

Catherine Henry-Plessier





Paris
16 novembre 2019



Bonjour
et Bienvenue

**« Retrouver la confiance
intérieure par le corps »**



Créateurs et responsables

1. **JE suis créateur** de ma réalité, et **100% responsables** de tout ce que je vis
2. **Qui est ce « JE » qui crée sa réalité?**
 - **Ego** = individualité, pas toujours positif (le corps de souffrance, corps émotionnel) avec ses peurs, ses limitations ses doutes... son manque de confiance et son mental qui pense tout le temps (corps mental)
 - **Je suis** = Essence Divine, Perfection, les Corps de Lumière

La confiance





Qu'est-ce que la confiance ?

Qu'est-ce que la confiance :

1. La confiance en soi
 - L'image intérieure *mamakara* ,
 - L'image extérieure *ahamkara*
 - L'image que les autres me renvoient *anyakara*
 - **Être authentique** au sens des textes sanscrits

2. La confiance dans la vie *swa-anyakara*
 - Le lâcher prise

3. La confiance en l'autre
 - Voir en l'autre ce qu'il a de meilleur

4. Les 4 Tattvas : l'authenticité, intégrité, responsabilité, enrichissement ...



Authenticité : JE SUIS

- **Je m'identifie** à ce qu'il y a de plus beau, puissant, lumineux, magnifique ... en moi, ma perfection, le Divin en moi :JE SUIS
- **Je me situe** à mon plus haut degré de réalisation
- **J'accorde ma pensée** à mon plus haut de degrés de possibilité.
- **Je peux décider** et déclarer qui je veux être.
- Ma pensée me forge ou me brise. Le processus de la pensée est entretenu et soutenu moi
- Je crois souvent que je ne peux pas contrôler mon mental, que je ne suis pas en mesure de le contrôler

Je suis seul **RESPONSABLE**

Plus je suis **AUTHENTIQUE**

Plus j'ai **CONFIANCE**



Intégrité et le pouvoir des mots

- Ma vie se construit à partir **des mots et engagements** que je formule à moi même et aux autres.
- Je prononce ces mots en conscience.
- **J'honore le mot (créateur) que je m'adresse à moi même**
- **J'honore les paroles que je donne aux autres.**

L'INTÉGRITÉ APPORTE :

- **DE LA FORCE À MES MOTS,**
- **DE LA CONFIANCE EN SOI**
- **ET DES AUTRES ENVERS MOI**



Responsabilité

- **Je suis la source de toute chose** dans ma vie et par conséquent, responsable de toutes manifestations se produisant en moi et dans mon environnement immédiat.
- Je suis responsable de la façon dont **je suis impacté par les évènements**
- La responsabilité n'est pas un fardeau. C'est **UN POUVOIR**.
- Etre responsable conduit votre conscience à une position de force créatrice.
- Si mes responsabilités augmentent, mes **qualités de leader** augmentent également.
- La décision d'être responsable pour le cosmos entier **est l'illumination**.

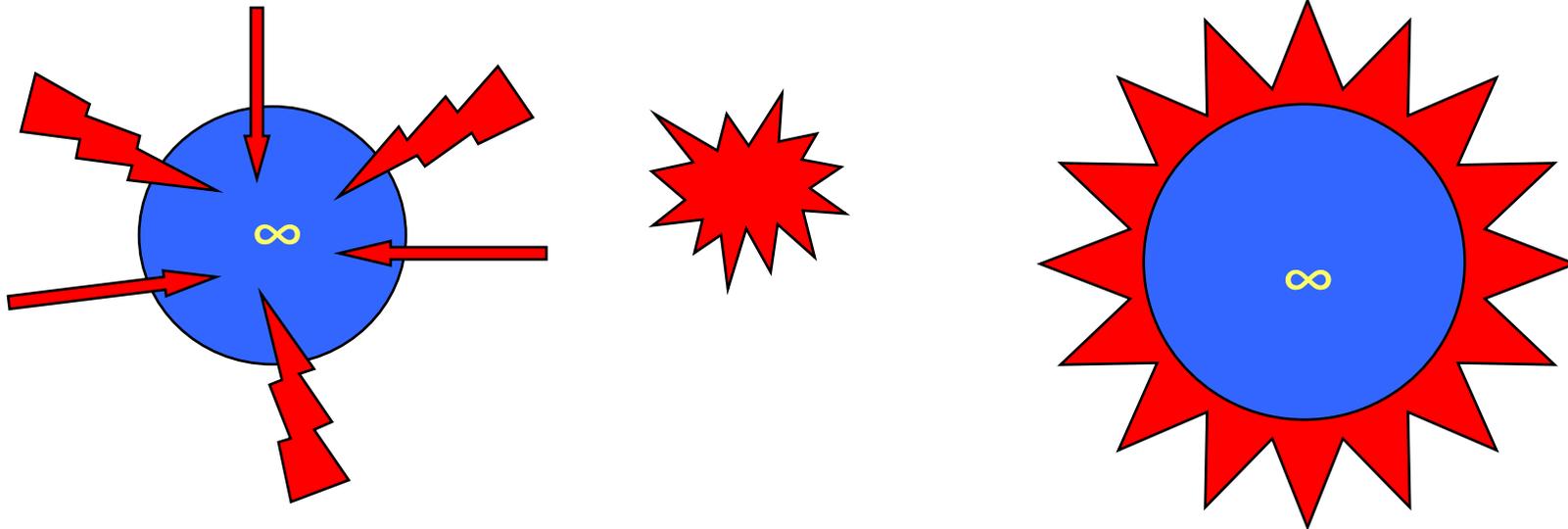
JE SUIS 100%RESPONSABLE



Pourquoi nous n'avons pas confiance?

