

A high-speed photograph of a water droplet hitting a blue surface, creating a series of concentric ripples. The droplet is captured in the middle of its impact, with a small, clear sphere of water suspended just above the surface. The ripples are concentric circles of varying shades of blue and white, radiating outwards from the point of impact. The background is a solid, vibrant blue.

émergence

Catherine Henry-Plessier
80 rue Boissière 75116 Paris



Bonjour et bienvenue



**« Les états d'expansion
de conscience,
des outils de transformation
et d'éveil »**



Georges Bernard Shaw

***Dans la vie il y a deux sortes d'individus
Ceux qui regardent le monde tel qu'il est
et se demandent pourquoi ?***

***Ceux qui imaginent le monde tel
qu'il devrait être et
se disent pourquoi pas ?
Georges Bernard Shaw***



Quel monde? Ref Yann Arthus Bertrand

- **20%** des habitants se partagent **80%** des richesses.
- **Près de 40%** des terres cultivées ont été dégradées par des **cultures agricoles intensives**.
- Chaque année, **140000 km² de forêts** disparaissent (le quart de la France).
- **La pollution** par les transports (responsable d'un quart des émissions de dioxyde de carbone dans l'atmosphère) et par l'industrie augmente chaque année.
- 37000 kilomètres carrés de **glace** (la taille de la Suisse) disparaissent chaque année.
- Le nombre de personnes touchées par les **catastrophes naturelles** a augmenté de 50%



Quel monde? Ref Yann Arthus bertrand

- Il existe plus de 50 millions de **réfugiés**.
- 1 à 2 milliards d'individus sont touchés par la **désertification des terres**.
- Les **espèces animales et végétales** sont menacées et l'invasion d'espèces étrangères (algues et certains animaux) coûtent des milliards de dollars.
- Chaque jour dans le monde **meurent plus de 30 000 enfants** d'une maladie contre laquelle existe pourtant un traitement et **des millions d'autres travaillent** ;
- Plus de la moitié de la population** de la planète ne mange pas à sa **faim** et n'a pas le minimum vital.
- Les gouvernements dépensent **quinze fois plus d'argent pour l'armement que pour l'aide** aux pays **pauvres.....**



Ghandi

***“If you want to change the world,
begin by changing yourself”***

***“Be the change you would like
to see in the world”***

GANDHI

I- Les états d'expansion de conscience: définitions



Emergence
Catherine Henry-Plessier



Les états d'expansion de conscience

PLAN 1

- Définitions
- L'état de conscience ordinaire
- L'approche neurophysiologique
- Les techniques d'EEG
- La technique Monroe
- Je ne suis pas qu'un corps physique
- Description qualitative



Les états d'expansion de conscience

Définitions (ref D Lussan)

Connus sur tous les continents depuis des millénaires les EEC conduisent à L'illumination, Dream Time, Nirvana...

L'ethnologie les définit comme états de transe et de chamanisme

La **psychologie** classique parle de "*sentiment océanique*" ou *d'états étranges de la conscience*

La psychologie transpersonnelle les nomme : *états non ordinaires de conscience, états modifiés de conscience* ou *état d'expansion de conscience*

La neuro physiologie parle de fréquences et d'ondes cérébrales

Les physiciens de champs électromagnétiques

Les mathématiques d'espace fractal à dimensions multiples...



L'état ordinaire de conscience, ECO

L'état ordinaire de conscience est un état de conscience quotidien

C'est l'état de veille active, un état neutre, usuel, banal. Il est orienté vers l'extérieur de soi-même. Il maintient dans le cadre de ce qui est un "comportement dit normal" pour notre société.

Il est soumis aux croyances en ce qui concerne la logique et la causalité, telles qu'elles sont acceptées par notre culture.



L' état d'expansion de conscience ,(ENOC) Approche neurophysiologique

Les définitions des sciences "d'aujourd'hui".

Les États d'Expansion de Conscience sont définis de façon soit quantitative soit qualitative.

Approche quantitative :

l'état est défini par les ondes cérébrales

Bêta 13 Hz et plus ,

Alpha 8 à 12 Hz,

Thêta 5 à 7Hz ,

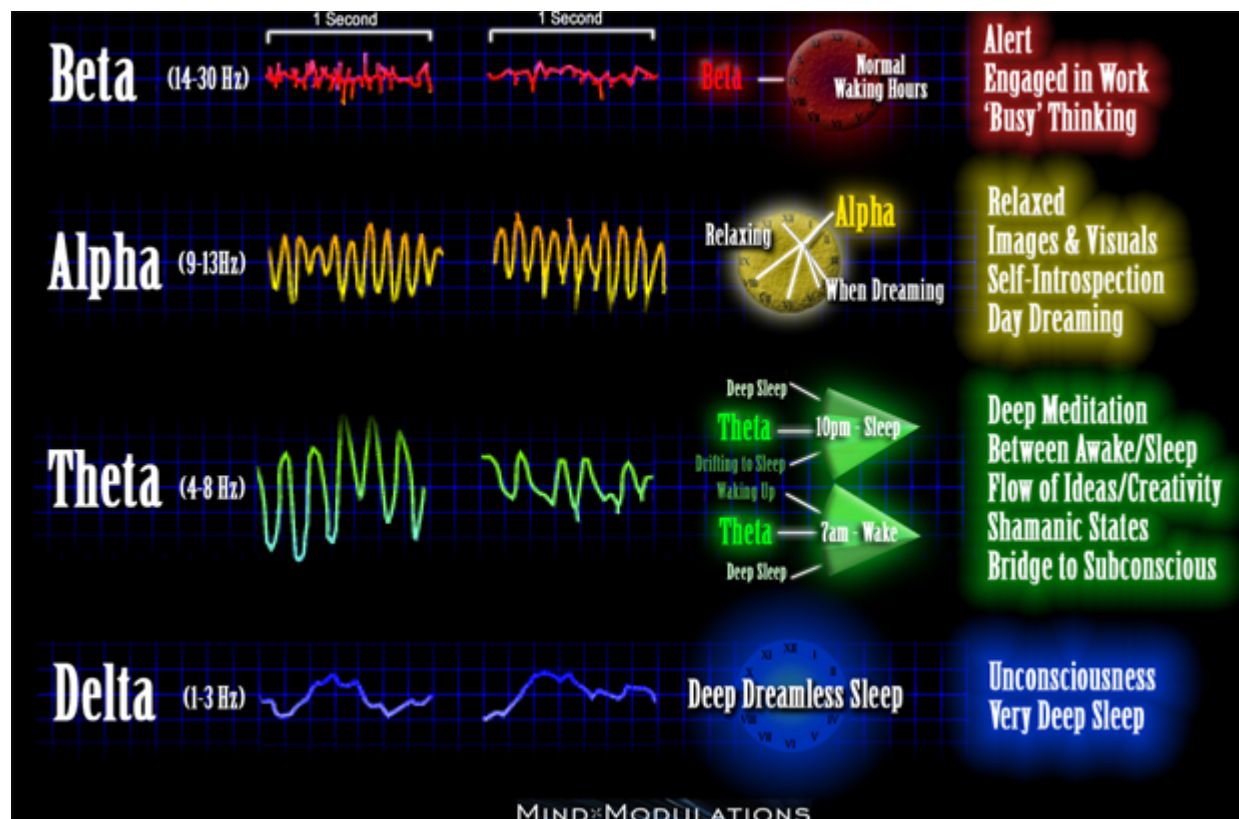
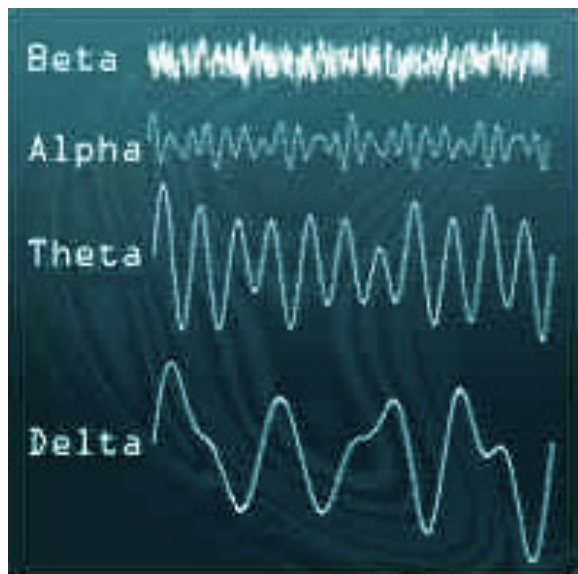
Delta 0,5 à 4 Hz

