

## **Exercice 9**

Instructions :

### **Le processus du Voyage émotionnel**

Votre partenaire doit être assis confortablement, les yeux fermés. Si vous avez utilisé le processus de la Bienvenue douce, commencez par l'émotion la plus intense que votre partenaire a découverte. Sinon, pour accéder directement à une émotion forte, demandez-lui de fermer les yeux et de se tourner vers l'intérieur de son corps et de sentir ce qu'il ressent vraiment. Une fois qu'il a accédé à une émotion intense ou raisonnablement forte, vous pouvez continuer à lire ce qui suit. Assurez-vous que votre partenaire nomme le sentiment présent à chaque niveau.

#### ***Intention :***

Permettre à vos émotions d'être pleinement ressenties et approfondies, en faisant l'expérience des émotions de plus en plus profondes jusqu'à ce que vous vous ouvriez dans votre essence, la Source. Ensuite, vider de votre conscience verbalement tous les mots associés à une blessure ou à un traumatisme ancien, pardonner et régler ce problème.

#### ***Durée :***

60 à 90 minutes.

#### ***Niveau émotionnel :***

Émotionnel à profondément émotionnel.

#### ***Ce dont vous avez besoin :***

Un espace calme. Un stylo et du papier. Des mouchoirs.

#### ***À la fin:***

Une pause de 30 minutes environ.

### ***Exercice 9 : Le processus du Voyage émotionnel***

*Portez toute votre attention sur ce sentiment et laissez-le grandir... Ouvrez-vous et accueillez-le pleinement... Où, dans votre corps, cette émotion est-elle la plus forte ? Où la sentez-vous ?*

*Permettez à la sensation en son entier de vous submerger... En l'accueillant vraiment... Alors que vous laissez le sentiment s'intensifier de plus en plus... Demandez-vous : « Qu'est-ce qu'il y a en dessous de cela ?... Qu'y a-t-il au cœur de ceci ? »... Et, en vous sentant vous détendre et vous ouvrir directement en cela... En accueillant tout ceci...*

*Il suffit de vous ouvrir ou de vous laisser tomber dans ce qui est en dessous... (Ce n'est peut-être pas ce à quoi vous vous attendiez, alors restez ouvert et laissez-le se révéler maintenant)...*

*Alors, que ressentez-vous ?... Super... merci...*

Instruction : répétez les sections en gras ci-dessus, en passant à chaque niveau suivant jusqu'à ce que votre partenaire s'ouvre dans la Source, l'essence. La section entre parenthèses est facultative ; utilisez-la à l'occasion. Une fois dans la Source, rassurez votre partenaire, dites-lui qu'il fait un excellent travail et laissez-le se reposer ici pendant environ 15 à 30 secondes, puis continuez avec le feu de camp. La Source peut être appelée par de nombreux noms, et sera illimitée. Elle aura une qualité vaste telle que la liberté absolue, le silence, la paix illimitée, la paix éternelle, l'éternité, Dieu, l'amour illimité, l'amour inconditionnel, l'infinité, tout ce qui est, la conscience, l'être pur, la pleine conscience, la vacuité, la vastitude, etc. Elle est normalement ressentie à l'intérieur et à l'extérieur du corps, ou comme « partout et nulle part », ce qui la rend non localisable, omniprésente.

## **Feu de camp**

*Imaginez un feu de camp, dont la nature est l'amour inconditionnel, illimité et la liberté absolue. Imaginez un vous plus jeune assis à ce feu de camp... Maintenant, représentez-vous le vous actuel également assis autour de ce feu... Il y a, là aussi, un mentor, en la sagesse duquel vous avez toute confiance – ce peut être quelqu'un que vous connaissez ou que vous aimeriez connaître... un saint, un sage, ou quelqu'un né de votre imagination... un être en la présence divine duquel vous vous sentez en toute sécurité et dont les vues sur la vie et la manière de la vivre pleinement sont libres, vastes et sages... À présent, accueillez autour du feu de camp les personnes spécifiques qui sont impliquées dans votre problème... En ce qui concerne les souvenirs limitants ou les croyances entourant la dépression, la fermeture ou la résistance à la vie, qui d'autre devrait être à ce feu de camp ? [Donnez du temps. Laissez répondre.]*

*Pouvez-vous voir le feu de camp ? Pouvez-vous voir le vous plus jeune ?... Le vous actuel ?... Le mentor ?... Qui d'autre est là ?... [Laissez répondre. Écrivez les noms pour que vous puissiez vous y référer spécifiquement, c'est-à-dire mère, père, être aimé, enseignant, etc.] Parmi les personnes concernées par votre problème, à qui – une ou deux personnes – aimez-vous parler ?... Bien... Et à qui voulez-vous parler en premier ?*

Instruction : passez en revue tous les points 1 à 13 pour chaque personne à qui votre partenaire parle, c'est-à-dire, faites un autre cycle des points 1 à 13 si votre partenaire s'adresse à une deuxième personne.