- La construction de la personnalité

- **Les expériences de la vie, positives ou négatives** de ma conception à aujourd'hui m'ont façonné

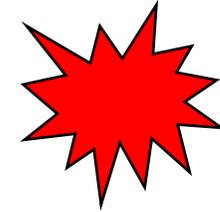


- **Les blessures de mon âme** (jugement, rejet, abandon, trahison, humiliation *voir Lise Boubeau*)
- **Mes carences** (Amour, reconnaissance, valorisation...)
- Ont contribué à la **construction de ma personnalité** et à **l'image que j'ai de moi-même**

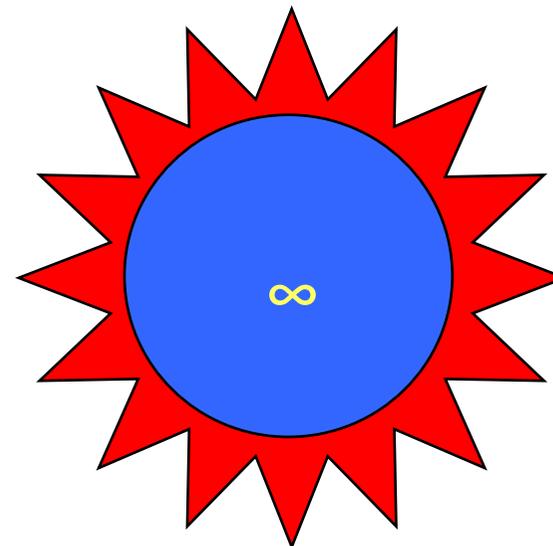


- La construction de la personnalité et ses conséquences

1. **L'image de soi abimée et réduite**, mes conditionnements (repère extérieur),
2. **Les stratégies inconscientes** de compensation, d'adaptation et de survie...
3. **Les mémoires émotionnelles** stockées dans le cerveau, dans le corps énergétique et dans le corps physique toujours actives



Centré ou **décentré**





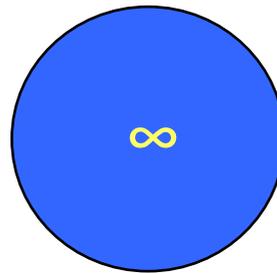
Centré, décentré

Centré Authentique, Intègre, Responsable	Décentré
<p>LA CONFIANCE</p> <ul style="list-style-type: none">• Identification à JE SUIS• 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 créativité• La facilité, la légèreté...	<p>LA PEUR</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 ... <p>LA TRISTESSE LA COLERE...</p>



**CENTRÉ = authentique, intègre, responsable =
CONFIANCE ABSOLUE**

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 J'AI CONFIANCE en moi en la vie
en l'autre et je suis CRÉATEUR DE VALEUR**

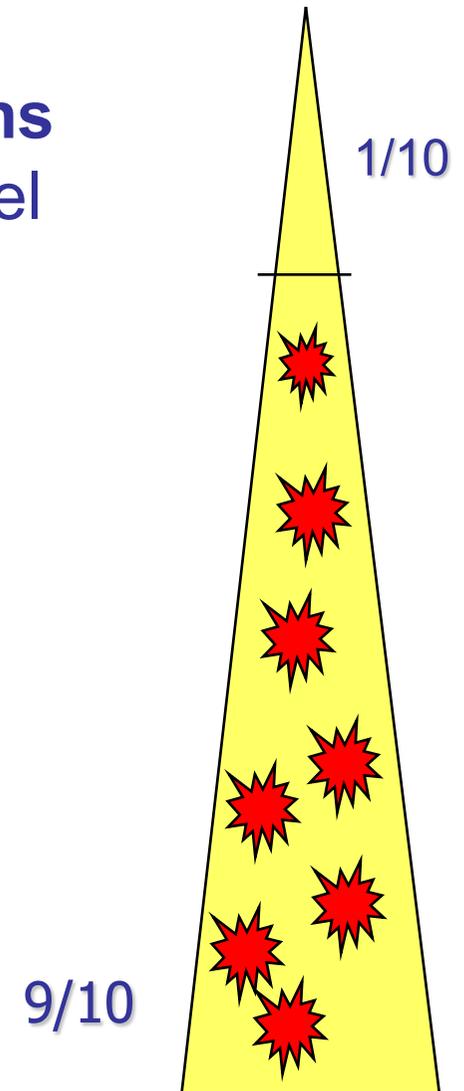
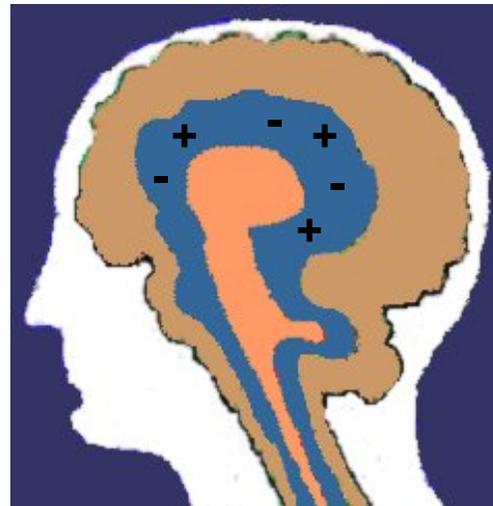
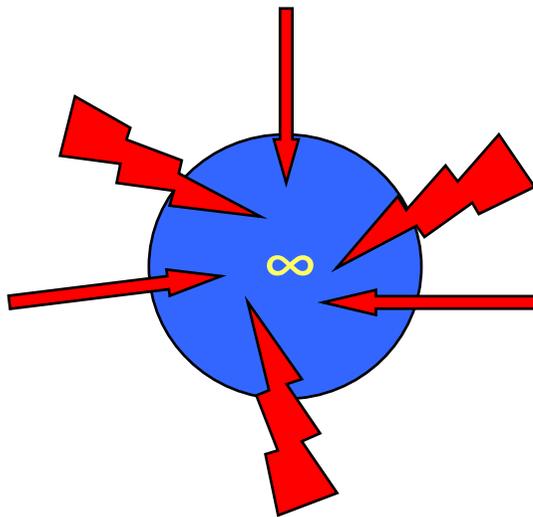
A blue background featuring a central water droplet that has just hit the surface, creating a series of concentric ripples. The droplet is dark and reflective, mirroring the surrounding blue. The ripples are lighter blue and spread outwards from the center. The overall image has a clean, high-quality aesthetic.