Gamma > 30-35 Hz

Approche qualitative :

Un des aspects suivants du vécu ordinaire est modifié :

Le sens du temps, de l'espace, du corps, du moi.





Les techniques d'EEC - 1

- **Techniques diverses :**

- La relaxation
- Les techniques d'imagerie guidée
- Le rêve éveillé
- La visualisation
- L'hypnose consciente
- La respiration

- **Les pratiques corporelles**

- Le Yoga
- La danse
- La course à pied

- **La méditation la contemplation**



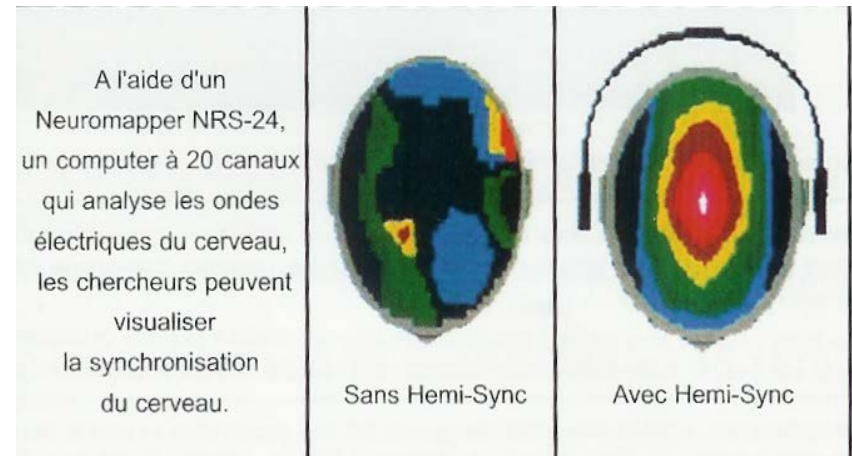
Les techniques d'EEC - 2

- **Les sons :**
 - Le chant harmonique,
 - Les cloches des églises,
 - Le digéridoo
 - Les cymbales, les bols tibétains
 - Le chant grégorien, la musique classique
 - Le rythme du tambour, la transe
 - Le bruit de la mer, de la pluie
 - Le chant des baleines ...
- **Les plantes sacrées : Les chamanisme**
 - Selon la tradition ancestrale, le chaman utilise des plantes sacrées pour son voyage intérieur.(Iboga, peyotl, ayahuasca, cactus, champignons hallucinogènes)



La technique Monroe

- **Les techniques Monroe** font partie des neurosciences
 - Une technique sonore qui synchronise les deux hémisphères cérébraux
 - Douce, très progressive
 - Elle permet une stabilisation de ces Etats, facilitant ainsi leur intégration dans la vie quotidienne.



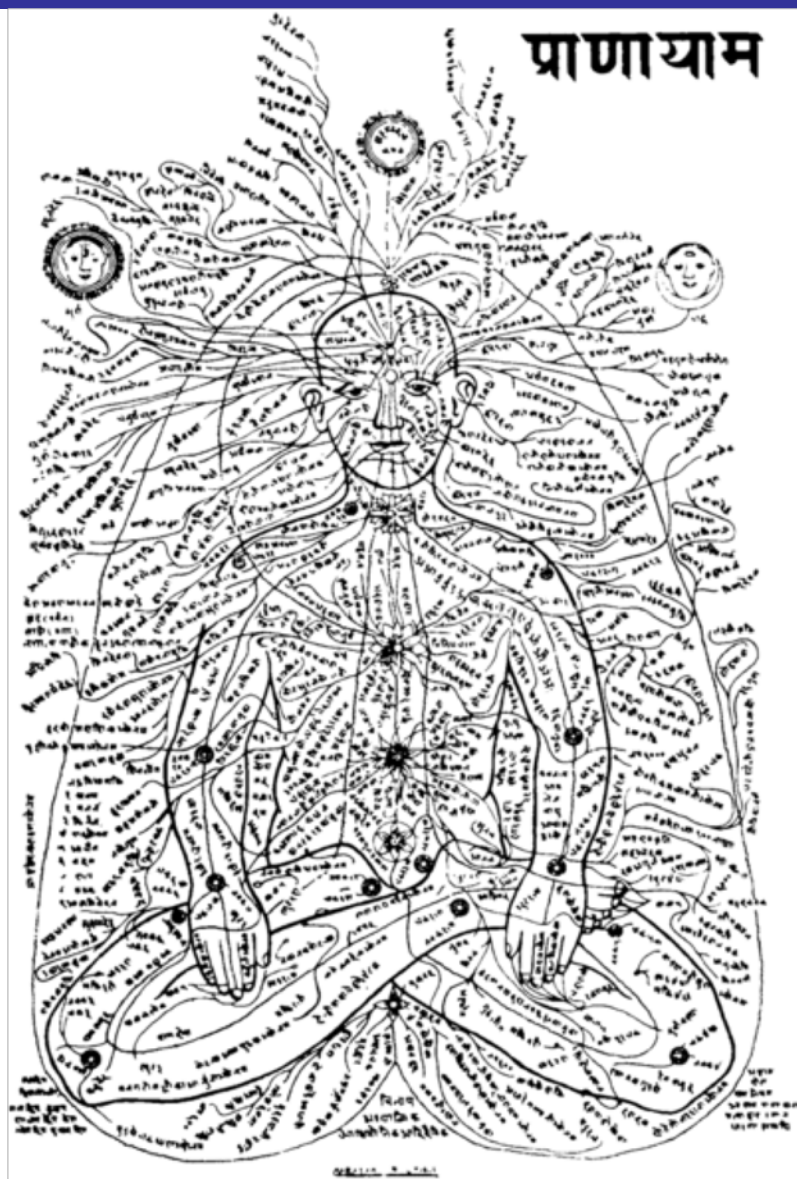


Je ne suis pas qu'un corps physique





Les Nadis





Description qualitative

N° focus Monroe Ondes cérébrales	Espace	Corps	temps	moi	C G JUNG	Yoga - Corps énergétiques
Focus 10 onde alpha	limité	Limité Endormi relaxation	limité	Corps et esprit éveillé		Corps physique
Focus 12	Début d'expansion	Corps endormi légère expansion	limité	Je suis plus que mon corps physique	Inconscient personnel	Corps Ethérique
Focus 15 onde thêta	Hors de l'espace et du temps				Inconscient familial	Corps astral
Focus 21 ondes delta F23	Accès à d'autres formes d'énergie				Inconscient collectif	Corps causal
Focus 25.26	Archétypes et Egrégores					
Focus 27 Ondes gamma	Vacuité Illumination				Inconscient universel	Corps subtils Bouddhique Atmique

II- Les états d'expansion de conscience: les mémoires de l'expérience



Emergence
Catherine Henry-Plessier



Les états d'expansion de conscience

PLAN 2

I - Qui suis-je ?

