

# **Les états d'expansion de conscience des outils au service de la vie**

Dr Catherine Henry-Plessier

*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

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

**GANDHI**

*“Soyez le changement que  
vous voudriez voir dans le monde”*

# I - Les états d'expansion de conscience : Définitions



# Les états d'expansion de conscience

## Définitions

- 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

# Définitions (ref D Lussan)

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

- **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 de conscience ordinaire : ECO

- L'état de conscience ordinaire est un état de conscience quotidien
- C'est la 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.

# Approche neurophysiologique

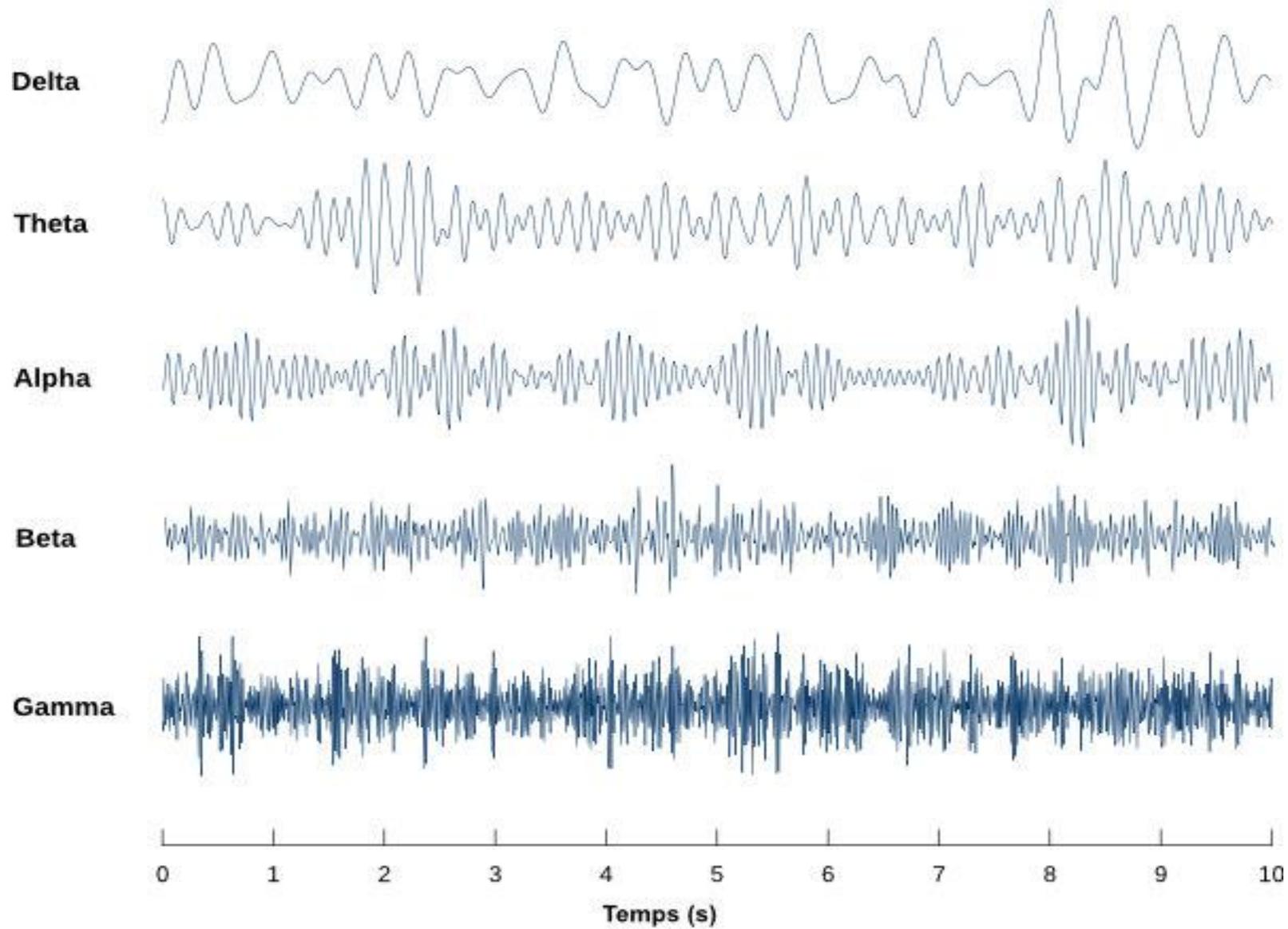
Les États d'Expansion de Conscience sont définis de façon soit quantitative soit qualitative.

- **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.**

# Ondes cérébrales



# 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**

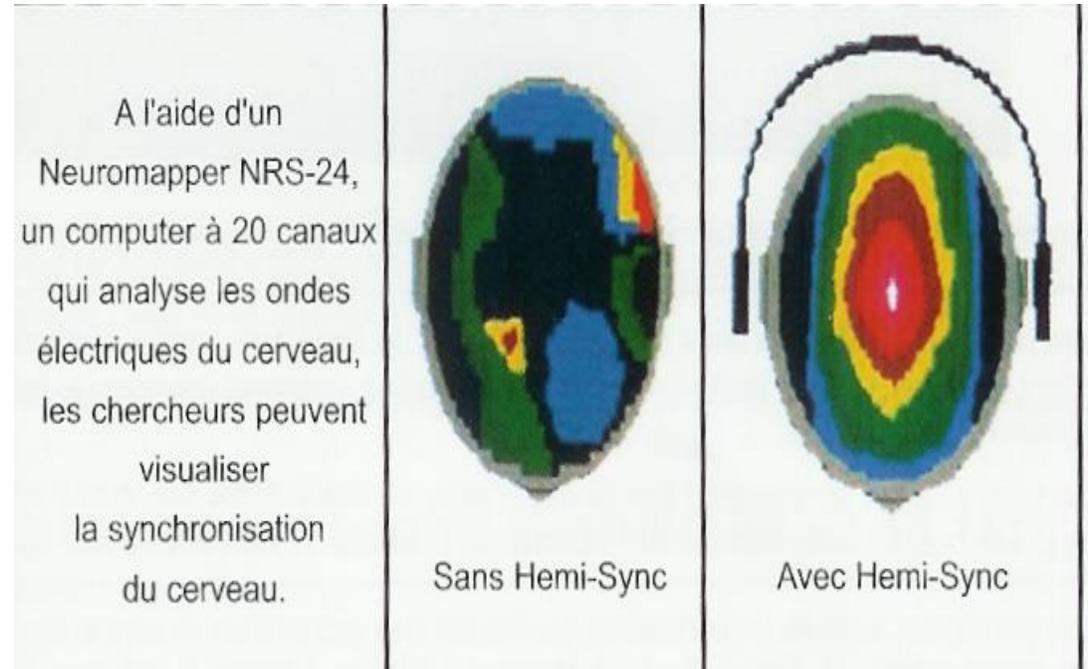
# Les techniques d'EEC 2

- **Les sons :**
  - Le chant harmonique,
  - Les cloches des églises,
  - Le didgeridoo
  - Les cymbales, les bols tibétains
  - Le chant grégorien, la musique classique, la musique sacrée
  - 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)