*1. Tout le monde est assis dans la présence protectrice du feu de l'amour inconditionnel, de l'acceptation et de la liberté. Le vous plus jeune a pu éprouver beaucoup de douleur dans le passé, ce qui a entraîné une certaine fermeture ou une certaine résistance. Que le vous plus jeune parle maintenant à partir de cette douleur passée, en disant ce qui a vraiment besoin d'être dit, et en laissant \_\_\_\_\_ [nom de la personne à qui votre partenaire parle] entendre ce qui a vraiment besoin d'être entendu... [Laissez répondre entièrement.]*

*2. Sachant que \_\_\_\_\_ [nom] faisait probablement de son mieux, compte tenu des ressources dont il/elle disposait à l'époque, laissez-le/la s'exprimer à voix haute... [Laissez répondre.]*

*3. Est-ce que le vous plus jeune a quelque chose à répondre à cela ?... [Laissez répondre.]*

*4. Si \_\_\_\_\_ [nom] devait répondre, non pas au niveau de la personnalité, mais à un niveau plus profond, que dirait-il/elle ? [Laissez répondre.]*

*5. Est-ce que le vous plus jeune a quelque chose à répondre à cela ?... [Laissez répondre complètement et continuez à vider de la conscience de cette façon jusqu'à ce que ce soit complètement fait. Quand tout ce qui a besoin d'être dit l'a été, continuez.]*

*6. Le mentor a-t-il quelque chose à ajouter ? [Laissez répondre.]*

*7. Qu'est-ce que le vous actuel a à dire à \_\_\_\_\_ [nom]?... [Laissez répondre complètement.]*

*8. Que répondrait \_\_\_\_\_ [nom] à un niveau plus profond de son être?... [Laissez répondre complètement.]*

9. Quelqu'un a-t-il autre chose à ajouter ?... [Laissez répondre. Continuez à tout exprimer de cette façon jusqu'à ce que la conscience soit vidée, puis continuez avec la section « Travail sur le changement de mémoire ».]

## Travail sur le changement de mémoire

Instruction : mettre en lumière chaque mémoire individuelle

10. Quels souvenirs vous viennent à l'esprit là où vous vous êtes senti fermé, d'une façon ou d'une autre, à la vie, à votre situation ou à vos propres émotions... Quand vous vous êtes caché ou que vous avez mis une couverture ou quelque chose d'autre pour vous protéger ? Y a-t-il des moments où vous vous êtes retenu et où vous vous êtes rapetissé, ou lors desquels vous avez commencé à vous fermer à la vie elle-même ?... Y a-t-il des souvenirs de la négativité des autres qui vous ont miné ou blessé ?... Ou y a-t-il des moments où, pour éviter vos vrais sentiments, vous les avez occultés ou bloqués ?... Dites-moi de quels souvenirs de ce type vous vous souvenez...

Instruction : soyez encourageant. Demandez à votre partenaire de décrire chaque souvenir en détail, puis écrivez un mot ou une courte phrase de référence pour décrire chacun d'eux.

Formidable... Merci... Alors, maintenant, mettez ces souvenirs sur un écran placé sur le mur, et laissez-les se dérouler jusqu'à la fin, de la manière dont ils se sont produits à l'époque... Permettez à chacun de se dérouler complètement, puis laissez l'écran redevenir vierge et hochez la tête pour me signifier que c'est fait... [Donnez du temps]... Super...

Maintenant, alors que vous êtes tous assis paisiblement autour du feu, demandez au vous actuel ou à votre mentor quelles ressources intérieures vous auraient été utiles à cette période... [Donnez du temps pour identifier des états pleins de ressources. Soyez encourageant et suggérez des qualités autonomisantes, si nécessaire.]

Maintenant, mettez ces ressources dans un bouquet de ballons et donnez-les au vous plus jeune, laissant le vous plus jeune respirer ces qualités, en les laissant imprégner le corps entier. Maintenant, le vous plus jeune revient sur l'écran, et voyez, vivez la façon dont la scène se serait passée si vous aviez eu accès à ces ressources à ce moment-là... [Donnez du temps.]

Alors, que s'est-il passé, cette fois-ci ?... En quoi était-ce différent ?... [Laissez la réponse émerger.]

Instruction : utilisez les mêmes ballons pour chaque souvenir, en les jouant à nouveau, un par un, à partir de cette expérience enrichissante. Lorsque tous les souvenirs ont été rejoués, continuez ci-dessous.