La confiance par le corps physique



Le référentiel expérimentiel

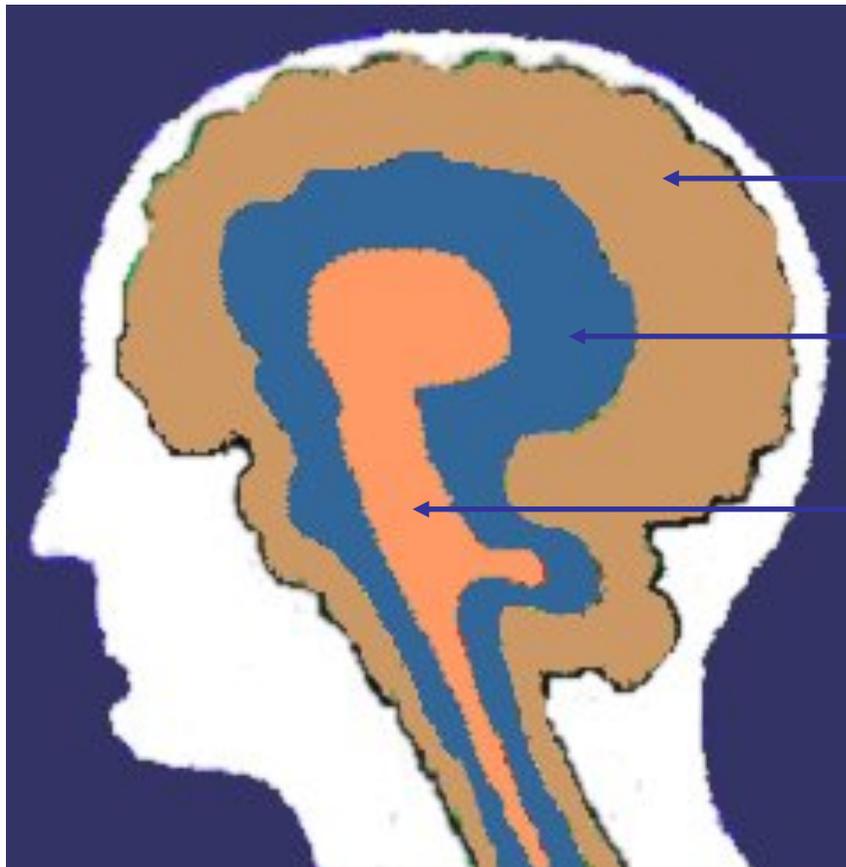
- Les expériences de la vie sont stockées **dans le cerveau limbique** et créent notre référentiel expérimentiel en grande partie **refoulé dans l'inconscient**