# Les techniques d'EEC 3

## 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.

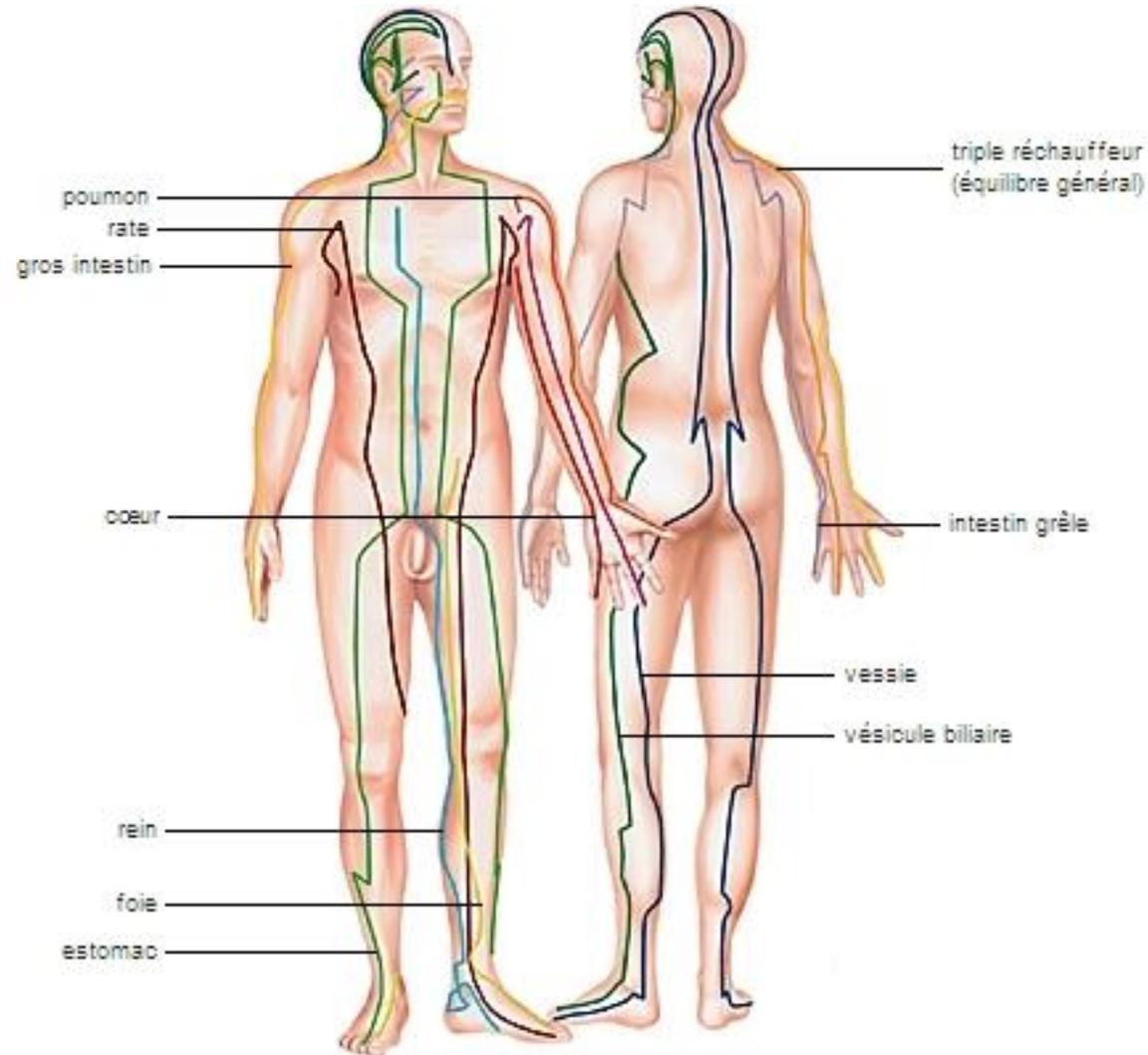


# Je ne suis pas qu'un corps Physique 1



# Je ne suis pas qu'un corps Physique 2

## les méridiens, les nadis



# Description qualitative

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

# Les états d'expansion de conscience

- La conscience s'expande dans les différents corps
  - Ethérique
  - Emotionnel astral
  - Mental causal
  - Bouddhique
  - Atmique ...
  
- Elle voit, entend, sait, ressent...

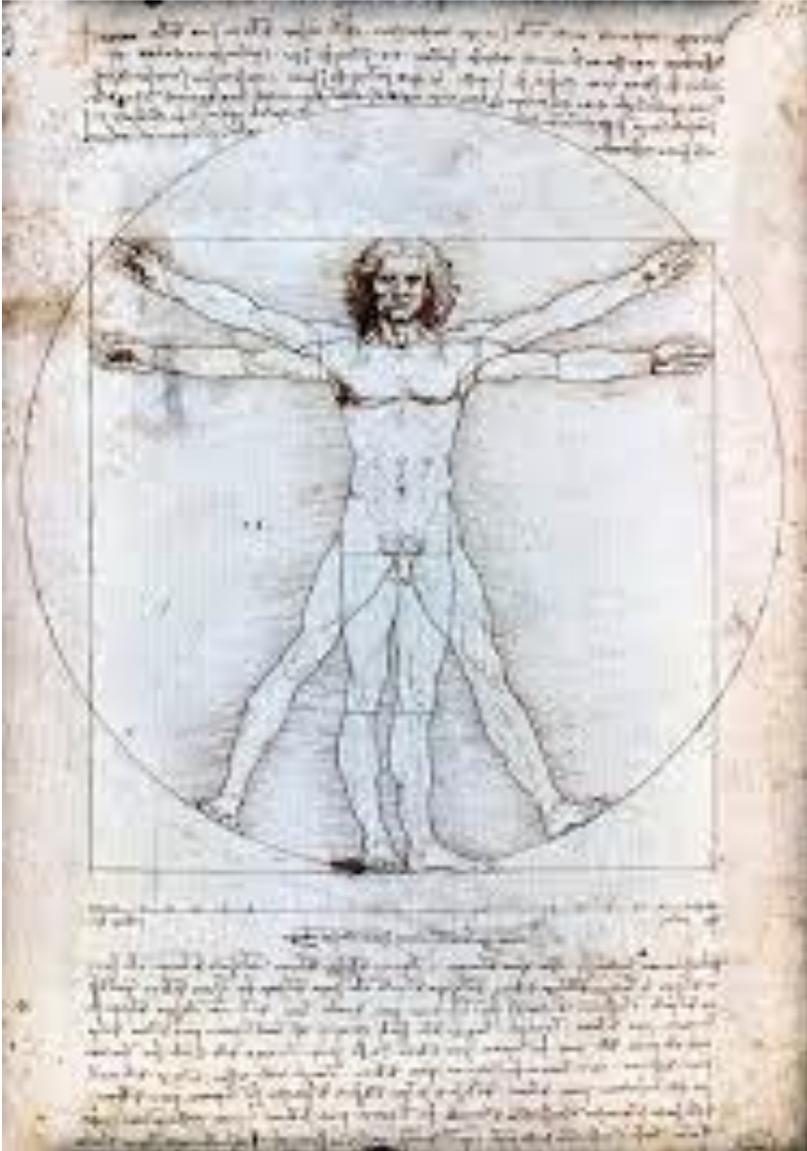
# II- Les états d'expansion de conscience: Qui suis-je ?



Qui suis-je ?



