  - Quelle forme ça prend ? Peux-tu donner des précisions ?
- ❖ En quoi cela fonctionne-t-il ?
  - Qu'est-ce qui te fait dire que ça marche ? Est-ce que tu obtiens ce que tu cherches ?
  - Quelles leçons tu en retires ?
- ❖ Es-tu ouvert à adopter un nouveau comportement pour obtenir ce que tu cherches ?
- ❖ Quels sont tes choix ? (Accéder à la voix intérieure)
  - Ferme tes yeux et en gardant le silence, tourne ton regard vers l'intérieur.
  - Sois attentif aux voix intérieures. (Allez éventuellement au Cercle Intérieur, s'il est disponible)

- Demande si une partie sage, créative ou enjouée veut se manifester
- Demande si une de ces parties a des suggestions pour aider à trouver un nouveau comportement que tu pourrais adopter pour obtenir ce que tu désires.
- Quelles propositions te parlent le plus ?

❖ Laquelle choisis-tu?

- Qu'est ce que tu risquerais en agissant ainsi ?
- Qu'est ce que tu gagnerais à agir ainsi ?

❖ Quelle action vas-tu prendre ?

- Que vas-tu faire cette semaine pour t'engager dans cette direction ?
- N'oublie pas de demander de l'aide.

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 19

### BUT

- Introduire le recadrage.
- Appliquer le processus de Mentorat avec une problématique majeure

### CHECK-IN

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

### RECADRAGE

Aujourd'hui, tu vas expérimenter un processus de guérison qui s'appelle le recadrage. Le recadrage consiste à accompagner une personne ou une partie, en la guidant dans un processus pas à pas qui l'aidera à régler un problème difficile à traiter.

Le recadrage se résume à 3 questions :

- Que désires-tu ?
- Que fais-tu pour l'obtenir ?
- Est-ce que ça fonctionne ?

Par exemple :

- Que désires-tu ? *Je veux perdre du poids.*

- Que fais-tu pour perdre du poids? *Manger des biscuits*
- Est-ce que ça fonctionne ?

Le recadrage est un excellent moyen pour accompagner une personne à travers une question difficile ou complexe à laquelle elle fait face.

- ❖ Je t'invite donc à prendre une grande respiration et à te détendre.
- ❖ Je vais prendre des notes pour toi afin que tu puisses simplement te détendre et permettre à tes réponses de remonter facilement du plus profond de ton être.

## PROCESSUS DE MENTORAT

- ❖ Y a-t-il une question difficile ou complexe qui te préoccupe en ce moment ?
- ❖ Décris-moi cette situation ou ce problème.
  - Quelles sont les observations et les faits relatifs à cette situation ?
  - De quelle façon cela impacte ta vie ?
- ❖ Que désires-tu ? (*Relativement à cette situation*)
  - Qu'est-ce que \_\_\_\_\_ signifie pour toi ?
  - Si tu avais à le décrire, à quoi cela pourrait ressembler ?
  - Qu'est-ce qui t'indiquerait que tu l'as obtenu ?
- ❖ Qu'est-ce que tu fais pour l'obtenir ?
  - Quelle forme ça prend ? Peux-tu donner des précisions ?
- ❖ En quoi cela fonctionne-t-il ?
  - Qu'est-ce qui te fait dire que ça marche ? Est-ce que tu obtiens ce que tu cherches ?
  - Quelles leçons tu en retires ?
- ❖ Quels sont tes choix?

- Ferme les yeux, prends une profonde inspiration et laisse-toi aller dans ton Espace Sacré.
- Est-ce que l'une de tes parties a des suggestions à te faire pour adopter un nouveau comportement qui te permettrait d'obtenir ce que tu désires?
- Demande-leur si l'une d'elles a une suggestion pour rendre cela plus amusant.
- Quelles suggestions te parlent le plus ?
- ❖ Laquelle choisis-tu ?
  - Qu'est ce que tu risquerais en agissant ainsi ?  
(*Qu'est-ce que tu pourrais devoir changer ou abandonner pour le faire?*)
  - Qu'est ce que tu gagnerais à agir ainsi ?
- ❖ Quelle action vas-tu prendre ?
  - Que vas-tu faire cette semaine pour t'engager dans cette direction ?
  - Y a-t-il quelqu'un ou une partie de toi à qui tu peux demander de l'aide ?
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé avec ce processus ?

## **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.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé 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.

❖ Est-ce que tu es ok pour faire le check out maintenant ?