Les 3 cerveaux

Mac Lean 1949



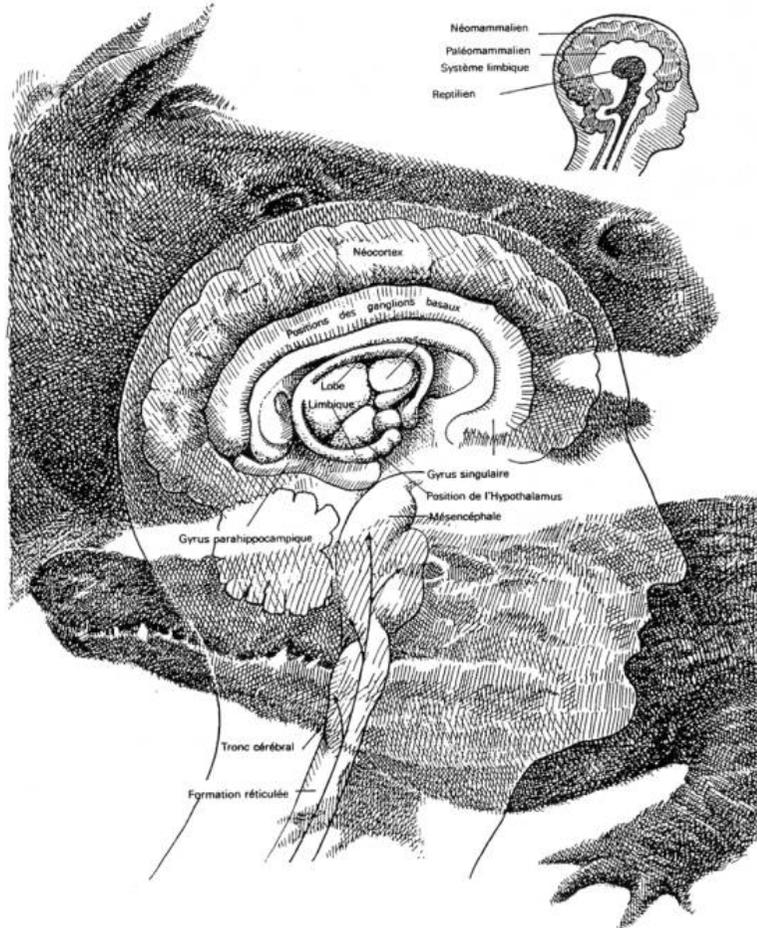
← Cerveau cognitif

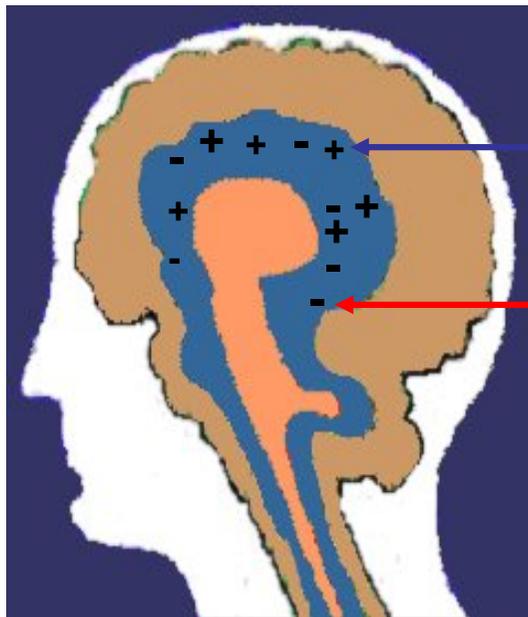
← Cerveau limbique

← Cerveau reptilien



Les trois cerveaux

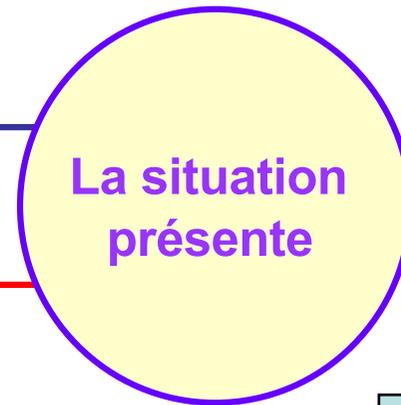




Rappellent une mémoire positive
Coopération des 3 cerveaux
en harmonie
EGO +

Les informations
qui la caractérisent :

Rappellent une mémoire
négative = **Stress**
Compétition des 3 cerveaux
Prise de pouvoir par le reptilien
Comportements reptiliens reflexes
EGO-