II- Qui crois-je être?

II- Comment est ce que je fonctionne?

- Le cerveau humain
- Les trois cerveaux
- Le référentiel expérientiel
- Le fonctionnement des 3 cerveaux
- Les conséquences comportementales
- Les conséquences physiologiques
- La cohérence cardiaque



Qui suis je ?

- **Descartes**

- «Je pense donc je suis ».
- Je ne suis pas celui qui pense je suis en de ça.

- **J'ai un corps physique.**

- «Je suis» est incarné dans un corps
- Je ne suis pas mon corps

- **« Je suis est énergie, énergie créatrice».**

- La physique quantique
- L'homme quantique, la médecine quantique,
- Le corps « énergie »

« L'Homme n'est pas qu'intelligence. Il est Énergie. Il s'est défini en tant qu'intelligence et a perdu le lien avec l'énergie, avec le flux créateur.»

Einstein



Qui suis je ?

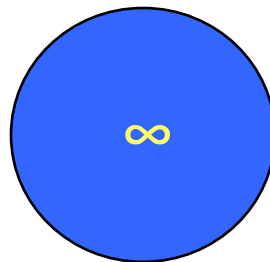
- **La perfection**
 - Dans toutes les cultures chaque être porte en lui la perfection
- **Dans les religions et les textes sacrés**
 - «Je suis» est à l'image du Divin»
- **«Je suis» est Unité**
 - Le souvenir de l'Unité continue à brûler quelque part en nous.
 - Le sentiment douloureux d'avoir perdu quelque chose d'essentiel et l'aveuglement à votre véritable nature divine, vous a fait errer à la recherche de cette unité perdue.



Qui suis-je vraiment?

Alors Je Suis celui qui observe celui qui pense, **Un potentiel qui tend vers l'infini et vers la perfection**

Lorsque je m'identifie à « Qui Je Suis vraiment »,
je le manifeste, Ego (+)



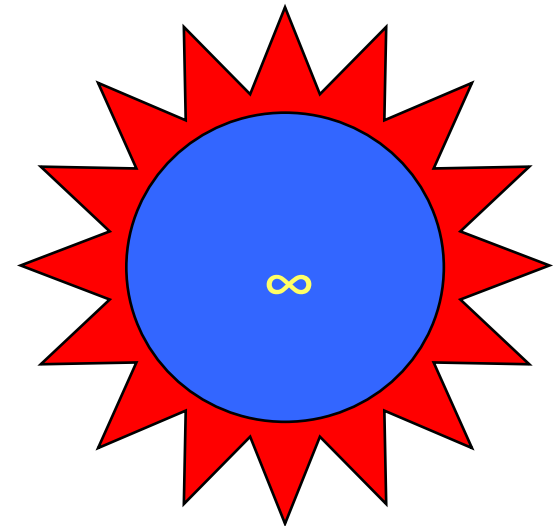
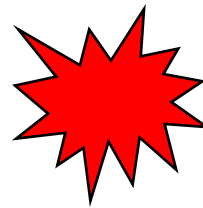
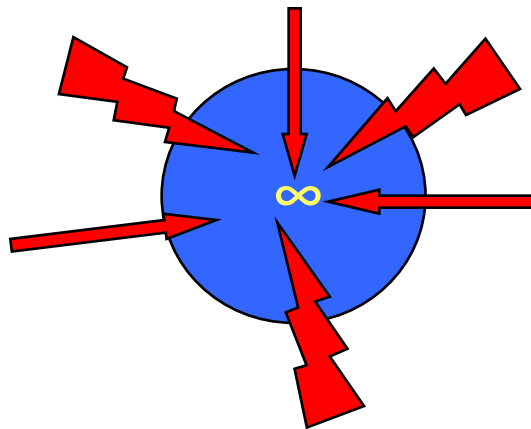
JE SUIS CENTRÉ et CRÉATEUR DE VALEUR



Qui crois-je être, l'ego (-) ?

- **Ma personnalité, l'EGO :**

- Structurée par mon histoire : les expériences positives et négatives de la vie, par ma culture, ma généalogie, ma famille.
- C'est l' image de moi que j'ai construite depuis ma naissance. Je m'identifie à cette couche de personnalité extérieure



- Je mets mon **repère à l'extérieur** et je me cherche dans le regard de l'autre



Qui crois-je être, l'ego (-)

Le copain de l'ego: le mental

- **« Je pense donc je suis »**
 - L'ego et le mental forme une association de malfaiteurs.
 - Le mental pense, compare et hiérarchise Je suis plus, je suis moins, le plus, le moins, je suis assez ou pas assez, je suis différent.
Nous n'avons pas le mêmes valeurs!
je (l'ego-) existe dans la comparaison.
- **L'ego sais très bien qu'il n'est pas « Je suis »**
 - Il m'aveugle avec le mental en faisant un écran de pensées
 - Il me ramène dans le passé et il me projette dans le futur,
 - Je ne vis plus dans le **présent**
 - Il a peur de mourir et d'être démasqué
- **Alors j'oublie qui Je Suis Vraiment.** Je me perds



Qui crois-je être, l'ego (-)

- Je m'identifie à ce que je crois être « celui qui pense tout le temps »
- **La sensation de VIDE apparaît**
 - J'essaie par tous les moyens de combler ce vide
 - Je nourris mon Ego, en subvenant à ses besoins «fondamentaux» (Pyramide Maslow)
 - Je compense pour combler ce vide en courant après **le pouvoir, l'avoir** (les désirs), **la jouissance** (le plaisir), **le paraître. Je me perds dans l'illusion**
 - J'oublie de me rappeler qui Je Suis.