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Réviser la lecture quotidienne de la journée #19.

## LECTURE QUOTIDIENNE

# JOUR 20

### APERÇU DE LA GUÉRISON

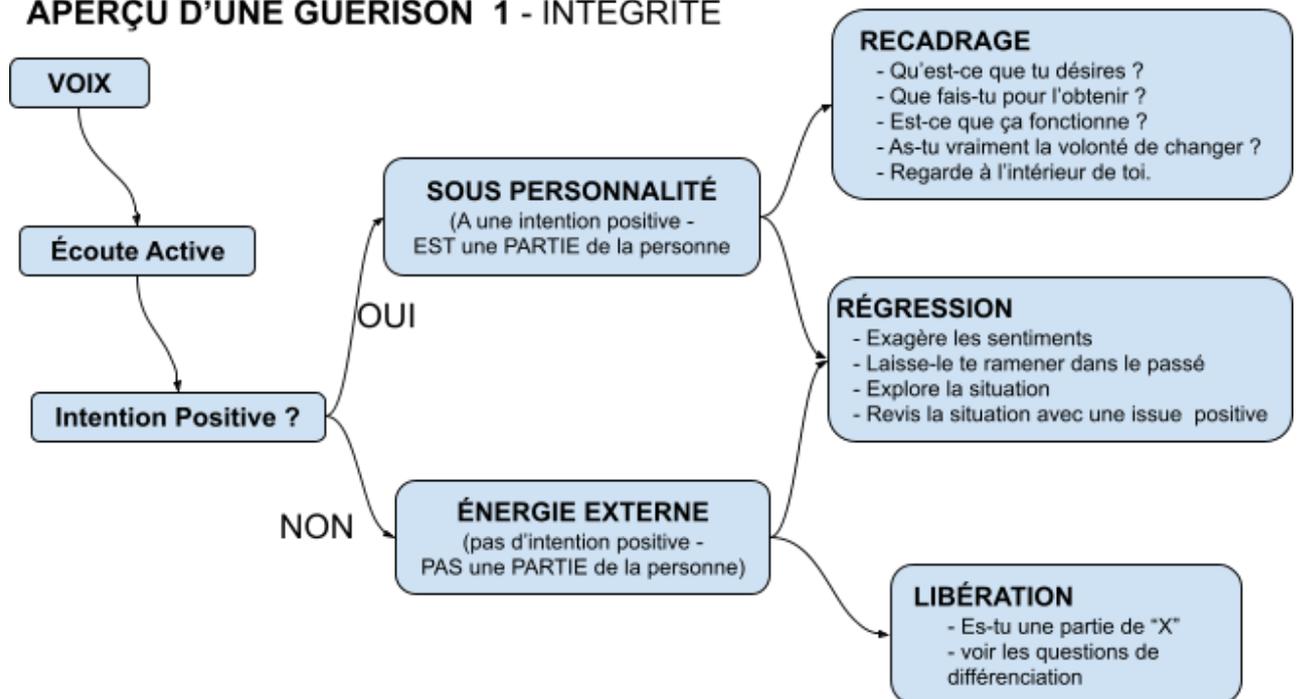
Aujourd'hui, nous allons partager un aperçu de cette démarche de guérison.

Nous allons également présenter la Régression et un processus permettant à une personne de passer par un processus de régression, que nous appelons : Le Processus de Régression.

La figure ci-dessous montre comment aborder un processus de guérison avec une Voix, en utilisant l'Écoute Active puis l'Intention Positive.

Si une partie a une Intention Positive, nous pouvons procéder à un Recadrage ou une Régression. (Si ce n'est pas le cas, nous la libérons en demandant aux forces de la lumière d'entourer l'entité dans une capsule de lumière blanche et de prendre tout ce qui n'est pas une partie de vous à la lumière)