Centré

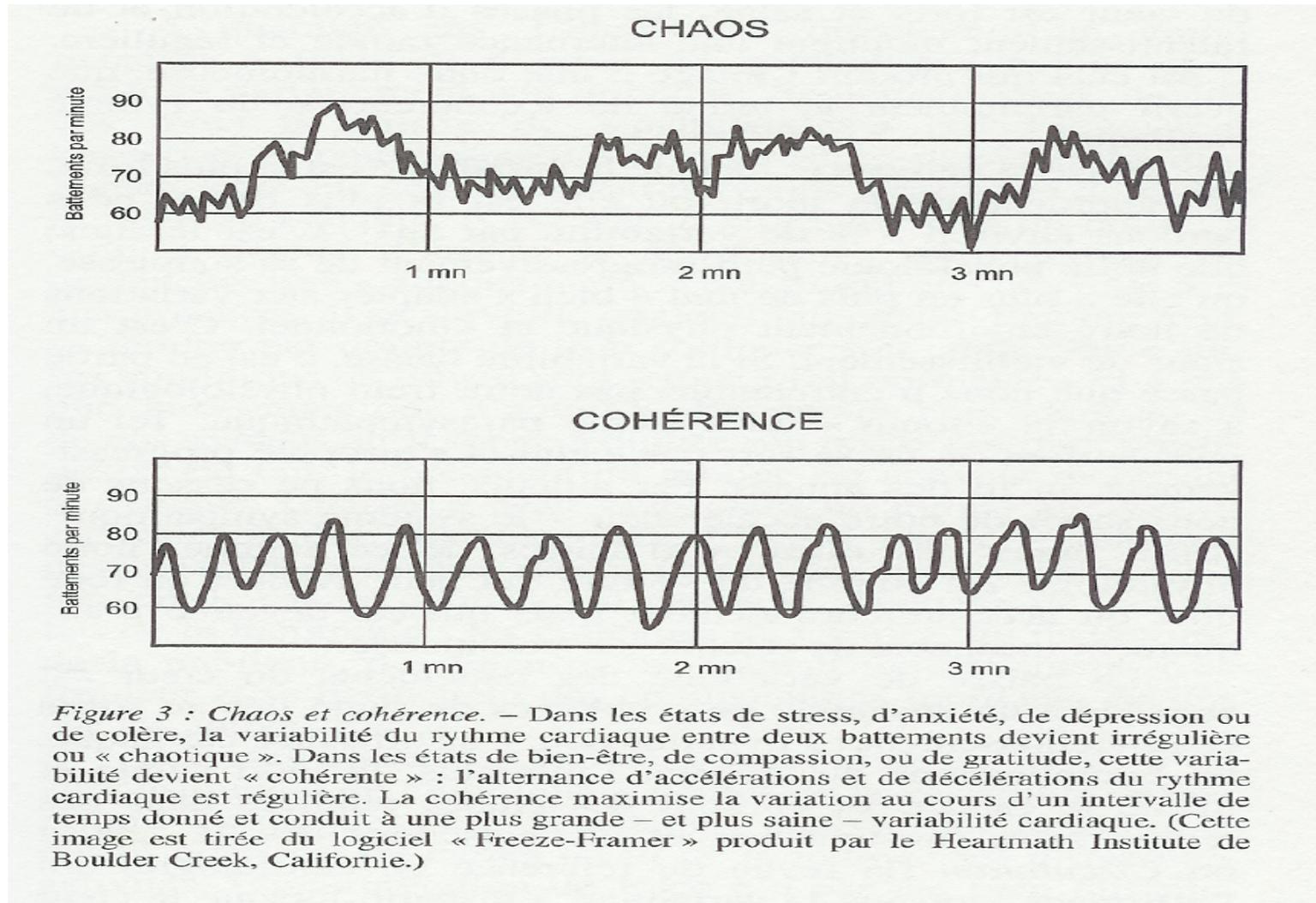
Décentré

J'aime
Action
Onde alpha α
Création
de valeur

Je n'aime pas
Réaction,
Onde beta β
Pas de création
de valeur



Cohérence cardiaque marqueur de la confiance





1ère expérience : Apprendre à 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, j'ai confiance et je suis créateur de valeur

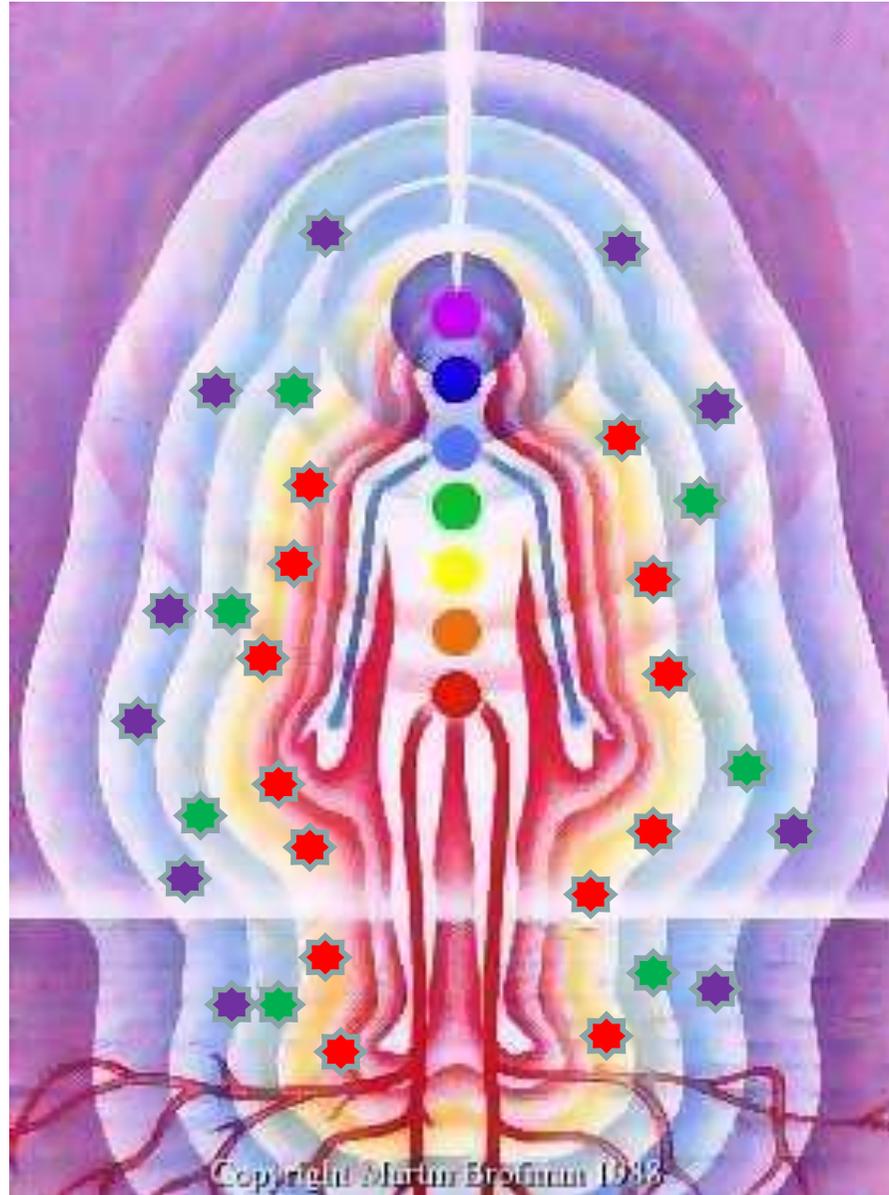
A blue background with a central water droplet creating ripples. The droplet is in the center, and the ripples spread outwards. The text is overlaid on the image.