**JE SUIS DÉCENTRÉ
ET NE CRÉE PAS DE VALEUR**



Les 3 cerveaux

Mac Lean 1949



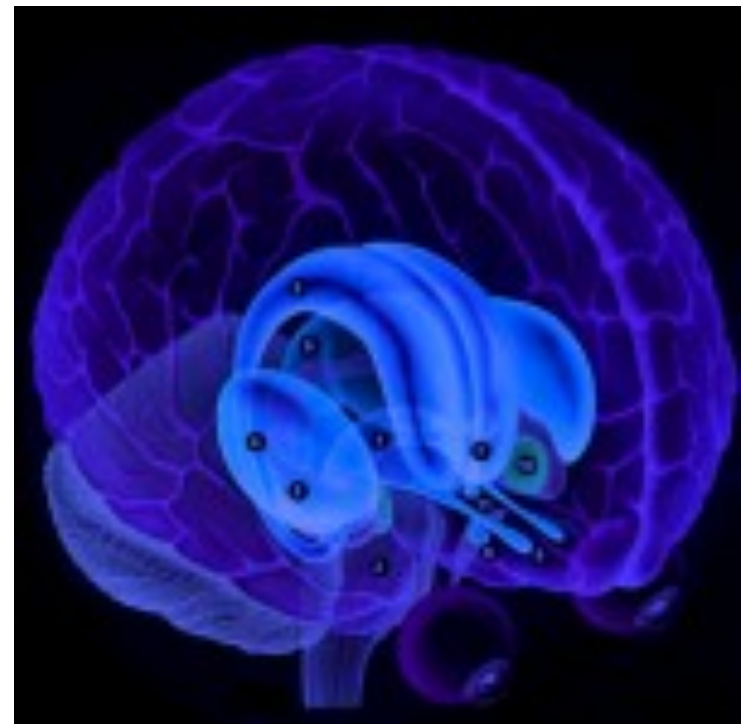
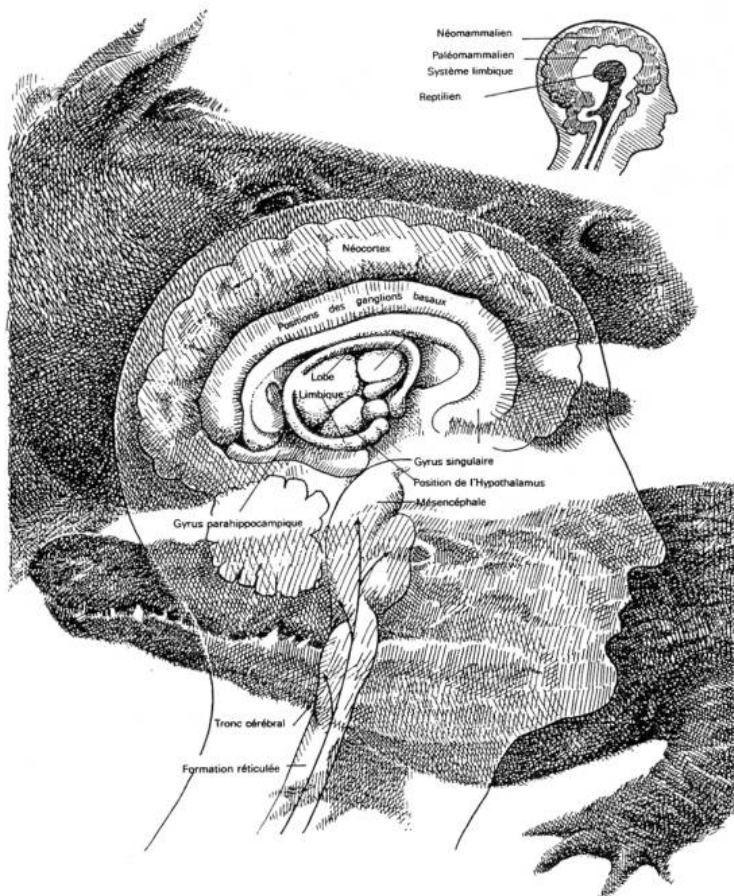
Cerveau cognitif

◀ Cerveau limbique

Cerveau reptilien



Les trois cerveaux





Les trois cerveaux (d'après Mac Lean)

- **Le tronc cérébral ou cerveau reptilien**

- Centre des **automatismes** (Instinct de survie, agressivité instinctive, fuite, défense du territoire, reproduction,)
- Le CR **est programmé** donc incapable d'adaptation
Les mêmes causes ont toujours les mêmes effets.

- **Le cerveau limbique ou cerveau émotionnel**

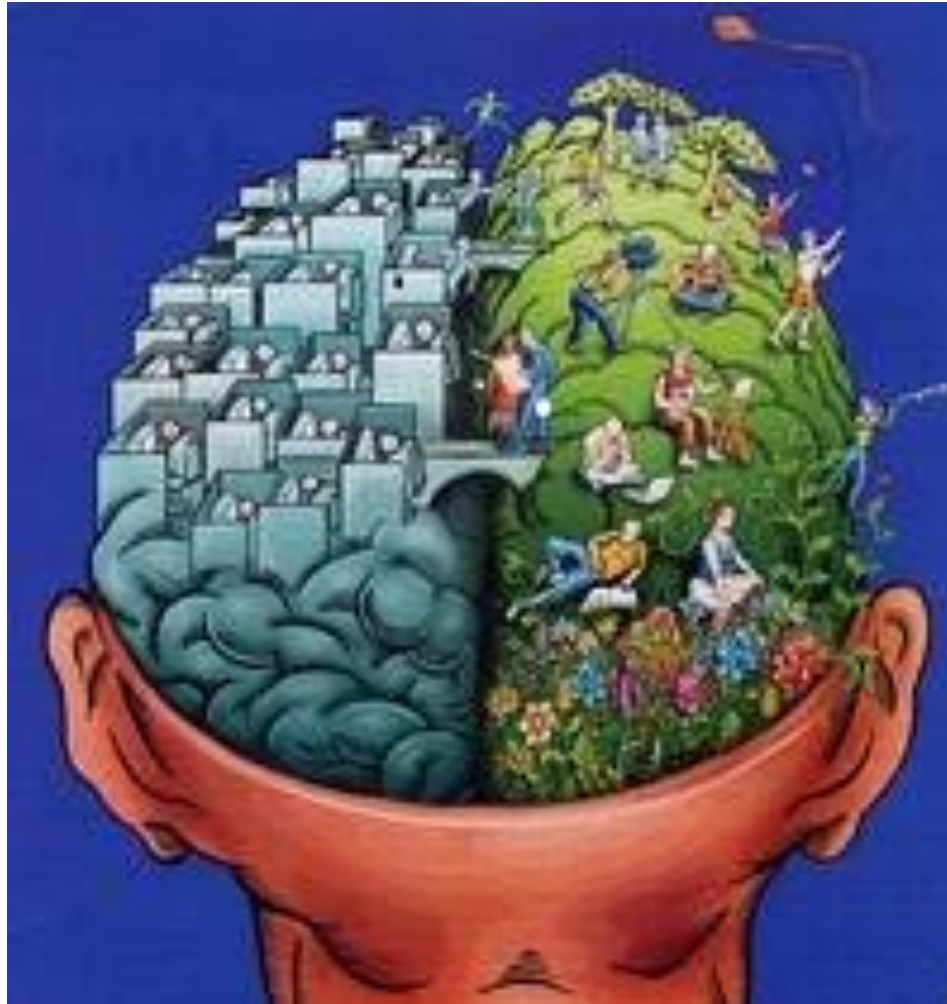
- Centre des pulsions, **des émotions, des sentiments**, de l'empathie du statut social, de **l'intégration au groupe** du sentiment de **sécurité** ou d'insécurité, des pulsions d'attaque ou de défense, des croyances.
- **Vierge à la naissance** il s'imprègne des expériences vécues et en fonction de la mémoire + ou - , filtre les informations, interprète en «j'aime » ou «je n'aime pas ».

- **Le néocortex, cerveau cognitif l'intelligence**

- Centre de l'abstraction, du langage et des concepts, de la notion d'espace des associations d'idées, de l'imagination, la créativité, l'originalité
- **Centre de la conscience, du raisonnement**, de la logique, de l'adaptation à l'environnement.