## APERÇU D'UNE GUÉRISON 1 - INTÉGRITÉ

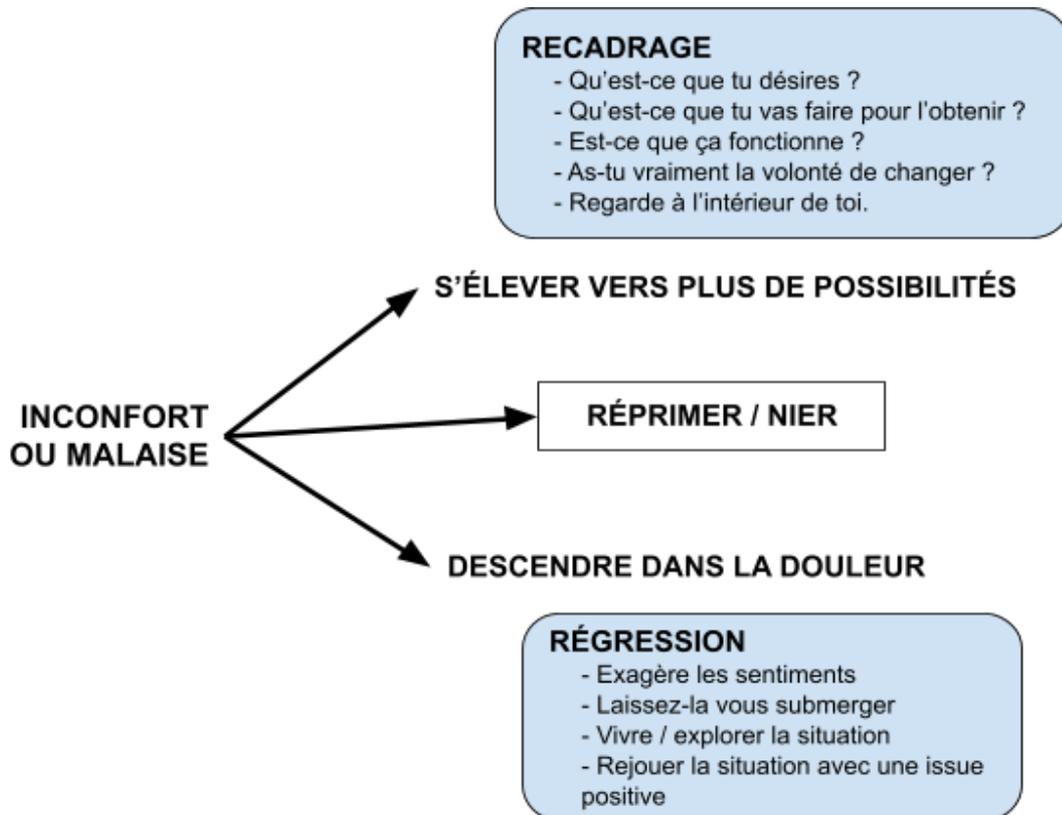


Dans la culture actuelle, on ne nous enseigne généralement pas de méthodes saines pour gérer l'inconfort et la douleur.

Beaucoup d'entre nous apprennent à cacher, réprimer et nier tout sentiment, pensées ou impulsions inconfortables.

En utilisant les compétences de ce programme, nous pouvons maintenant commencer à aborder bon nombre de ces sentiments et expériences refoulés en descendant dans la douleur comme une régression ou en remontant dans les possibilités comme un recadrage.

## APERÇU DE LA GUÉRISON II



## INTRODUCTION À LA RÉGRESSION

L'intention initiale de ce programme est d'établir certaines compétences fondamentales en facilitation et de transmettre une idée du processus de guérison. Avoir ces compétences dans notre « boîte à outils » nous permet d'être dans nos cœurs et totalement présent à l'autre tout en ayant accès à notre guide intérieur, notre intuition et les aptitudes requises pour faire face à toute situation.

Il y a 4 compétences de base pour nos approches de facilitation en ligne. Nous en avons couvert trois :

- Écoute active  
(Soyez silencieux, réfléchissez ou demandez "Qu'entendez-vous par...")
- Intention positive,  
(Que désires-tu?  
Qu'est-ce que cela te fait quand tu imagines avoir obtenu cela?)

- Recadrage  
(Quel désir ?  
Quelle action pour l'obtenir?  
Est-ce que ça donne des résultats?)

La quatrième compétence qui est fondamentale dans le travail d'accompagnement est la Régression.

L'essence de cette régression est la suivante : C'est la descente vers la douleur, pour cela:

- Exagérer le sentiment ou l'émotion
- La laisser vous submerger
- Revivre l'expérience (habituellement un traumatisme d'enfance)
- Rejouer la situation avec un résultat positif

Aujourd'hui, nous allons travailler le processus de régression qui est une version longue de ces 4 étapes. Nous utiliserons le processus étape par étape pour amener quelqu'un dans et au travers un travail de régression pour lui permettre de résoudre un problème à sa source.

L'une des clés pour faciliter ce processus est d'être conscient de la profondeur de l'état altéré ou de la transe de la personne. En prenant votre temps en tant que facilitateur avec l'étape de régression (ci-dessous), tu peux approfondir l'état modifié qui augmente la puissance du processus.