La confiance
par le corps énergétique:

Les états d'expansion
de conscience



Les mémoires



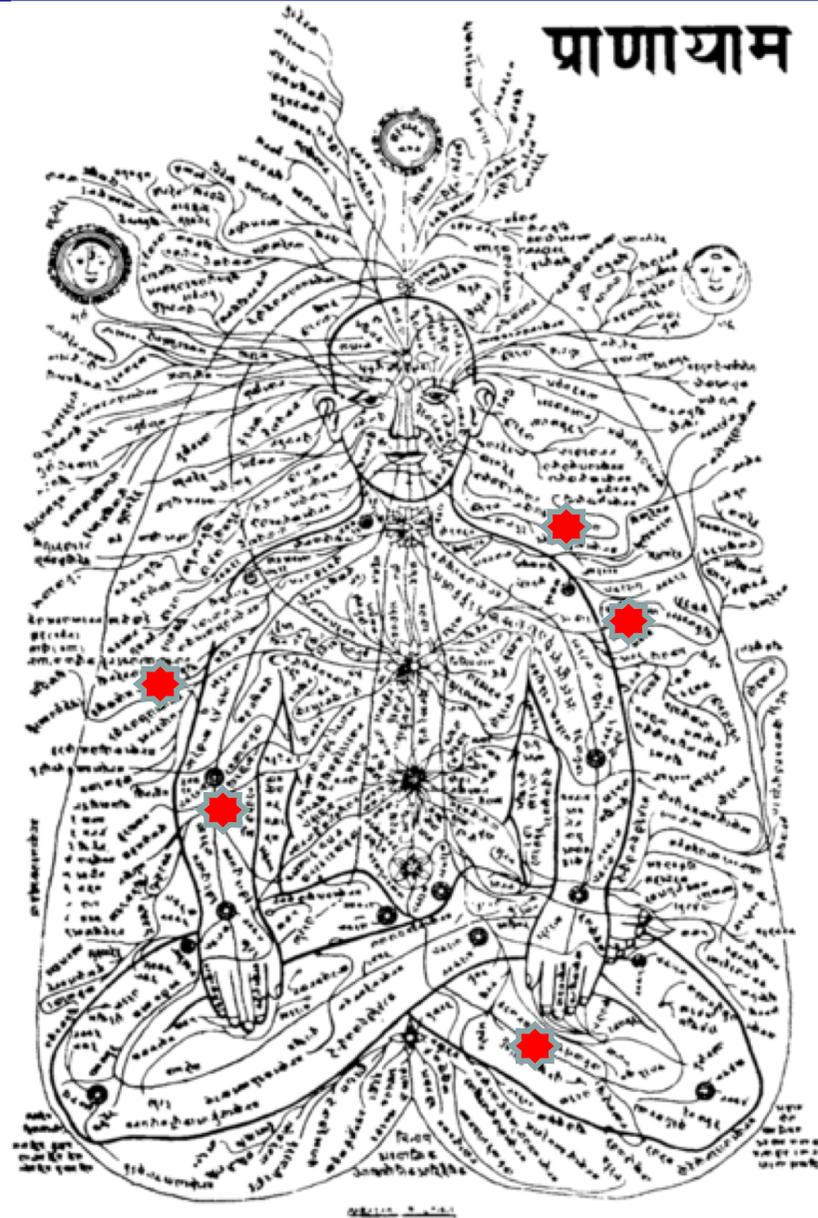
★
**Mémoires de
l'histoire
personnelle**