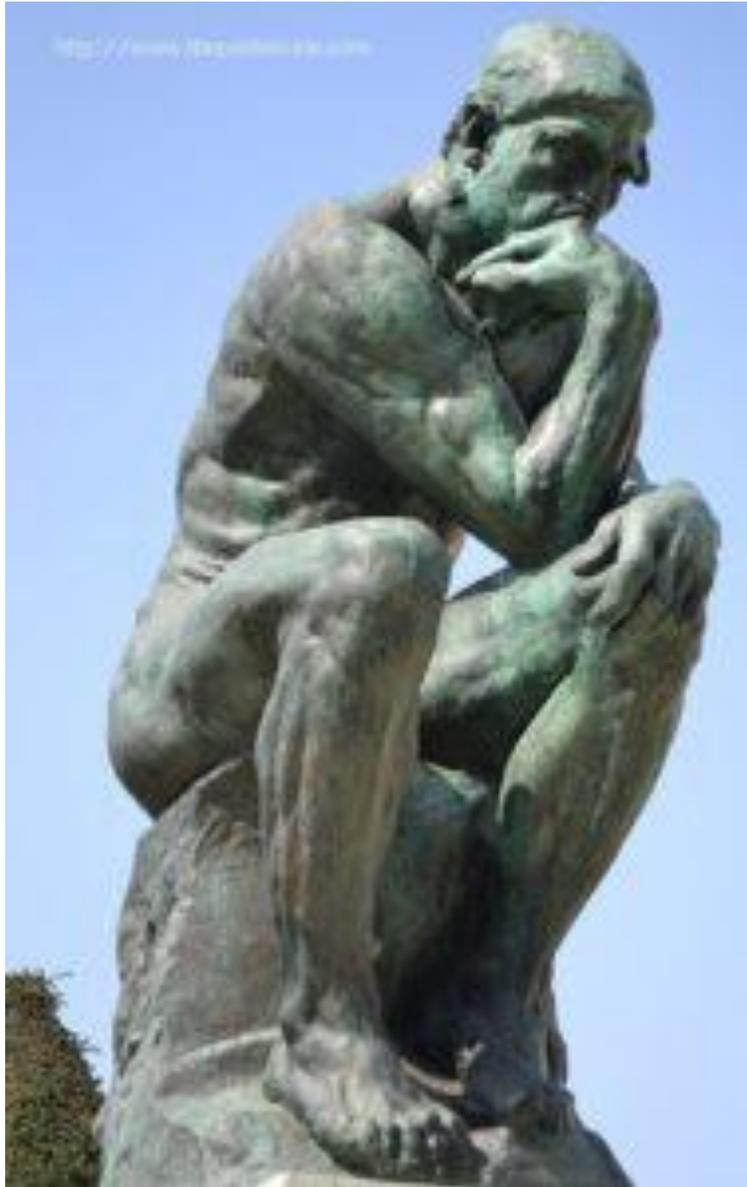
# I - Qui suis-je ?



**J'ai un corps physique.**

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

# Qui suis-je ?



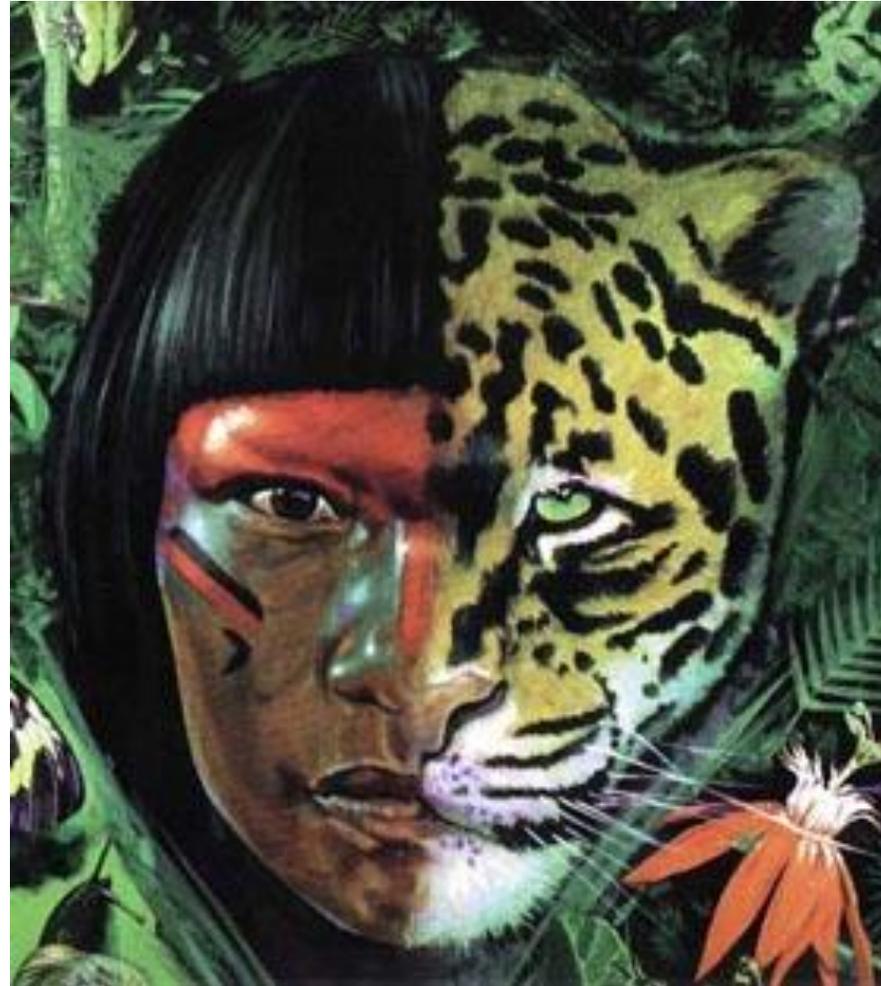
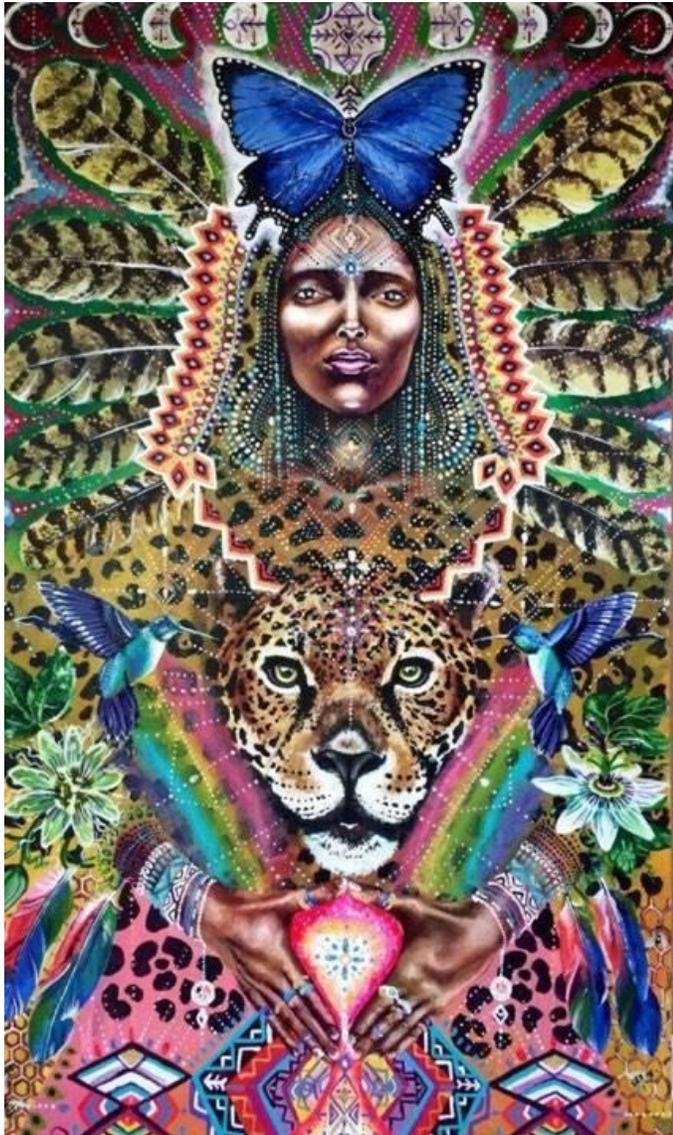
## **Descartes**

«Je pense donc je suis ».