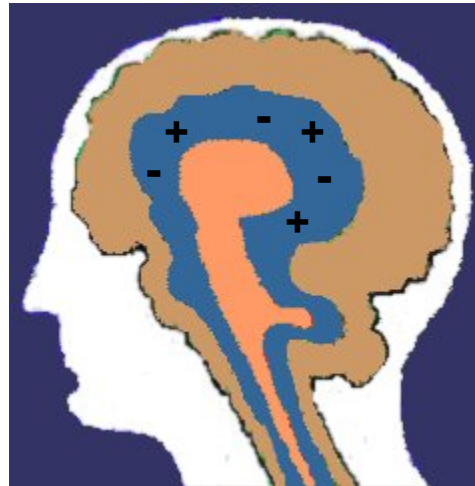
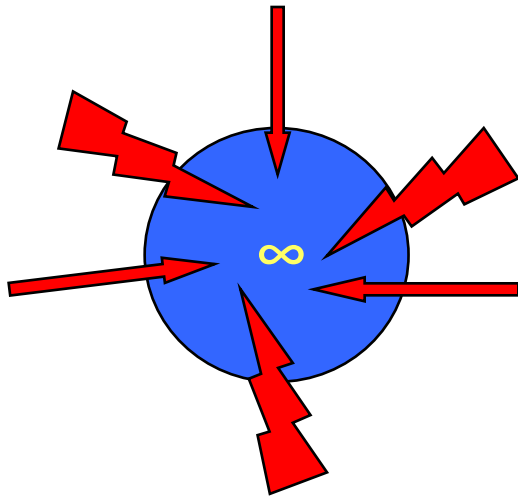
Le cerveau cognitif droit et gauche



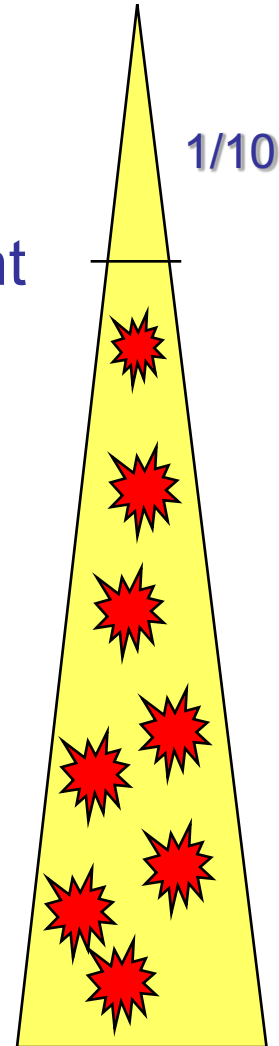


Le référentiel expérimentiel

- Les expériences de la vie, positives ou négatives de notre conception à aujourd'hui sont stockées **dans le cerveau limbique** et créent notre référentiel expérimentiel en grande partie **refoulé dans l'inconscient**



9/10





Le fonctionnement des 3 cerveaux

- Le **filtre** limbique
- **Les expériences positives:** coopération des 3 cerveaux, la justesse et la raison, **le centrage**, la création de Valeur globale
- **Les expériences négatives** douloureuses: la **compétition** des 3 cerveaux. Le danger potentiel, **la peur**, la prise de pouvoir par le cerveau reptilien, les comportements reptiliens
- **Les expériences graves**, court circuit émotionnel, déconnection totale du néocortex, attaque d'anxiété ou de panique
- **l'étouffement cognitif**, suppression des émotions négatives, coupure du ressenti, fuite dans la tête.



Conséquences comportementales la coopération et la compétition

Coopération Le centrage	Compétition Le décentrage :
• Le comportement juste • L'intelligence du cœur, • L'amour, l'empathie • La créativité • La raison, la sagesse • Les émotions positives la motivation, le plaisir, la joie • La facilité, la légèreté...	LA PEUR • De la mort, la maladie... • De l'insécurité ontologique, ou matérielle • D'être rejeté du groupe, de ne pas être reconnu, de ne pas être aimé, d'être jugé (Repère extérieur) • De ne pas être capable, à la hauteur (Repère intérieur) • De l'échec, de prendre des risques, du changement ... LA TRISTESSE LA COLERE



Les comportements reptiliens

Les comportements reptiliens, les crocodiles

- Vers l'avant

 - La lutte**

 - agressivité, défensive, colère, manipulation
rapport de force, conflit, mise sous emprise, harcèlement,
prise de pouvoir...

 - Avec tous les passages à l'acte associés tels que la
violence verbale ou physique.

- Vers l'arrière:

 - La fuite**

 - Le repli** (jusqu'à l'emprise, la soumission et la
résignation)



Conséquences physiologiques

- **La coopération: le stress positif**
 - La cohérence cardiaque
 - Les ondes cérébrales en alpha, (plaisir, joie, endorphines)
- **La compétition : le stress négatif, (la peur)**
 - Ondes cérébrales en bêta
 - Système sympathique et parasympathique
Axe hypothalamus, hypophyse, surrénales (adrénaline)
 - Infusion d'énergie, TA, fréquence card, tension musc..
- **Les conséquences si trop de compétition :**
 - Fatigue, épuisement,
 - Troubles psychiques et comportementaux
 - Troubles physiques, somatisation