Maintenant, laissez le plus jeune que vous descendre de l'écran et vous rejoindre autour du feu de camp.

## Mise en lumière des croyances et nettoyage

11. Maintenant, revenez au feu de camp et demandez-vous : « S'il y avait des croyances malsaines que vous avez acquises en cours de route, quelles seraient-elles ? » Parfois, nous absorbons des croyances, des idées et des concepts paralysants par le biais d'actions, de mots de personnes, à travers le conditionnement de la société ou de notre propre expérience. S'il restait des opinions malsaines sur la vie et le fait de la vivre pleinement, quelles seraient-elles ?

Instruction : notez chaque croyance limitante, puis, une fois la liste terminée, répétez-les brièvement à votre partenaire avant de continuer.

*Et maintenant, demandez au mentor d'aller dans le corps du vous plus jeune et de vous débarrasser complètement de ces vieilles croyances limitantes, ainsi que de toute autre croyance malsaine qui pourrait être présente. Que le mentor les balaye, les lave, les aspire... selon la manière la plus appropriée... Sentez ce que vous éprouvez au moment de ce grand nettoyage printanier complet de ces vieux problèmes... Et assurez-vous que le mentor aille bien dans tous les recoins sombres et les endroits secrets..., nettoyant au niveau cellulaire... jusqu'au cœur de vos cellules... jusqu'à l'ADN lui-même... et encore plus profondément, jusqu'au niveau de la conscience..., jusqu'à l'espace entre les espaces... [Donnez du temps]... Et quand cela vous semble absolument complet, vous pouvez me le faire savoir en hochant la tête... [Laissez beaucoup de temps]... Super!*

*Maintenant, si le mentor parlait à partir de la liberté absolue et pouvait suggérer des vérités autonomisantes, intégratives, apportant du soutien, qui vous permettraient de vivre d'une manière plus autonome et plus libre, que suggérerait le mentor... [Lisez les anciennes vérités et recueillez ensuite les nouvelles vérités autonomisantes comme antidotes. Donnez du temps. Laissez répondre]... Formidable !... Que le mentor installe ces nouvelles vérités saines dans chaque cellule du corps... Faites l'expérience de ce que vous ressentez alors que le mentor insuffle ces nouvelles et saines réalisations dans chaque fibre de votre être... en imprégnant, en remplissant, en renouvelant toute la conscience avec positivité et santé...*

*Et quand ce sera terminé, vous pourrez me le faire savoir... [Donnez suffisamment de temps]... Fabuleux!... Merci.*

*12. À présent, après avoir fait l'expérience d'un nettoyage si profond, et à tous les niveaux, et après avoir appris ce que vous avez appris, demandez au vous plus jeune de parler à la personne au feu de camp... Et même si les croyances antérieures de cette personne peuvent avoir été très paralysantes... Même si son comportement antérieur n'était acceptable selon aucun critère... Même si vous ne tolérez aucunement son comportement ou ses croyances, êtes-vous prêt à lui pardonner complètement et entièrement ? Maintenant, allez-y et pardonnez-lui du fond du cœur... [Que votre partenaire exprime son pardon à haute voix.]*

*13. Quand le vous actuel est prêt, maintenant..., même si son comportement antérieur n'était acceptable selon aucun critère..., et même si vous ne tolérez aucunement son comportement ou ses croyances, êtes-vous prêt à lui pardonner complètement et entièrement ? Maintenant, allez-y et pardonnez-lui du fond du cœur... [Que votre partenaire exprime son pardon à haute voix]... Vous pouvez même lui envoyer une prière pour qu'il/elle se pardonne à lui/elle-même.*

*Pardonnez à tous ceux qui sont au feu de camp en leur envoyant des bénédictions. Laissez-les fusionner dans le feu, qui est la source infinie de toute vie. Ensuite, tournez-vous vers le vous plus jeune et dites : « Je te promets que tu n'auras plus jamais à vivre ça. Je te pardonne pour toute douleur qui a été causée, et pour ne pas avoir eu accès à ces vastes prises de conscience à ce moment-là, et tu pourras toujours y accéder à tout moment maintenant. Je t'aime et je te protégerai toujours... » Puis, en serrant le vous plus jeune dans vos bras, laissez-vous vous fusionner tous les deux (le vous actuel et le vous plus jeune), devenir un, permettant au vous plus jeune de grandir ainsi dans le corps du vous actuel avec ce pardon, cette complétude et toutes ces ressources intérieures en lui... [Donnez du temps]... En vous tournant vers le mentor, remerciez-le... Maintenant, revenons au présent et continuons. Que votre conscience s'étende spacieusement devant, de manière vaste derrière et ouverte de tous les côtés, s'ouvrant comme un océan de présence.*