Je ne suis pas celui qui pense je suis en de ça.

A Rodin: le penseur

# Qui suis-je?



Dans toutes les cultures il est dit que chaque être porte en lui **La Perfection**

# Qui suis-je?



**Dans toutes les religions  
et dans tous 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 notre véritable  
nature divine, nous a fait errer à  
la recherche de cette unité perdue.

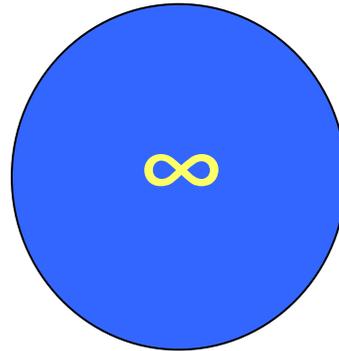
# Qui suis-je?

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,

Je me manifeste dans Ego (+)



Si je m'identifie à JE SUIS,

**Je suis centré et créateur de valeur**



Je suis.

Les deux mots les plus puissants au monde, car ce que tu ajoutes à la suite de ces mots façonne ta réalité.

# Je suis



**III - Les états d'expansion de conscience**  
**Les mémoires de l'expérience**  
**Qui je crois être**



# III - Les états d'expansion de conscience

## Les mémoires de l'expérience. Qui je crois être

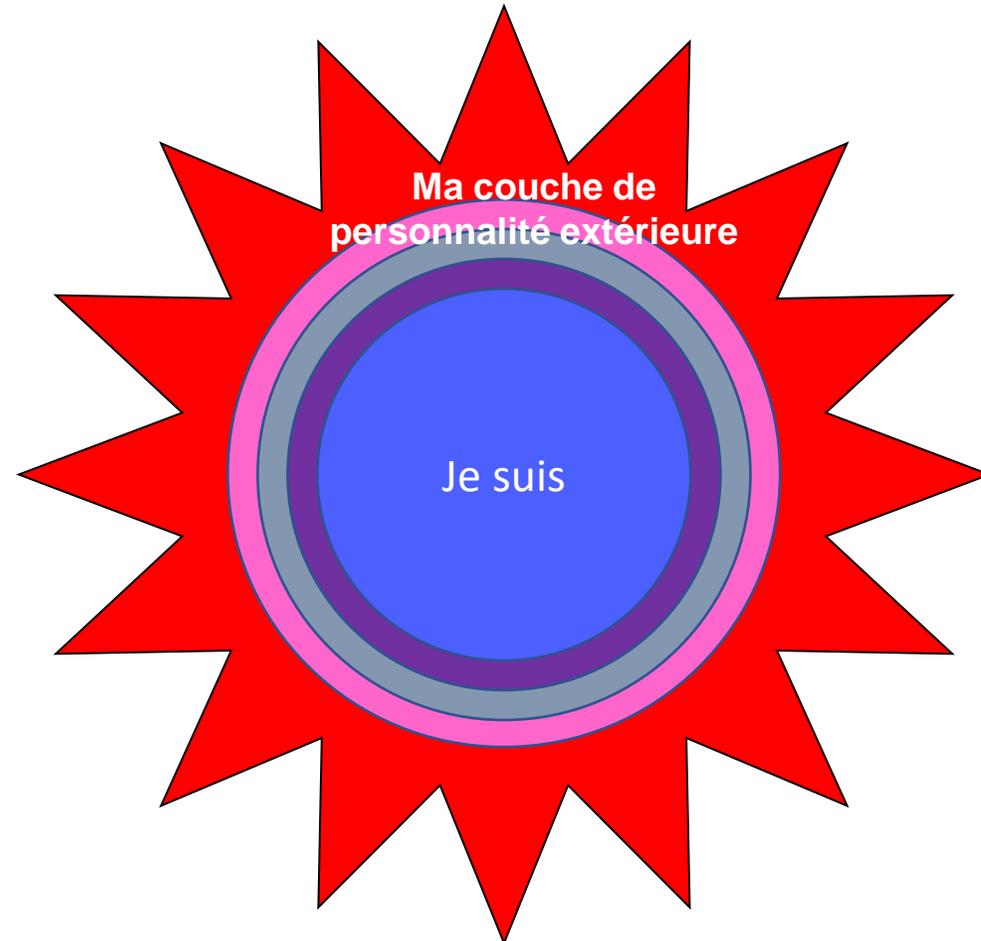
- Les couches
- Histoire personnelle
- La couche de personnalité extérieure
- L'enfant intérieur blessé
- Le rôle du mental

# Qui je crois être ?

Je m'identifie à ma personnalité extérieure  
avec ses couches de mémoires

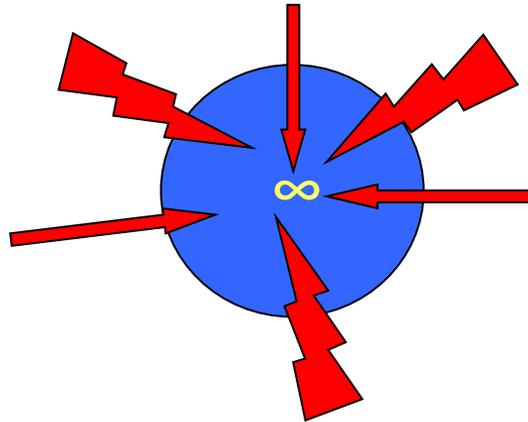
- Karmique
- Collective
- Familiale
- Personnelle

**Je suis décentré  
et non créateur de valeur**



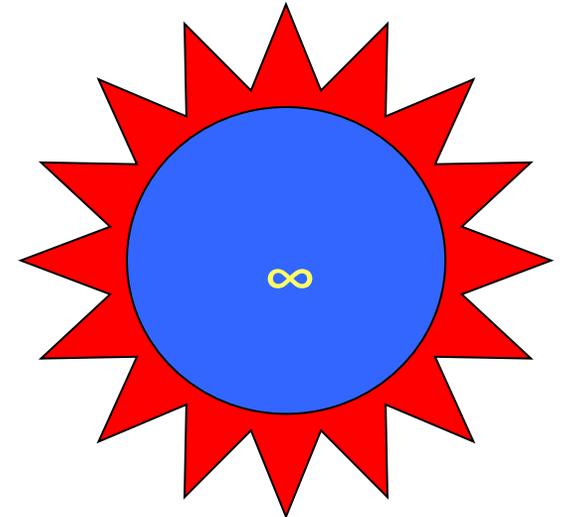
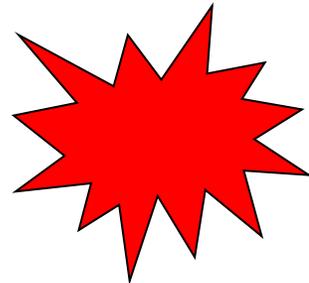
# Qui je crois être ?

Mon histoire personnelle m'impacte avec  
ses blessures, ses traumatismes, ses carences...