Cohérence cardiaque

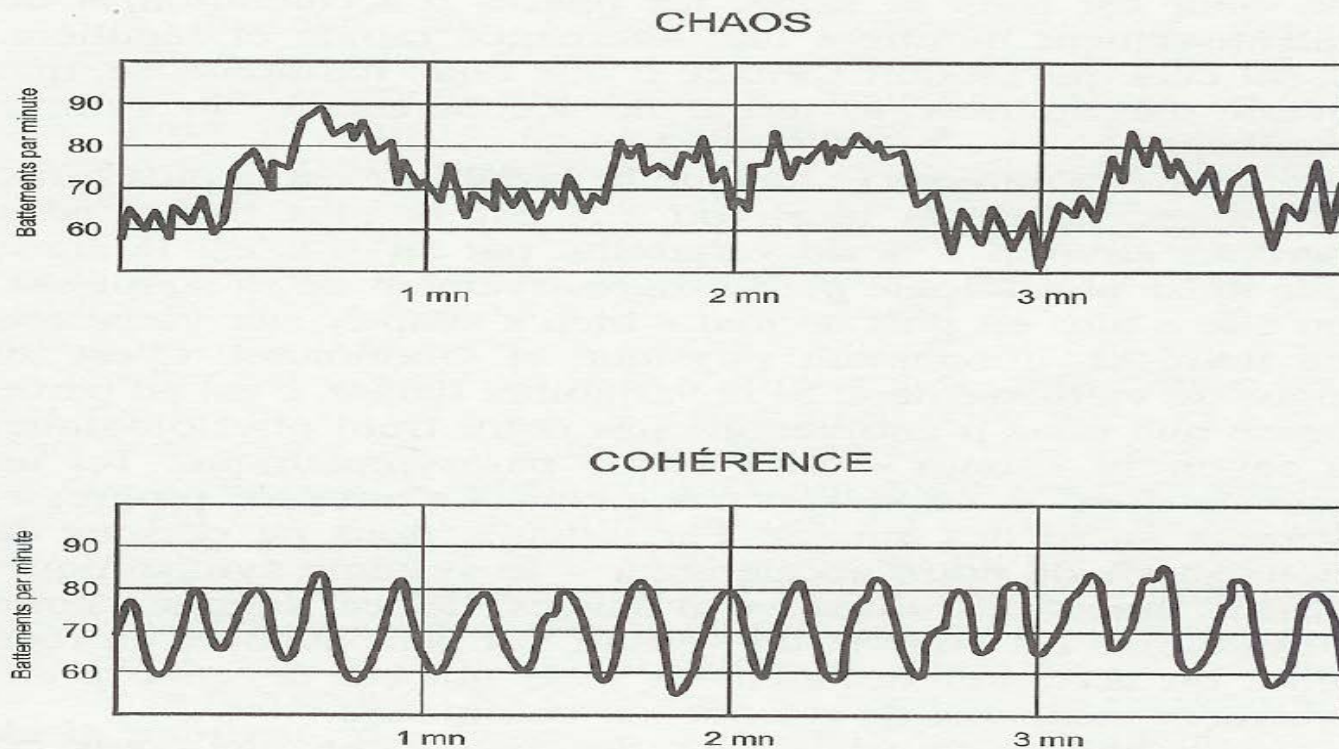


Figure 3 : Chaos et cohérence. – Dans les états de stress, d'anxiété, de dépression ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre deux battements devient irrégulière ou « chaotique ». Dans les états de bien-être, de compassion, ou de gratitude, cette variabilité devient « cohérente » : l'alternance d'accélération et de décélération du rythme cardiaque est régulière. La cohérence maximise la variation au cours d'un intervalle de temps donné et conduit à une plus grande – et plus saine – variabilité cardiaque. (Cette image est tirée du logiciel « Freeze-Framer » produit par le Heartmath Institute de Boulder Creek, Californie.)

I- Les états d'expansion de conscience: Des outils au service de la vie

Emergence
Catherine Henry-Plessier



ENOC des outils au service de la vie

PLAN 3

- Développer son savoir être et l'expérimenter
- Apprendre à gérer ses émotions
- Comprendre son fonctionnement et celui des autres : les 4 Niveaux d'intelligence et leur exportation
- Le centrage
- ENOC pour réparer les empreintes émotionnelles du passé
- Vers l'intelligence globale résonante et le chemin de l'éveil



Développer son savoir être

- Ça ne s'apprend pas ça **S'EXPÉRIMENTE , IL FAUT DE L'ENTRAÎNEMENT**
- L'approche est **cognitive**, pour la compréhension intellectuelle du mécanisme
- Elle est **expérientielle** pour
 - Ouvrir sa conscience,
 - Expérimenter le ressenti, accueillir ses émotions et les gérer
 - Remplacer l'habitude existante et engrammer la meilleure à la place
 - Nettoyer les mémoires du passé...
- **Deux axes de travail**

1) Apprendre à **reconnaître et gérer ses émotions**

2) **Réparer les empreintes émotionnelles du passé,**
(nettoyer ses mémoires)

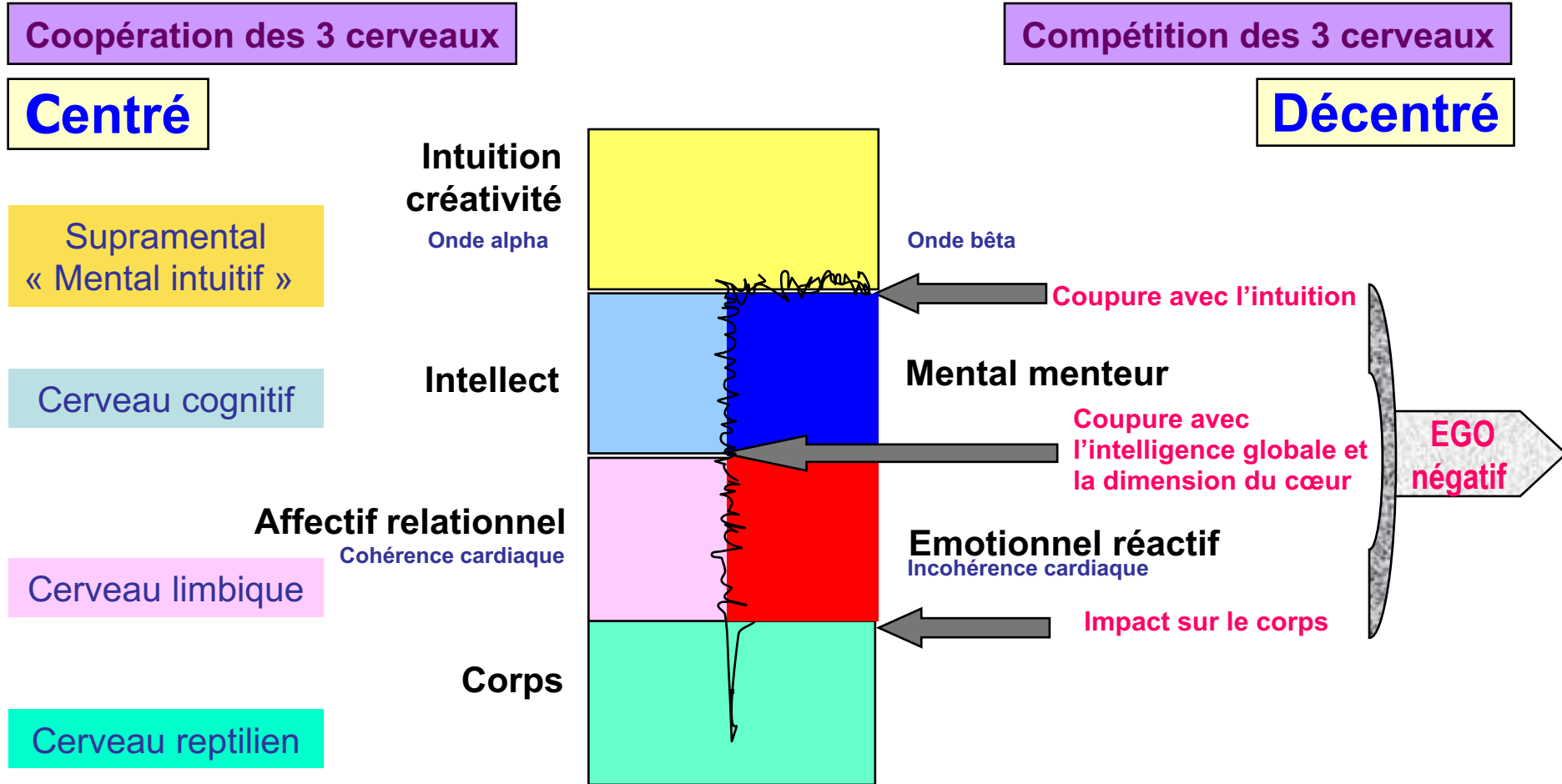


I - Apprendre à gérer ses émotions et ses peurs

- Je suis 100 % **responsable**
- **Ouvrir sa conscience**, Mettre son **repère à l'intérieur**
- Être **conscient de son fonctionnement** et de celui des autres, être observateur
- Quitter son mental et connecter son ressenti pour reconnaître et **accueillir ses émotions**
- Et surtout accepter que nous ne sommes pas Superman ou Wonder Woman



Comprendre son fonctionnement et celui des autres : les 4 Niveaux d'intelligence





L'exportation du savoir être dans tous les domaines de la vie

Exportation des 4 niveaux

Dans :