***Régression*** : *Maintenant, laisse cette voix te ramener dans le passé. Suis ton corps jusqu'au moment où tu t'es déjà senti comme ça. Remonte le temps, peut-être jusqu'à la première fois où tu as ressenti ça. Laisse ton corps te ramener en arrière, laisse cette voix te ramener en arrière, en arrière dans le temps.*

Traitez toujours le travail en transe avec précaution et attention. Suivez simplement la personne dans son voyage intérieur. Vous pouvez lui répéter souvent la phrase suivante : « À partir de ce moment, avance dans le temps ! Que se passe-t-il maintenant ? » Répétez « et ensuite, que se passe-t-il ? » jusqu'à ce que vous ayez terminé. Parlez à la personne comme si l'événement se déroulait

présentement. Utilisez par exemple la formulation « ce qui se passe maintenant » plutôt que « ce qui s'est passé à ce moment là » (passé).

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# JOUR 20

### BUT

- Introduire la régression
- Explorer le processus de régression sur une problématique majeure avec charge émotionnelle

### CHECK-IN

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

### RÉGRESSION

- Aujourd'hui, tu vas expérimenter le processus de guérison appelé "régression". La régression consiste à ramener une personne ou une des ses parties, dans un souvenir conscient ou plus probablement réprimé, pour guérir un problème à sa source.
- Les étapes clés de la plupart des régressions sont les suivantes : ramener une personne dans son passé à un événement traumatisant; lui faire revivre l'événement, dans le présent, seulement d'un point de vue adulte; puis rejouer l'événement avec une issue positive.
- Souvent, ce processus réduit ou élimine le déclencheur émotionnel que nous rencontrons parfois lors de certaines situations de notre vie.
- Par besoin de simplicité, j'aimerais te faire vivre ce processus de régression comme une opportunité de travailler sur un problème que tu pourrais avoir.

## LE PROCESSUS DE RÉGRESSION

- ❖ Est-ce qu'il t'arrive de vivre des situations de façons occasionnelles ou chroniques qui déclenchent des émotions fortes en toi ? Quelque chose qui éveille de la tristesse ou de la colère en toi ?
- ❖ Peux-tu décrire ce qui se passe en lien avec ces situations ? Juste les faits.
- ❖ Quels sont les jugements que tu portes par rapport à ces faits?
- ❖ Merci.  
Je t'invite maintenant à fermer les yeux et à respirer profondément.  
Quelle émotion monte en toi en lien avec cette situation et ces jugements?  
Décris-les moi du mieux que tu peux.
- ❖ À quel endroit dans ton corps les ressens-tu ?
- ❖ Si cette émotion était un objet, quelle forme aurait-il? Quelle taille ? Quelle couleur ?
- ❖ À présent, écoute-le, donne-lui une voix. Qu'est-ce qu'il te dit ? répète-le ! Plus fort maintenant.
- ❖ Maintenant, laisse cette voix t'emporter dans le passé.
- ❖ Laisse ton corps te ramener dans le passé, à un moment où tu t'es déjà senti comme cela.
- ❖ Continue de remonter dans le temps, peut-être même à la première fois que tu t'es déjà senti comme cela.
- ❖ Que se passe-t-il autour de toi ? Qui est présent ?
- ❖ Quels âges as-tu ?... Décris-moi la scène ?... Et ensuite... que s'est-il passé ?
  - (Répétez « Et ensuite... que s'est-il passé ? » jusqu'à ce que le traumatisme soit passé)
  - (Laissez sortir les émotions tant qu'elles montent)

- ❖ Quels sont les messages que tu as maintenant ?
- ❖ Quelles décisions prends-tu ?
- ❖ Quelles croyances et quels jugements tu portes ?
- ❖ Quels sont les comportements et les réactions que tu en tires et que tu adoptes ?
- ❖ Y a-t-il autre chose qui monte ?
- ❖ OK... Maintenant, après la prochaine expiration, remonte dans le temps juste avant le début de cette expérience.
- ❖ Reviens en arrière : que se passe-t-il maintenant, juste avant que ça n'arrive ?
- ❖ OK... Maintenant, fais venir l'adulte d'aujourd'hui en toi pour qu'il soit à tes cotés.
  - (l'adulte en toi, c'est une image de toi-même adulte qui voyager dans le temps pour être avec toi ici. Si comme enfant tu te méfies des adultes, fais venir un animal, une peluche, un superhéros ou l'armée, etc.)
- ❖ Souhaites-tu revivre cette expérience maintenant? Mais cette fois-ci avec son/leur aide ?
- ❖ Demande-leur s'ils vont t'aider à traverser ce moment.
- ❖ OK... Maintenant, avance tout doucement l'horloge dans le temps et regarde ce qui se passe cette fois.
- ❖ Que se passe-t-il ? Et ensuite... Que se passe-t-il ?
  - (Répétez « et ensuite, que se passe-t-il ? » jusqu'à ce que ce soit terminé.)
- ❖ Quels messages obtiens-tu maintenant? Quelles décisions prends-tu?
- ❖ Quels sont les nouveaux choix de comportement qui s'offrent à toi maintenant ? C'est intéressant!...
- ❖ Maintenant, redeviens ton moi adulte.