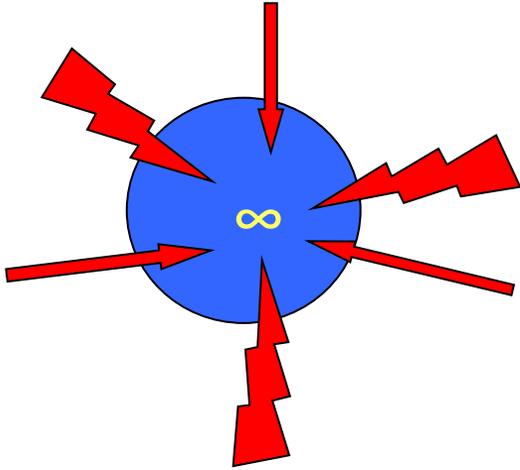


Je construis **ma couche de personnalité extérieure**  
C'est mon **potentiel de vie contrarié**

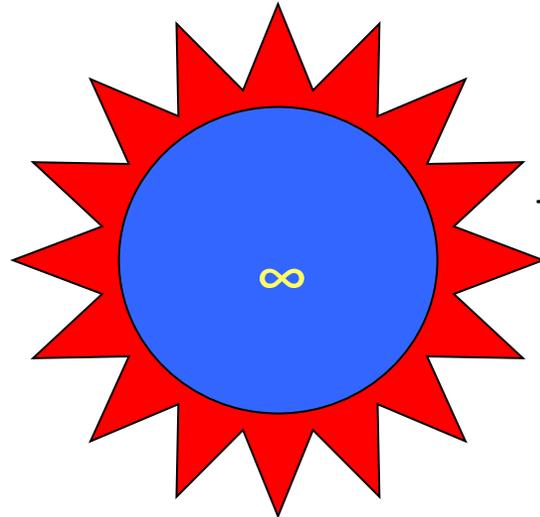
Je perds la conscience de mes talents  
**L'image que j'ai de moi s'abîme et se rétrécit**



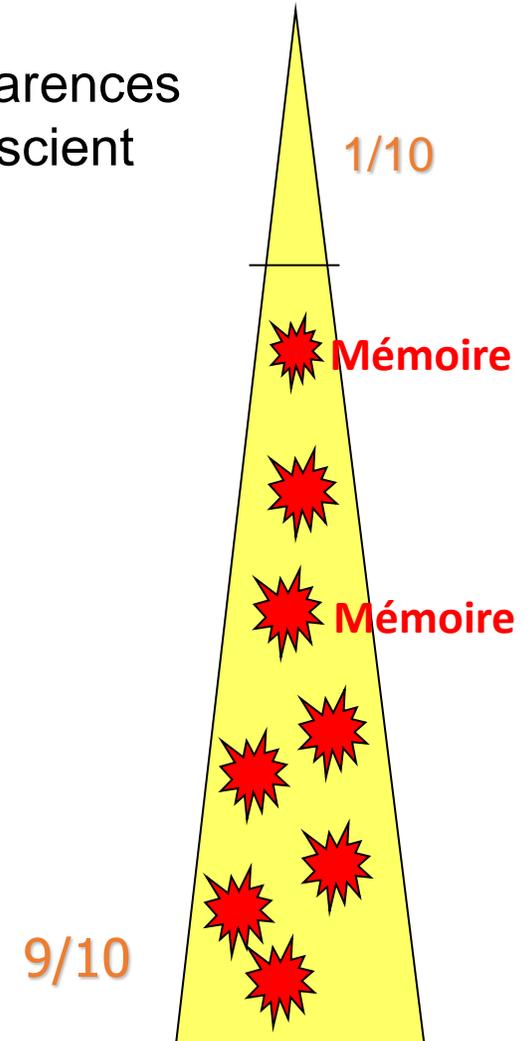
# Qui je crois être

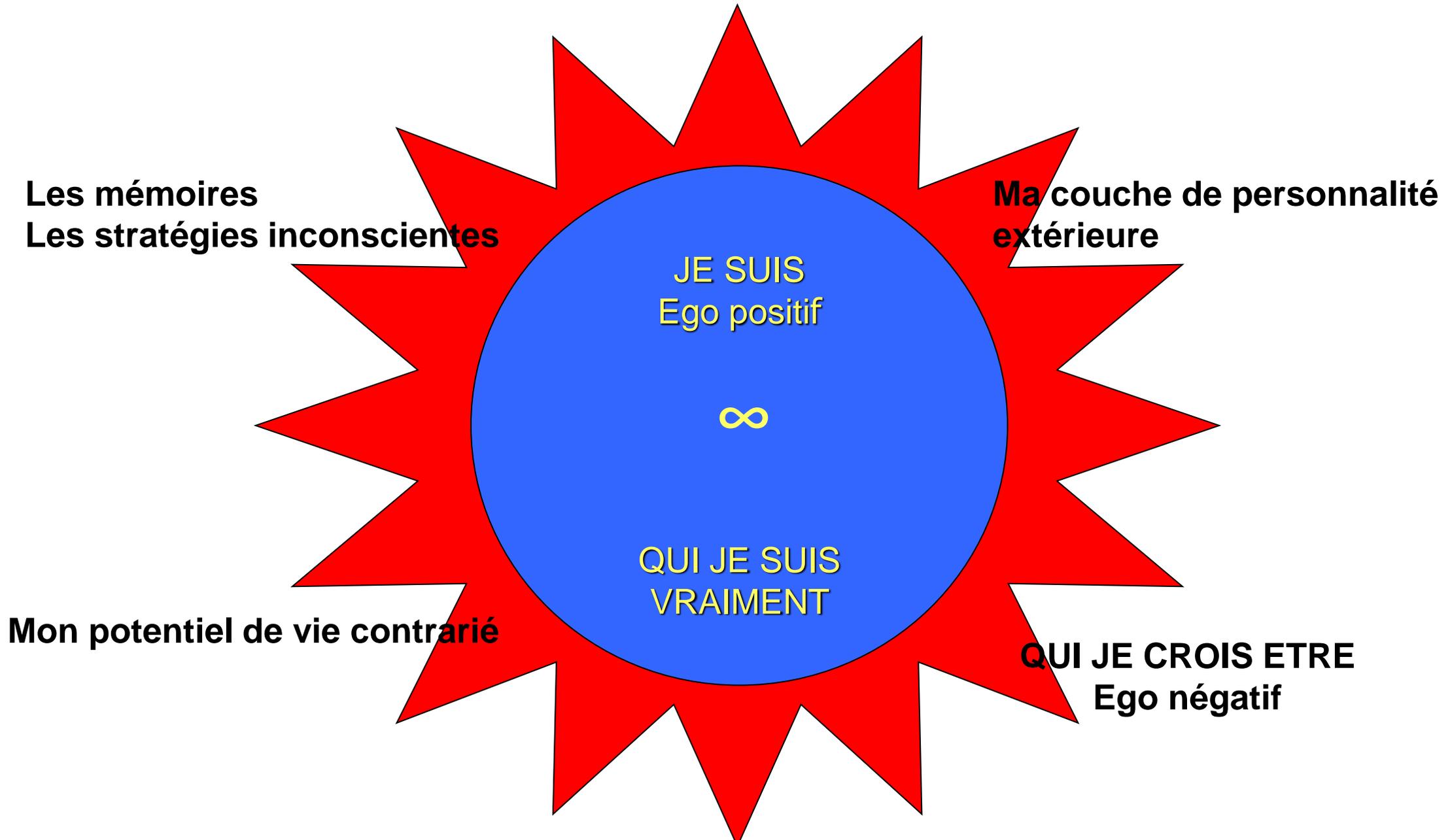


Toutes les blessures, les traumatismes, les carences sont refoulés dans les profondeurs de l'inconscient ainsi que mes talents.  
J'ai de l'or caché au fond de moi



En réponse j'ai construit  
des **stratégies inconscientes**  
Je recherche **des bénéfiques secondaires**





# Qui je crois être

## Notre enfant intérieur blessé



# Qui je crois être

## Le rôle du mental, le copain de l'ego

### « 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 les mêmes valeurs!
- Je (l'ego-) existe dans la comparaison et je me cherche dans le regard de l'autre