- les idées, les concepts, la motivation, la concrétisation

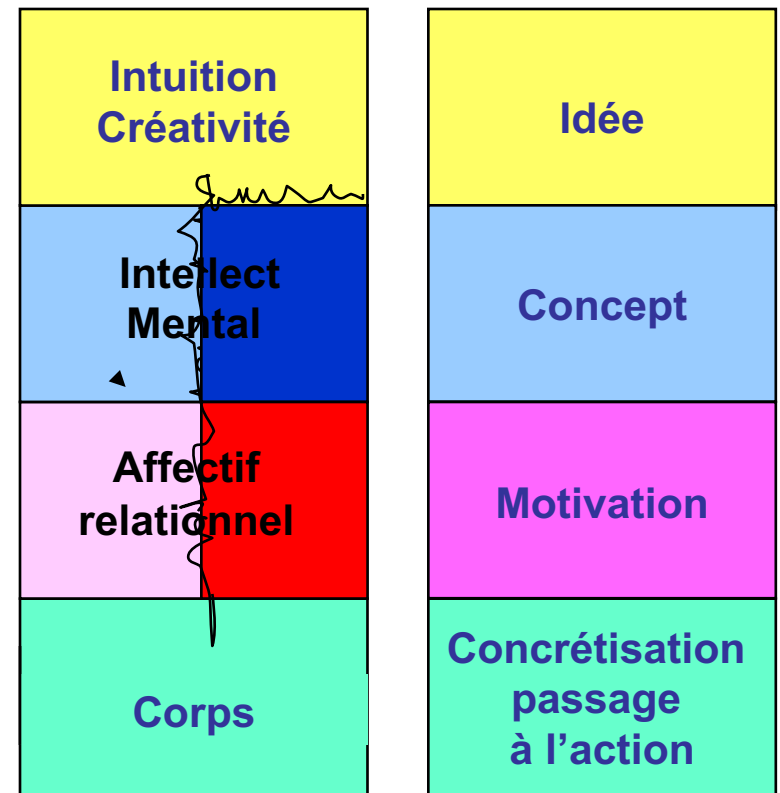


Schéma d'après Edel Goet



Le plus difficile n'est pas de se centrer mais de reconnaître que nous sommes **décentrés**.
C'est accepter de reconnaître notre **vulnérabilité**.



Le centrage

Se centrer :

- Repérer que je suis **décentré**
- **Mettre l'intention** : Dire « je me centre » à l'intérieur de soi
- Rectifier **sa posture** se redresser, décroiser les jambes, les bras, retrouver la rectitude,
- **Prendre son axe** : Ancrer les pieds dans la terre et brancher la tête au ciel
- **Respirer lentement** et calmement, amplement et Amener **sa conscience dans le cœur**
- La cohérence cardiaque revient en moins d'une minute,
- Alors je suis centré « Je Suis » se manifeste et je donne le meilleur de moi-même et je suis créateur de valeur



ENOC pour réparer les empreintes émotionnelles du passé

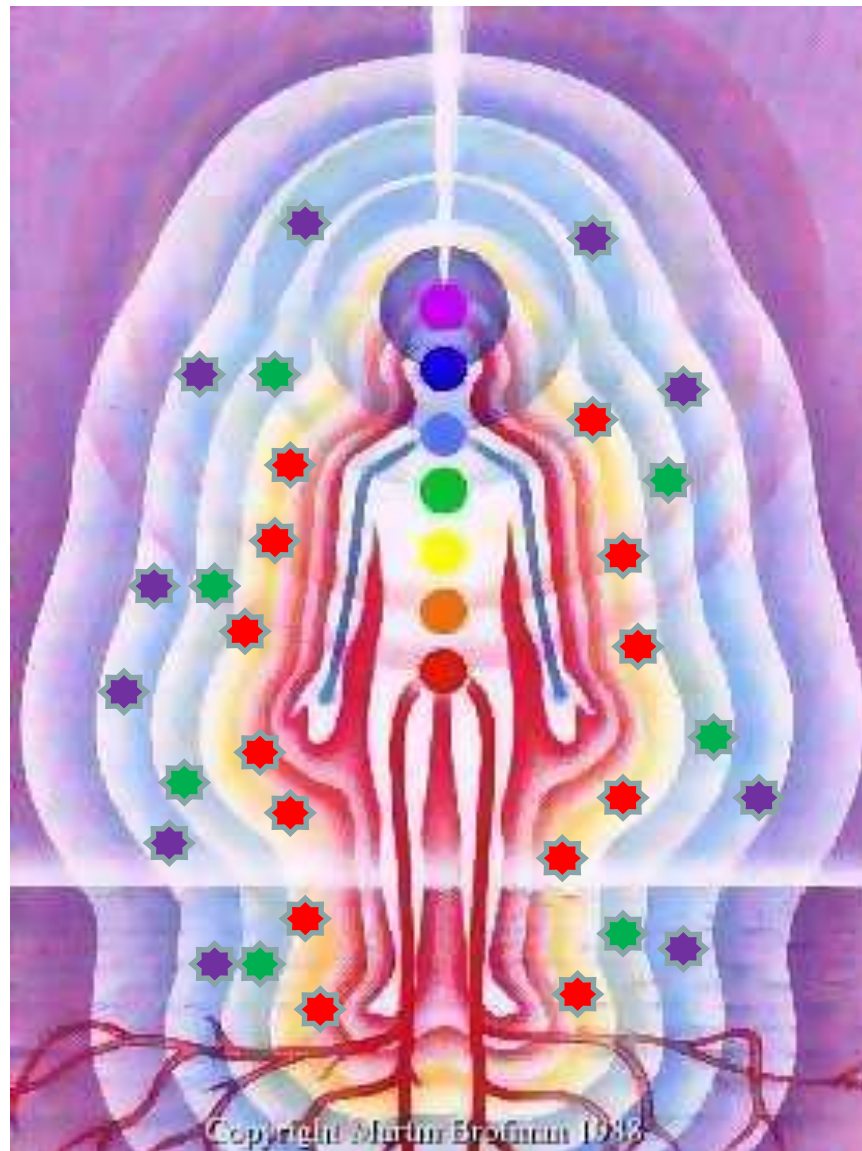
L'auto guérison et le système adaptatif de traitement de l'information, la résilience

Les techniques de réparation :

Expérimenter **les états d'expansion de conscience** permet d'aller connecter les mémoires de les nettoyer, de les réparer et de revenir libéré.