- ❖ Demande à l'enfant en toi s'il aimerait aller dans un endroit sûr avec toi et ne plus jamais avoir à ressentir cette douleur.
- ❖ Emmène l'enfant dans cet Espace sacré et demande à tes parties de s'avancer pour prendre soin de lui et veiller sur lui.

## **FERMETURE & RETOUR**

- ❖ 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 cette expérience et que tu te sentiras rafraîchi et que tu auras plus d'énergie qu'auparavant.
- ❖ Commence à bouger tes doigts, tes jambes, tes bras et ouvre lentement les yeux pour revenir complètement dans cette pièce.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir comblé aujourd'hui?
- ❖ Est-ce que ça s'est bien passé ?
- ❖ Je t'invite à t'observer dans les prochaines semaines et à voir maintenant comment tu réagis dans ces situations qui habituellement te déclenchaient tel que tu l'as expliqué plus tôt. Tu remarqueras peut-être que tes réponses seront tout à fait différentes maintenant.
- ❖ Merci! Maintenant, faisons le cercle de fermeture.

## **CHECK-OUT**

## **PLANIFIER LA PROCHAINE SESSION**

## **EXERCICES**

- Réviser la lecture quotidienne de ce jour (jour 20).

## GUIDE DE SESSION POUR MENTORS

# PHASE 1 - CONCLUSION / SYNTHÈSE

### BUT

- Réfléchir à l'expérience de Mentoré des 20 premiers jours
- Inviter à une pratique quotidienne de visiter l'Espace Sacré
- Revoir les plans de Mentoré en Mentorat

### CHECK-IN

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

### RÉFLEXION SUR TON EXPÉRIENCE DU PROGRAMME OMEGA

Après avoir complété la moitié de ce programme de 40 jours, il s'agit aujourd'hui de faire le bilan de ces 20 premiers jours et de se préparer pour les 20 prochains.

Pour t'aider à intégrer ce que tu as exploré jusqu'à présent, j'aimerais te poser quelques questions. N'hésite pas à partager tout ce qui te vient à l'esprit..

- ❖ Dans tes mots, décris ton expérience du programme, jusqu'à présent.
- ❖ Comment ça s'est passé pour toi ?
- ❖ Qu'est-ce qui te vient à l'esprit à propos de l'effet que ce programme a sur toi ?
- ❖ Qu'as-tu appris sur toi-même ? De nouvelles perceptions ou observations ?
- ❖ En quoi es-tu différent maintenant ?

- ❖ En quoi ta vie est-elle différente maintenant ?
- ❖ Vois-tu des conflits avec ton système de croyances actuel ?
- ❖ Qu'est-ce qui fonctionne bien pour toi dans ce programme ?
- ❖ Qu'est-ce qui ne fonctionne pas pour toi ?
- ❖ As-tu des commentaires à me partager relativement à mon rôle de Mentor ou de facilitateur ?
- ❖ Quels sont tes espoirs et tes attentes pour les 20 prochains jours ?
- ❖ Quelles sont tes craintes pour les 20 prochains jours ?

## **PRÉPARATION DU MENTOR POUR LE MENTORÉ**

- Maintenant, j'aimerais discuter brièvement de tes plans pour transmettre ce programme. L'un des accords initiaux de ce programme est que tu le transmettes à deux autres Mentorés.
- Le calendrier de recrutement des Mentorés est flexible et chacun peut commencer au moment qu'il désire. Fais ce que tu peux et sache que pour beaucoup, partager ce programme avec un Mentoré est la meilleure partie de ce projet.
- Tu peux le faire pendant que tu es Mentoré, ou une fois les 40 jours du programme complétés. Tu peux le transmettre à deux Mentorés à la fois ou le faire de manière séquentielle, un par un.
- Quelles sont tes réflexions au sujet du fait de redonner ce programme ?
- As-tu besoin d'un soutien particulier pour commencer à le redonner ?
- Consulte les Instructions pour le choix d'un Mentoré à la page 8 ainsi que les Lignes directrices pour les Mentors, à l'Annexe A.