### L'ego sais très bien qu'il n'est pas « Je suis »

- Le mental m'aveugle 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

Je m'identifie à qui je crois être, à « 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)
- Pour combler ce vide et réparer mon image abimée, je crée des **stratégies inconscientes** d'adaptation, de compensation, de survie, je cherche **des bénéfices secondaires** (succédanés d'amour et de reconnaissance)
- Je compense 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 états d'expansion de conscience

## Comment je fonctionne

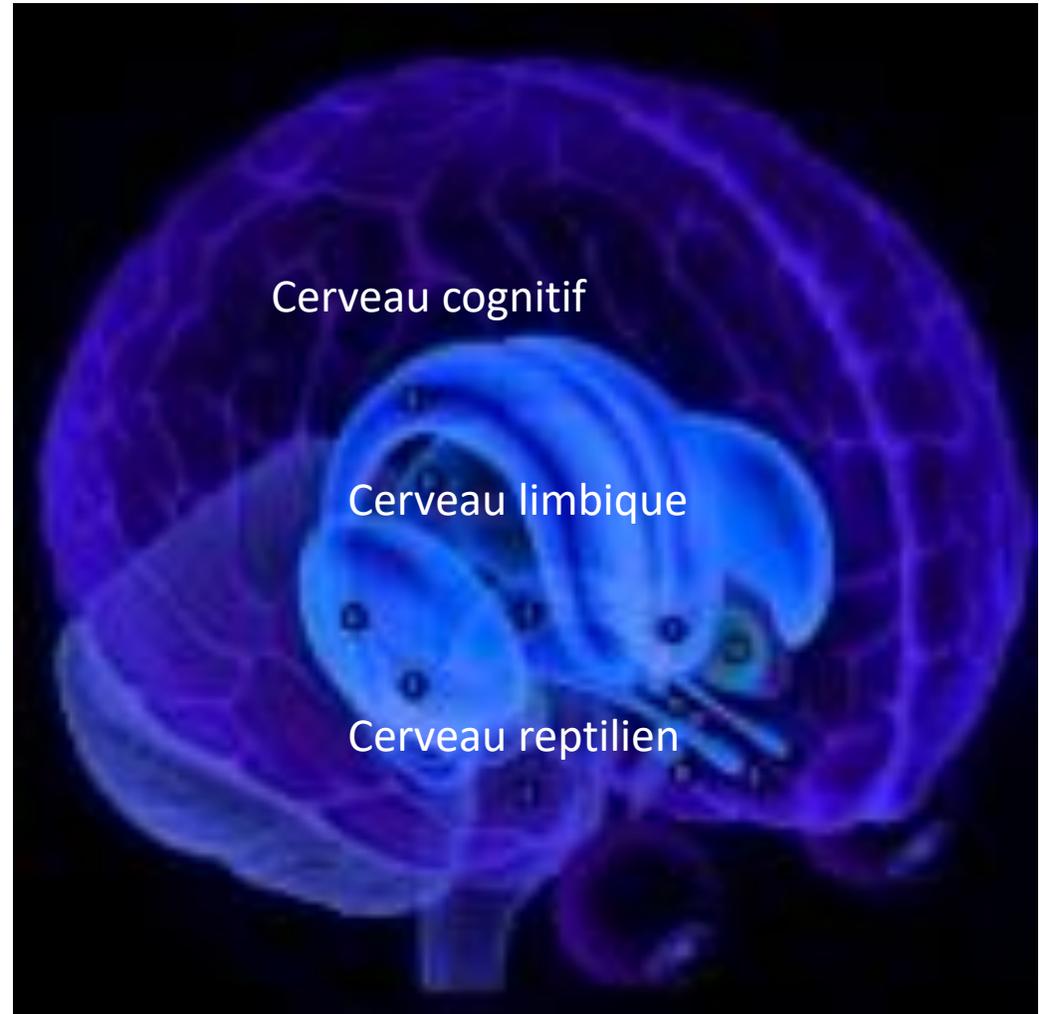
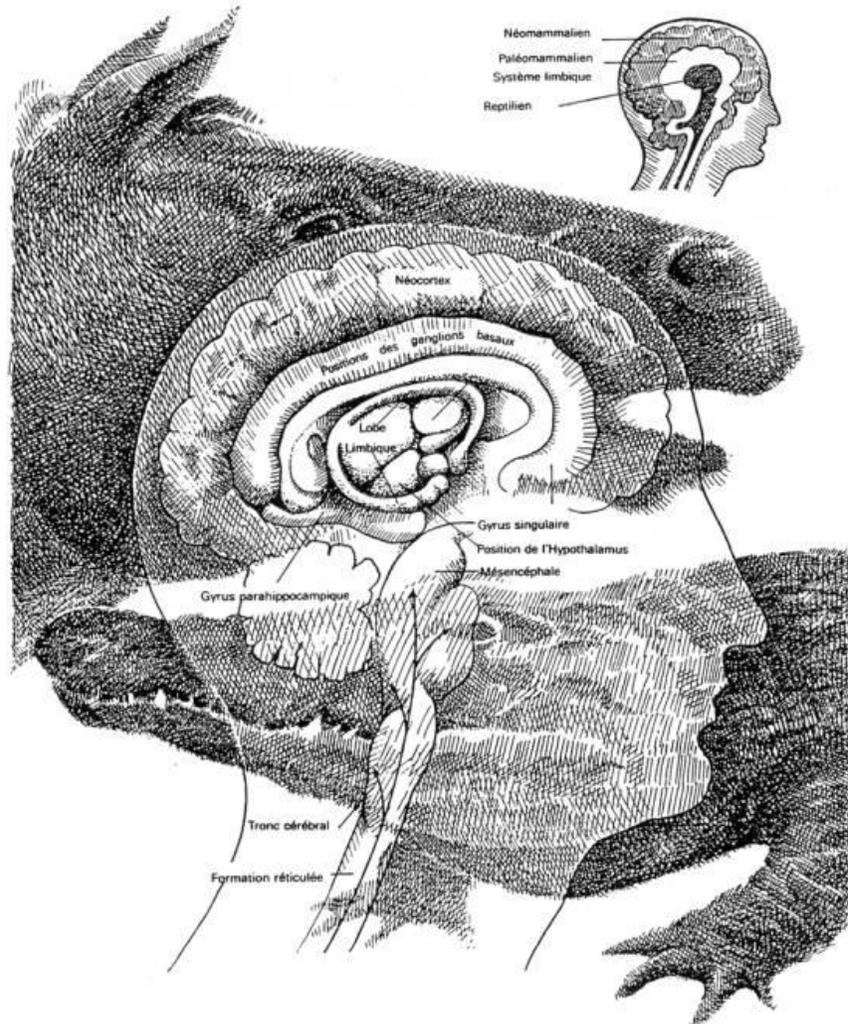


# Comment est ce que je fonctionne?

- Le cerveau humain
- Le stockage des mémoires
  - Dans le cerveau limbique
  - Dans le corps physique
  - Dans le corps énergétique
- Le filtre limbique et les projections
- Les comportements reptiliens
- La cohérence cardiaque