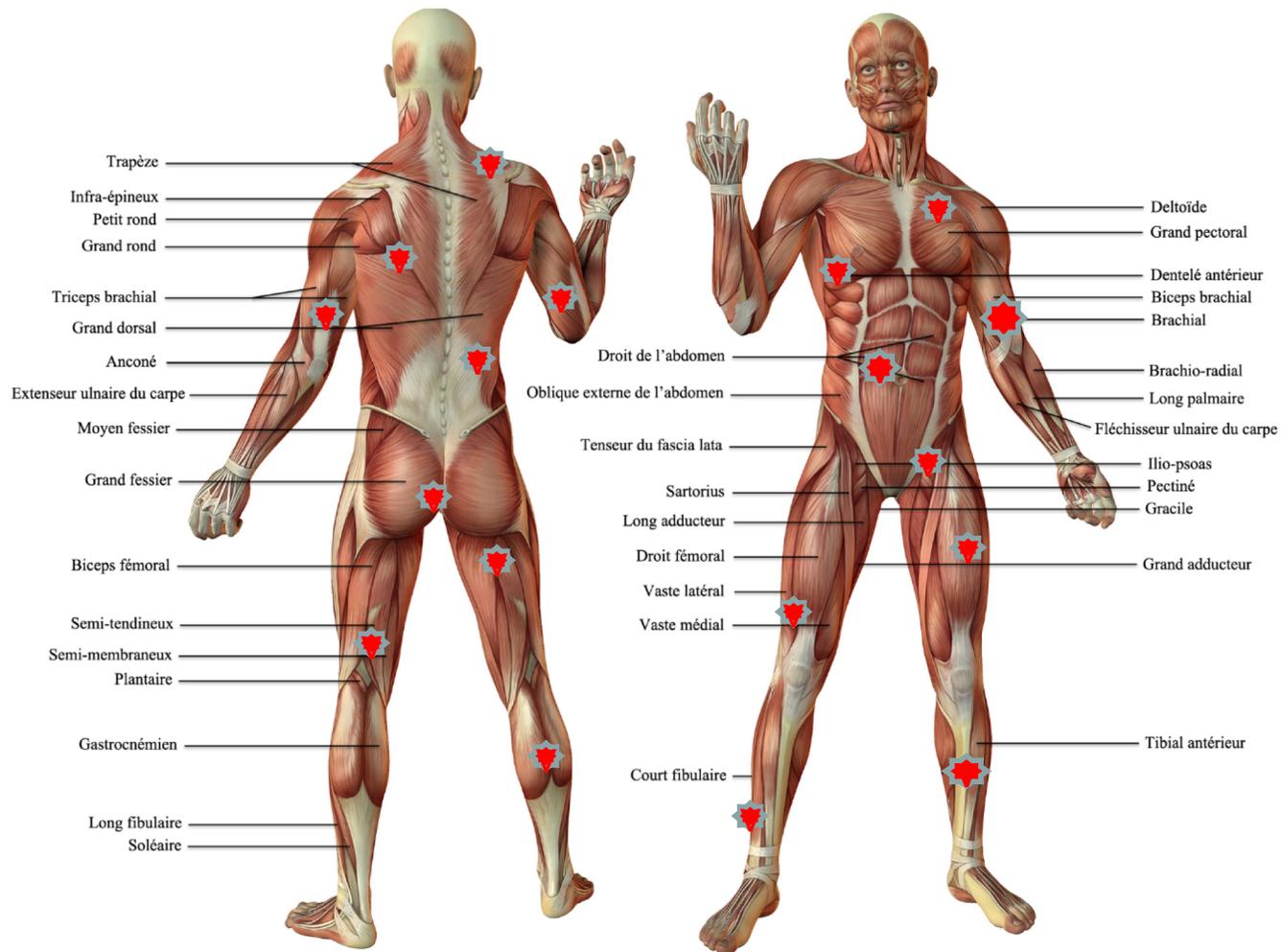
★
**Mémoires de
l'histoire
familiale**

★
**Mémoires
Collectives
Egrégores et
archétypes**



प्राणायाम







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 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 :

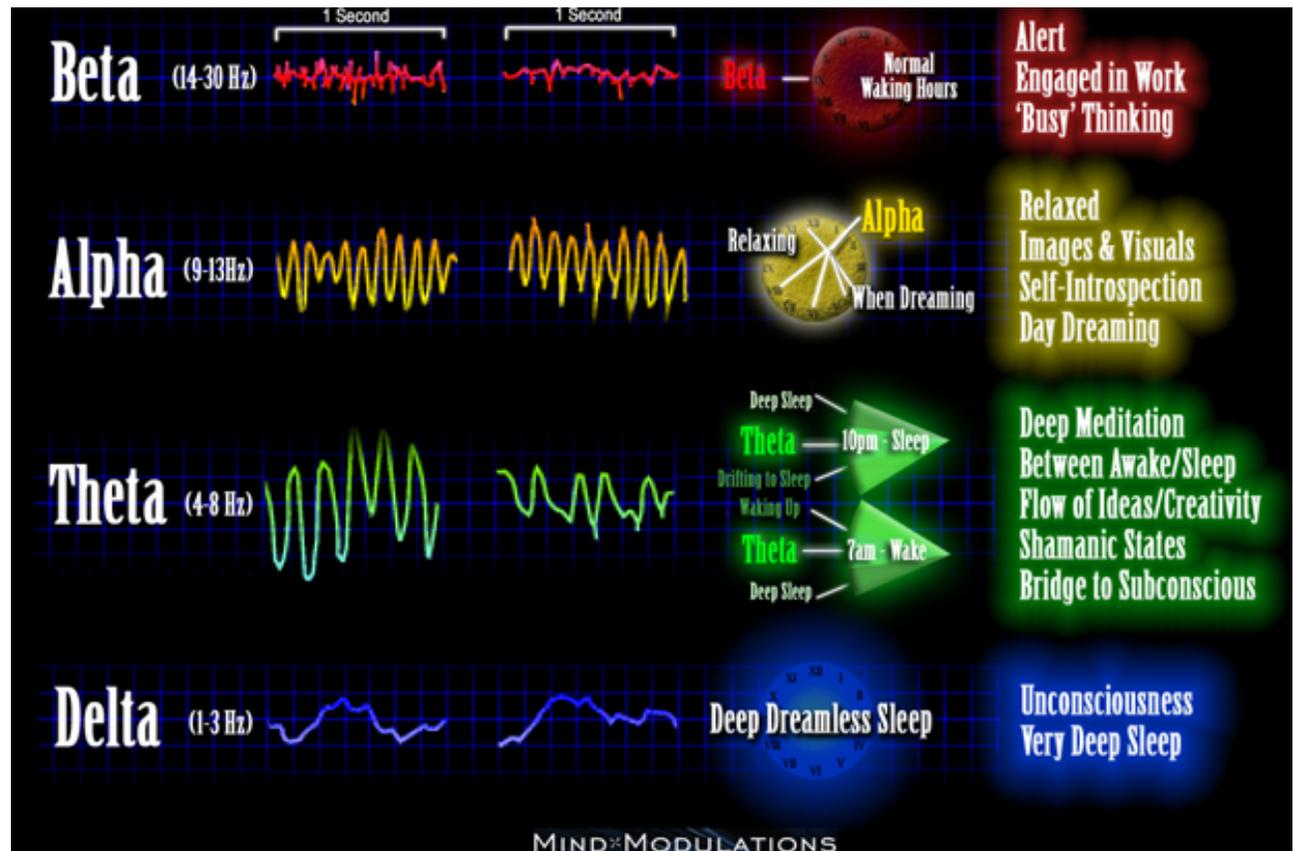
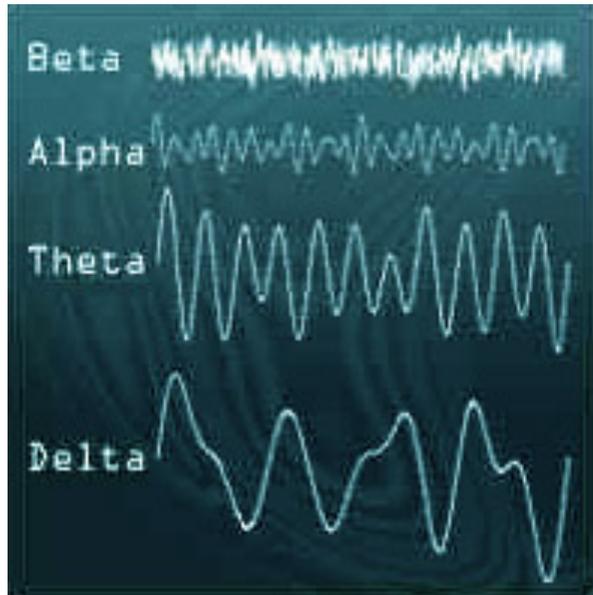
Un des aspects suivants du vécu ordinaire est modifié :

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



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	





Les techniques d'EEC - 1

- **Techniques diverses :**

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

- **Les pratiques corporelles**

- Le yoga
- Le qi qong
- La danse.
- La course à pied....