Les memoires



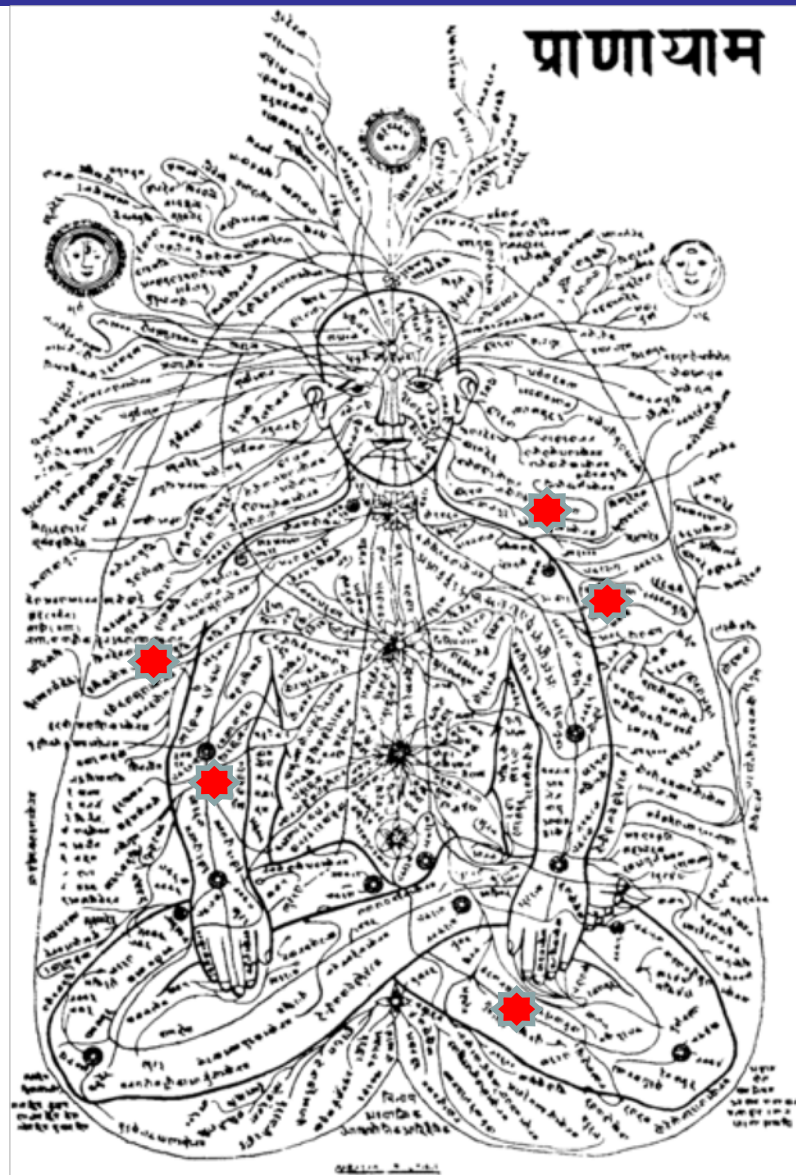
**Mémoires de
l'histoire
personnelle**



**Mémoires de
l'histoire
familiale**



**Mémoires
Collectives
Egrégores et
archétypes**





Vers l'intelligence globale résonante

Stabiliser et intégrer ces États de Conscience

Explorer l'inconscient et nettoyer les mémoires

- L'histoire personnelle de la conception à aujourd'hui
- L'histoire familiale transgénéalogique
- Les archétypes et les sous personnalités
- Les liens avec les égrégores

Faire l'expérience du corps énergétique

- Développer sa vitalité et activer son énergie
- Faire l'expérience du corps énergétique des chakras des nadis
- Dénouer les nœuds énergétiques liés aux mémoires
- Éveiller la Kundalini et les mouvements automatiques

Contacter son énergie de vie

- Qui donne envie de vivre, de donner, de recevoir, d'aimer,
- Qui remplit et rend enthousiaste (in Théos)



Vers l'intelligence globale résonante

Découvrir ses talents,

- Ses ressources en profondeur,
- Sa mission, son projet de vie
- Donner du sens à sa vie

Développer ses perceptions,

- Son ressenti, son intuition,
- Ses autres sens (**21 sens subtils**)
- Sa créativité

Vivre dans le lâcher prise et la confiance,

- Vivre en paix, serein, en harmonie,
- Dans la légèreté, la facilité

Expérimenter la puissance de l'intention et le pouvoir de la création



Vers l'intelligence globale résonante

Rencontrer d'autres formes d'énergie

- Dans les règnes de la nature
- Dans les mondes subtils

Explorer le temps et l'espace

- La roue du temps
- Les planètes
- Les vies antérieures

Découvrir la puissance de l'Intelligence Universelle

Aller chercher

- De la connaissance
- De l'information
- Des idées créatrices
- Des solutions...
- Tout est donné, il suffit de ne pas occuper la ligne!



De l'intelligence globale résonante

Avoir un autre regard :

- une **vision** du monde plus globale et un créateur de valeur globale
- Créer **d'autres modes** relationnels
- Inventer de nouveaux procédés dans tous les domaines

Développer l'intelligence de l'âme et du cœur

- aimer inconditionnellement
- Avoir une relation à l'autre dans l'**empathie**

Exprimer sa vraie nature « JE SUIS »

C'est être présent

- totalement
- intensément

Devenir un créateur de valeur globale

Quitter l'illusion de la séparation et Vivre un sentiment d'UNITE



Le marqueur physiologique de cet état
étudié par Darwin est

LE SOURIRE

dont le symbole universel est :

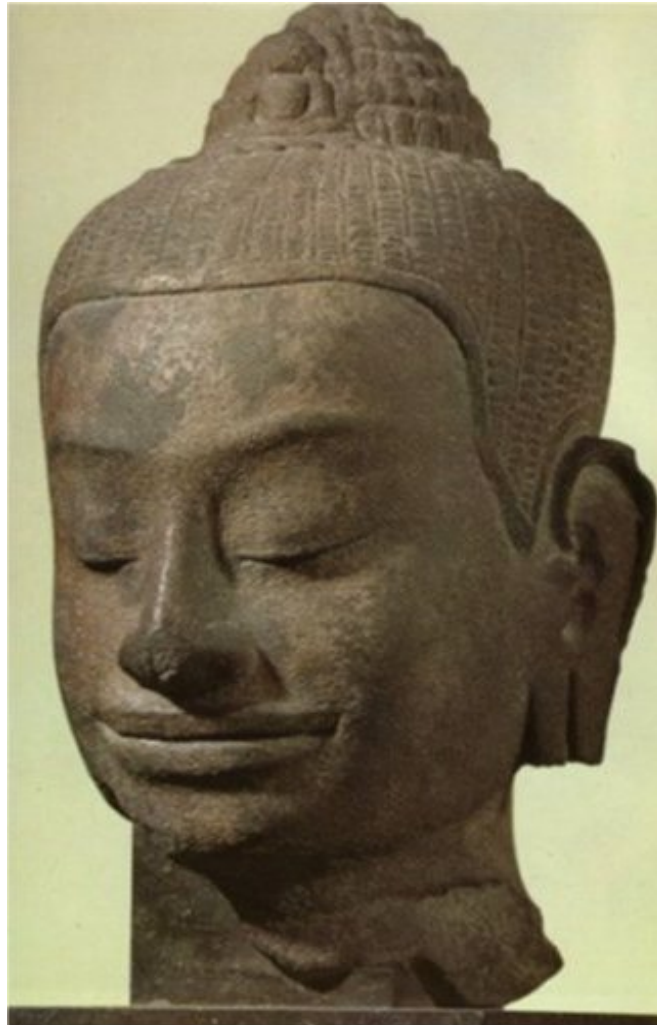


Le sourire de Bouddha





Bouddha Khmer XII^e siècle - Musée Guimet Paris





Entrer sur le chemin de l'Eveil

Alors il vous reste à choisir

QUI VOUS VOULEZ ÊTRE

**Et vous entrez sur le chemin
qui conduit à l'EVEIL**

**« Et le *BONHEUR* c'est le *CHEMIN* »
dit Bouddha**

A high-speed photograph of a water droplet hitting a blue surface, creating concentric ripples. The droplet is captured in the moment of impact, with a small sphere of water above the main splash. The background is a solid blue color.

Alors...

Just do it now !

Emergence
Catherine Henry-Plessier



émergence

Catherine Henry-Plessier

80 rue Boissière F-75116 Paris

Tél : 01 40 07 92 40

Gsm : 06 07 11 60 36

Cat.hp@free.fr

<https://catherinehenryplessier.com>