# Comment est ce que je fonctionne ?

## Le cerveau humain



# Comment est ce que je fonctionne ?

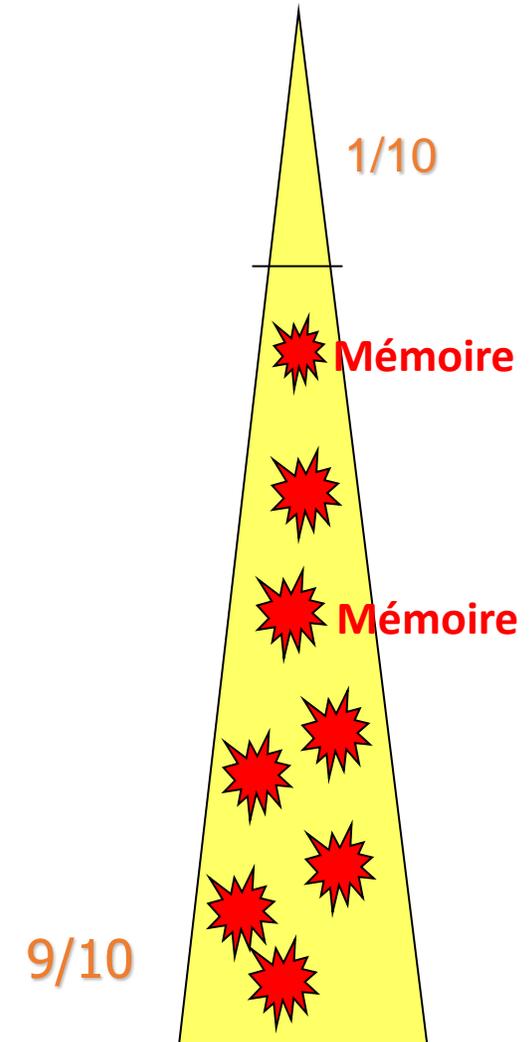
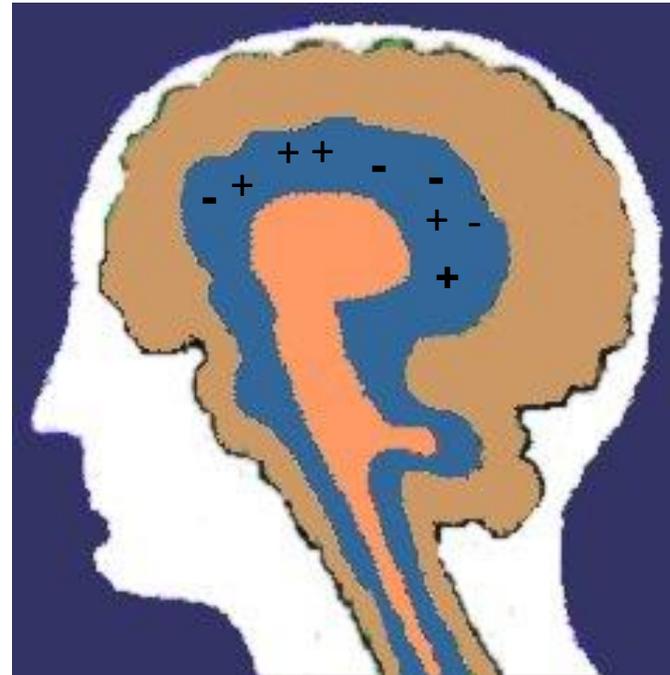
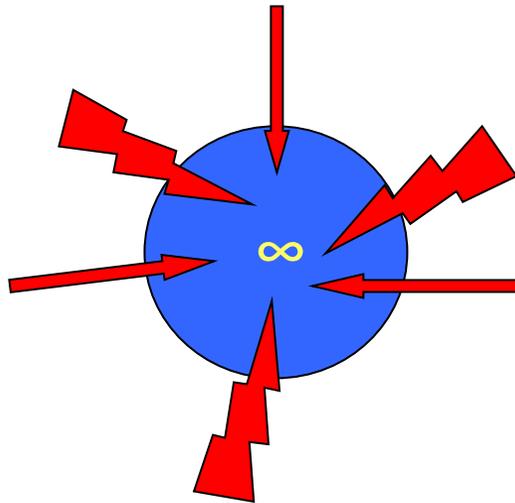
## Le cerveau humain

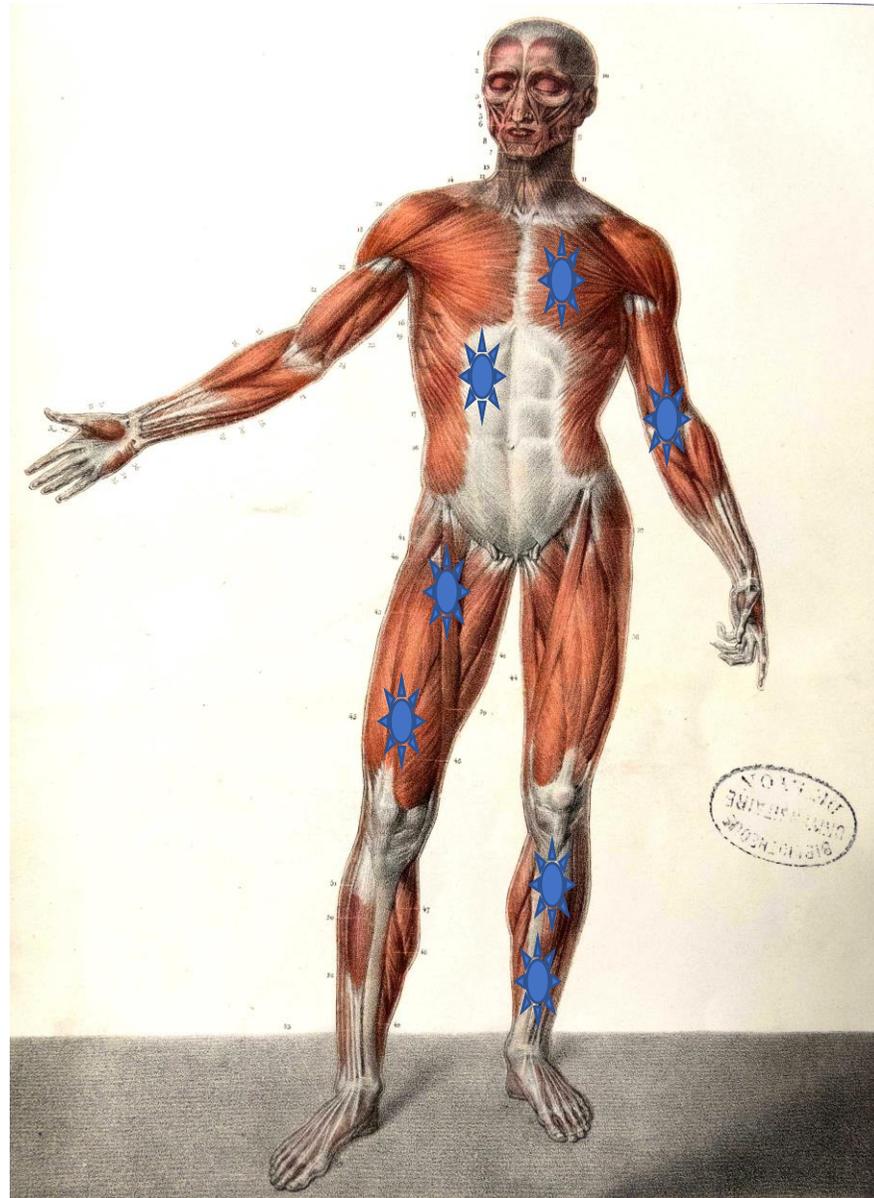
- **Le cerveau reptilien**
  - **centre des automatismes** (Instinct de survie, agressivité instinctive, fuite, défense du territoire, reproduction, )
  - Le CR **est programmé** donc incapable d'adaptation  
Les mêmes causes ont toujours les mêmes effets.
- **Le cerveau limbique ou cerveau émotionnel**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