- **La méditation la contemplation**



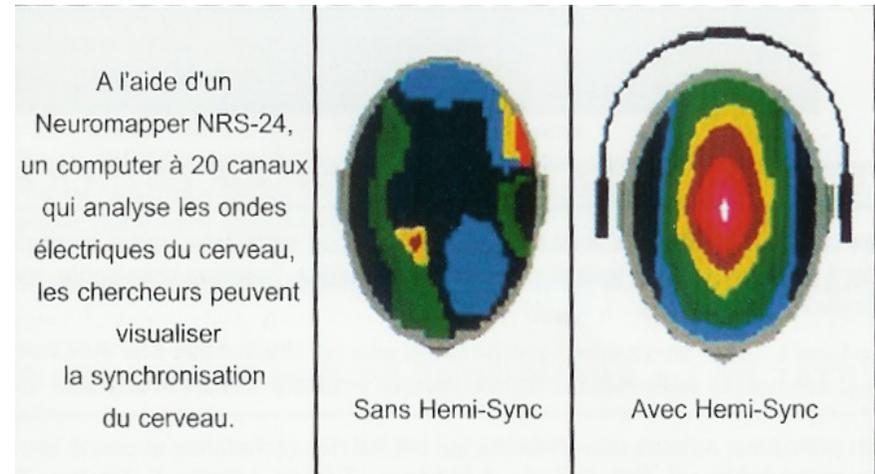
Les techniques d'EEC - 2

- **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.





2^{ème} Expérience : expansion de conscience

- Revisiter son histoire du nouveau né à aujourd'hui en expansion de conscience et réparer le maximum de mémoires
 - Procédure de départ
 - Enracinement`
 - Centrage
 - Relaxation
 - Jardin et connexion au corps
 - Spirale, montée
 - Visualisation de l'histoire personnelle
 - Ouvrir les mémoires
 - Réparation a la source
 - Pardon
 - Redescendre
 - ancrage



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 chacras 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 :

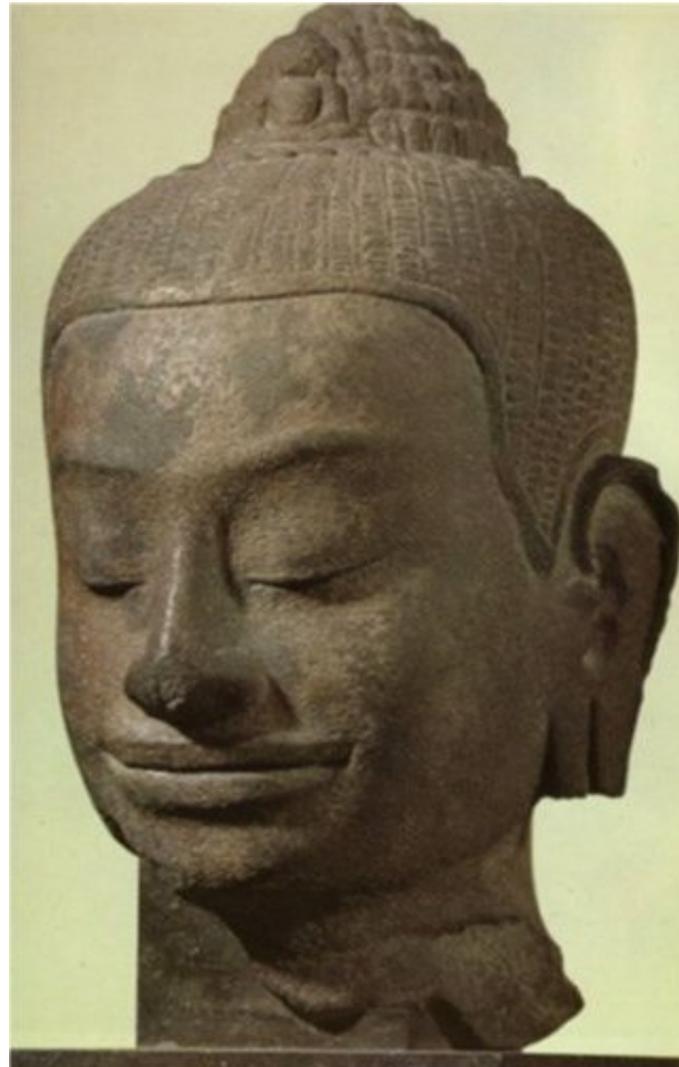


Le sourire de Bouddha





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 blue background with a water droplet and ripples. The droplet is in the center, and the ripples are concentric circles around it. The text "Alors..." is at the top, and "Just do it now!" is in the middle.

Alors...

Just do it now!

Catherine Henry-Plessier



Catherine Henry-Plessier

2335 chemin du Marin

13540 Puyricard

Gsm : 06 07 11 60 36

hp.catherine@gmail.com

<https://catherinehenryplessier.fr>