## **Intégration du futur**

*Après avoir appris ce que vous avez appris, et vécu ce que vous avez vécu, ouvrez-vous dans la conscience de vous dans un jour... Sentez la manière dont vous vous sentez... respirez de la façon dont vous respirez... Comment vous sentez-vous ?... Sachant que vous êtes \_\_\_\_\_ [la Source], imaginez une situation qui aurait provoqué votre ancien problème de dépression. Qu'est-ce que \_\_\_\_\_ [la Source] lui dit ?... Voyez comment vous y faites face maintenant... Quel genre de choses faites-vous ?... Dites-vous ?... Sentez-vous ?... Que ressentez-vous envers vous-même ?*

*Maintenant, voyez-vous dans une semaine... Ouvrez-vous dans la conscience... Sentez la manière dont vous vous sentez... Respirez de la façon dont vous respirez... Comment vous sentez-vous ?... Imaginez qu'un ancien problème apparaisse... Qu'est-ce que \_\_\_\_\_ [la Source] lui dit ?... Comment y faites-vous face ?... De quoi avez-*

*vous l'air ?... Quel genre de choses vous dites-vous ?... Quels genres d'actions avez- vous ?... Comment vous sentez-vous ?...*

*Faites un saut dans le futur dans un mois et ouvrez-vous dans la conscience, sentez la manière dont vous vous sentez, respirez de la façon dont vous respirez, comment vous vous sentez... Et si cette ancienne situation devait survenir ?... Comment la géreriez-vous ? Qu'est-ce que \_\_\_\_\_ [la Source] en dit ?... Vous sentez-vous libre, confiant et léger ?... Que vous dites-vous à vous-même ?... Que faites-vous ?... Comment votre corps se sent-il ?...*

*Maintenant, ouvrez dans la conscience de vous dans six mois. Comment vous sentez-vous, à propos de vous-même, de la liberté, de la vie en général ?...*

*Maintenant, faites un saut dans l'avenir, dans un an, en ayant une bonne idée de ce que ça fait d'être vous, d'être vivant et prospère comme vous l'êtes... Respirez de la manière dont vous respirez dans un an... Sentez de la façon dont vous vous sentez... Que vous sentez-vous... Est-ce que certains des vieux problèmes surgissent, ou vous sentez-vous libre, sain et volontaire ?... Et si l'un des vieux déclencheurs de la dépression se manifestait dans la vie, comment réagiriez-vous différemment maintenant ? Est-ce que gérer les choses est comme un jeu d'enfant ?... Génial...*

*Maintenant, faites un saut dans l'avenir, dans cinq ans... ouvrez-vous à la conscience de vous dans cinq ans... Sentez-vous la manière dont vous vous sentez... Que faites-vous différemment ces jours-ci ?... Comment communiquez-vous différemment... avec vous-même... et avec les autres ?... Comment votre corps se sent-il ?... Comment vous sentez- vous à propos de vous-même... de votre vie... de l'avenir ?...*

*Donc, tout en sachant que vous ne pourrez ouvrir les yeux que lorsque toutes les parties de vous seront complètement intégrées et d'accord pour que la réalisation, la liberté, la santé qui sont ici ne puissent que croître et s'approfondir avec le temps, et lorsque toutes les parties de vous seront d'accord pour que cela se produise parfaitement, naturellement, de leur propre gré, dans la fluidité et avec grâce, alors vous pourrez ouvrir vos yeux en douceur, quand vous serez prêt.*

*Maintenant, en restant relié au vous futur, à la source de vous dans cinq ans..., respirant de cette façon... en sentant de cette façon... vos cellules vibrant à ce niveau optimisé... Demandez au vous futur de donner quelques conseils au vous actuel. Laissez le vous futur dans dix ans, libre et sage, partager quelques mots de sagesse sur une manière d'être... sur ce qu'il faut croire... donnant des conseils pratiques sur ce qu'il faut faire pour se réjouir de votre nouvelle vie... sur la façon de rester ouvert, en lien, vivant... libre... [Donnez le temps de répondre]... Génial, merci... Donc, tout en sachant que vous ne pourrez ouvrir les yeux que lorsque toutes les parties de vous seront complètement intégrées et d'accord pour que la réalisation, la liberté, la santé qui sont ici ne puissent que croître et s'approfondir avec le temps, et lorsque toutes les parties de vous seront d'accord pour que cela se produise parfaitement, naturellement, de son propre gré, dans la fluidité et avec grâce, alors vous pourrez ouvrir vos yeux en douceur, quand vous serez prêt.*

*Bon travail ! Beau processus de travail... Félicitations !*