- (Une fois que le Mentoré a assumé le rôle de Mentor avec son propre Mentoré, invite-le à faire part de ses préoccupations ou de ses questions dans le cadre de son Check-in quotidien).

## LA VISITE DE L'ESPACE SACRÉ COMME PRATIQUE QUOTIDIENNE

- Je t'invite à commencer à visiter ton Espace Sacré par toi-même, éventuellement dans le cadre d'une pratique quotidienne. J'espère que tu auras le temps de pratiquer cela dans les prochains jours.
- De nombreux artistes de l'Espace Sacré créent leur propre chemin vers leur Espace Sacré, lequel peut être un voyage en nature où ils rencontrent des Guides sur leur route ou toute pratique quotidienne de méditation pour se centrer et trouver un moment de paix avec leurs parties.
- Pour certains, enregistrer une induction comme celle que j'utilise avec toi dans ces sessions fonctionne aussi très bien pour les guider vers leur Espace Sacré.
- Aujourd'hui, nous allons vivre ensemble un Cercle Intérieur de Check-In et je vais t'encourager à faire ta propre induction silencieuse personnelle et à me faire savoir quand tu seras dans votre Espace Sacré.
- Si cela te semble trop tôt, je peux te faire passer par notre séance d'induction habituelle. Qu'est-ce que tu préfères ?

## INDUCTION

- ❖ Trouve une position confortable et ferme les yeux.
- ❖ Prends quelques grandes respirations et expire lentement. Permits-toi de te détendre avec chacune des respirations.
- ❖ Prends encore quelques autres grandes respirations et expire encore plus lentement. À chacune de ces respirations, connectes de plus en plus à ton corps.
- ❖ Prends une dernière, grande, respiration et laisse-la sortir encore plus lentement. Tu atteins un état de profonde relaxation. Tu es complètement présent dans ton corps. Tu ne fais qu'UN avec ton corps.

- ❖ Maintenant que tu respires normalement, tu descends de plus en plus profondément dans un état de détente et de relaxation. Observe toutes les sensations dans ton corps, les images, les messages ou les idées qui peuvent surgir.
- ❖ Tout en les observant, laisse-les aller pour le moment et continue de respirer normalement.
- ❖ Sache que tu n'as rien à faire pour le moment. Tu peux simplement suivre ma voix et plonger de plus en plus profondément dans l'un des états de détente et de relaxation les plus profonds atteint depuis longtemps.
- ❖ Dans cette profonde sensation de détente, laisse des images monter depuis ton Espace Sacré. Accorde ton attention à ces images et au fur et à mesure qu'elles se précisent, tu t'aperçois que tu es dans ton Espace Sacré.
- ❖ Souviens-toi que c'est TON Espace Sacré et que tu peux y accéder n'importe quand, de n'importe où.
- ❖ Prends maintenant une autre grande respiration et en expirant, sois complètement présent et ancré 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, j'aimerais que tu animes un check-in avec l'ensemble des parties présentes dans ton cercle intérieur. Suggère à quiconque qui désire commencer, à s'exprimer.
- ❖ Pour aujourd'hui, demandez-leur de partager ce qu'elles ressentent et ce qu'elles aimeraient dire au sujet de ce programme et de la possibilité de passer du temps avec toi et les autres parties. Demandez-leur ce qu'elles espèrent réaliser avec ce programme au fur et à mesure qu'il se poursuit.

- ❖ Demande-leur également de se prononcer au sujet de la possibilité de développer une pratique quotidienne de Check-in dans ton Espace Sacré.
- ❖ Partage-moi ce que chaque partie a dit une fois qu'elle a terminé de s'exprimer.

*[Laissez le Mentoré s'exprimer]*

## **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 tes yeux pour revenir complètement dans le présent.
- ❖ Y a-t-il autre chose dont tu as besoin pour te sentir complet pour 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**

- Remarque : La phase 2 de ce programme, (les journées 21 à 40), se trouve dans un document distinct sur le site Web du programme Omega Point ([OmegaPointProgram.com](http://OmegaPointProgram.com))