# Comment est-ce que je fonctionne ?

## Le stockage des mémoires

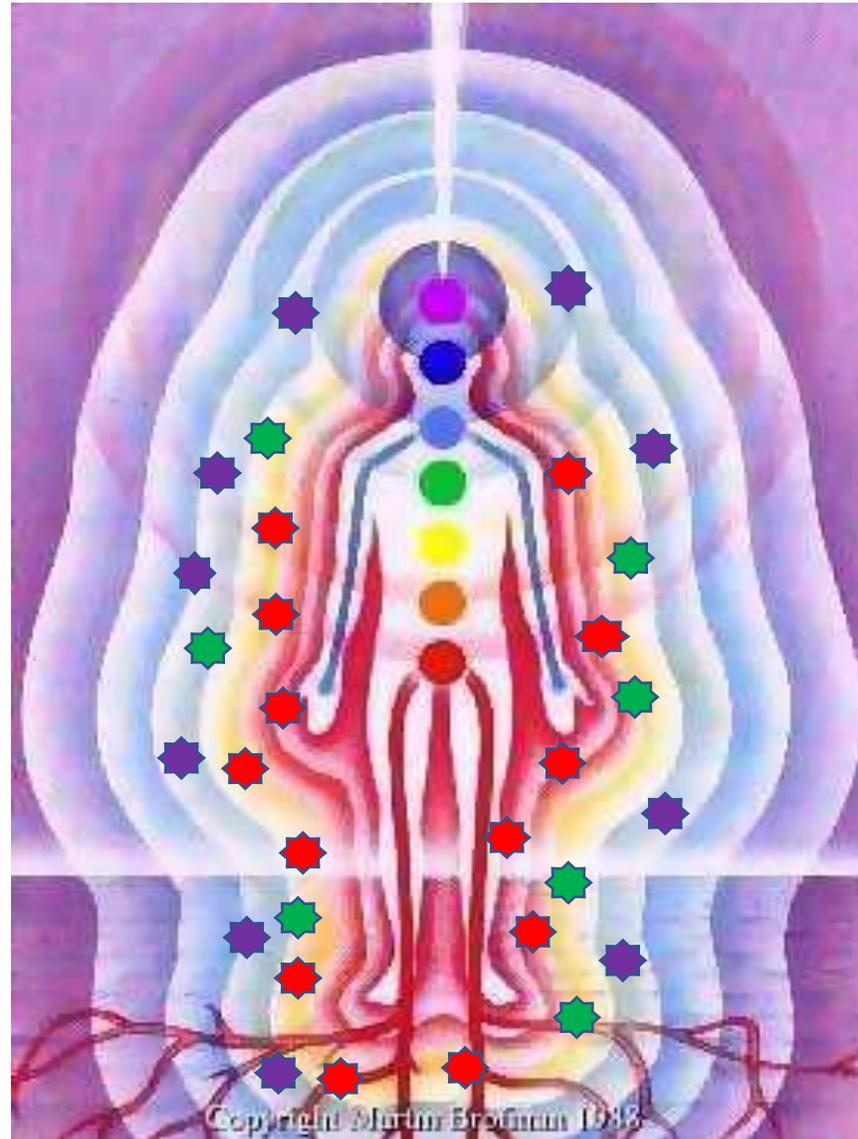
Les expériences de la vie, **les mémoires** positives ou négatives de notre conception à aujourd'hui sont stockées **dans le cerveau limbique** et créent notre référentiel expérientiel en grande partie **refoulé dans l'inconscient**





**Les mémoires** de notre histoire  
sont stockées  
**dans tous nos muscles**  
et forment des condensations.

Les mémoires  
sont stockées  
**dans notre  
corps énergétique**

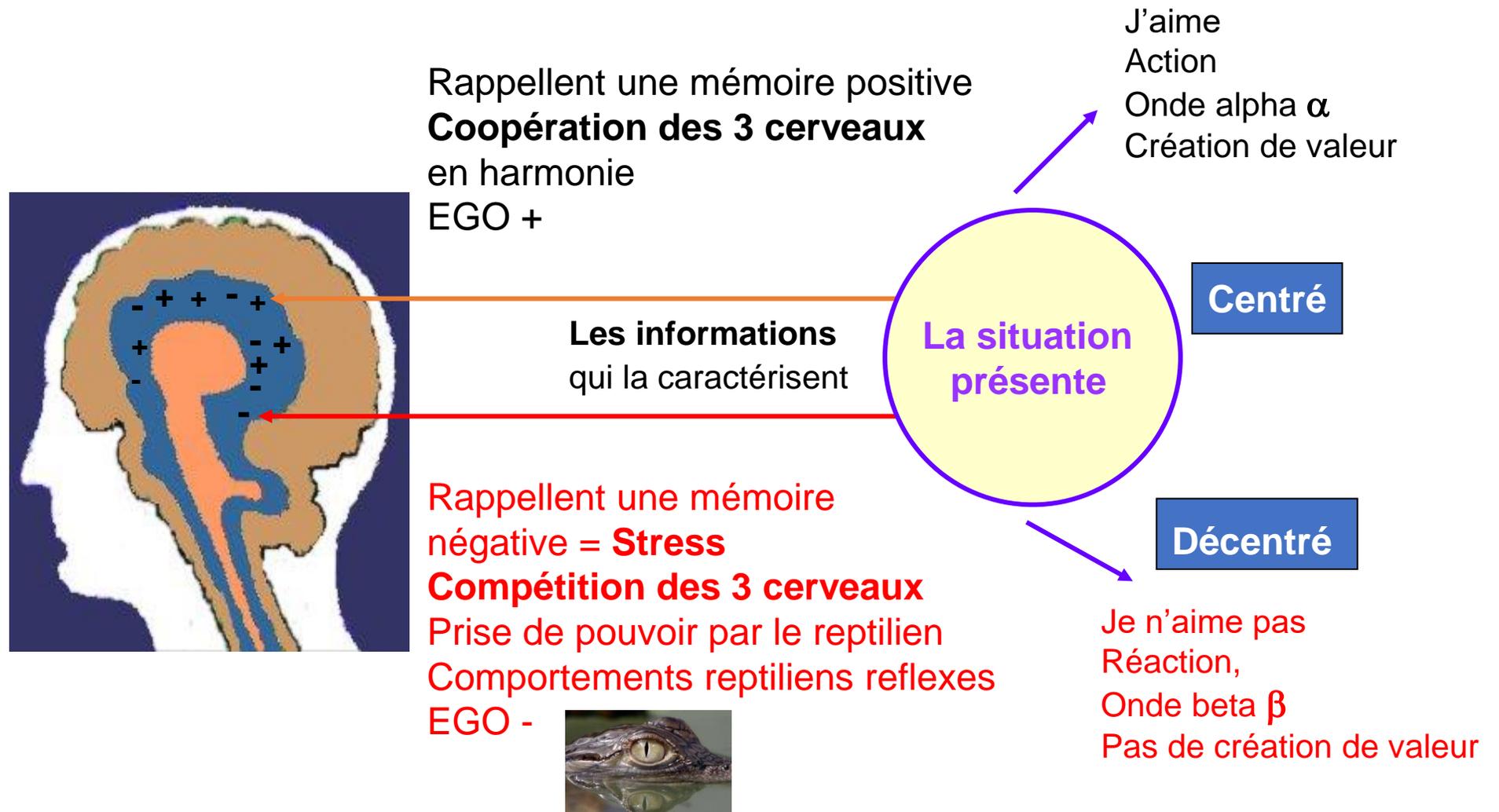


★  
Mémoires de  
l'histoire  
personnelle

★  
Mémoires de  
l'histoire  
familiale

★  
Mémoires  
Collectives  
Egrégores et  
archétypes

# Le filtre limbique et les projections



# Les comportements reptiliens

## **La lutte**

Agressivité, défensive, colère

Manipulation

Rapport de force, conflit,

Mise sous emprise, harcèlement,

Prise de pouvoir...

Avec tous les passages à l'acte violence verbale ou physique.

## **La fuite**

Psychique

Physique

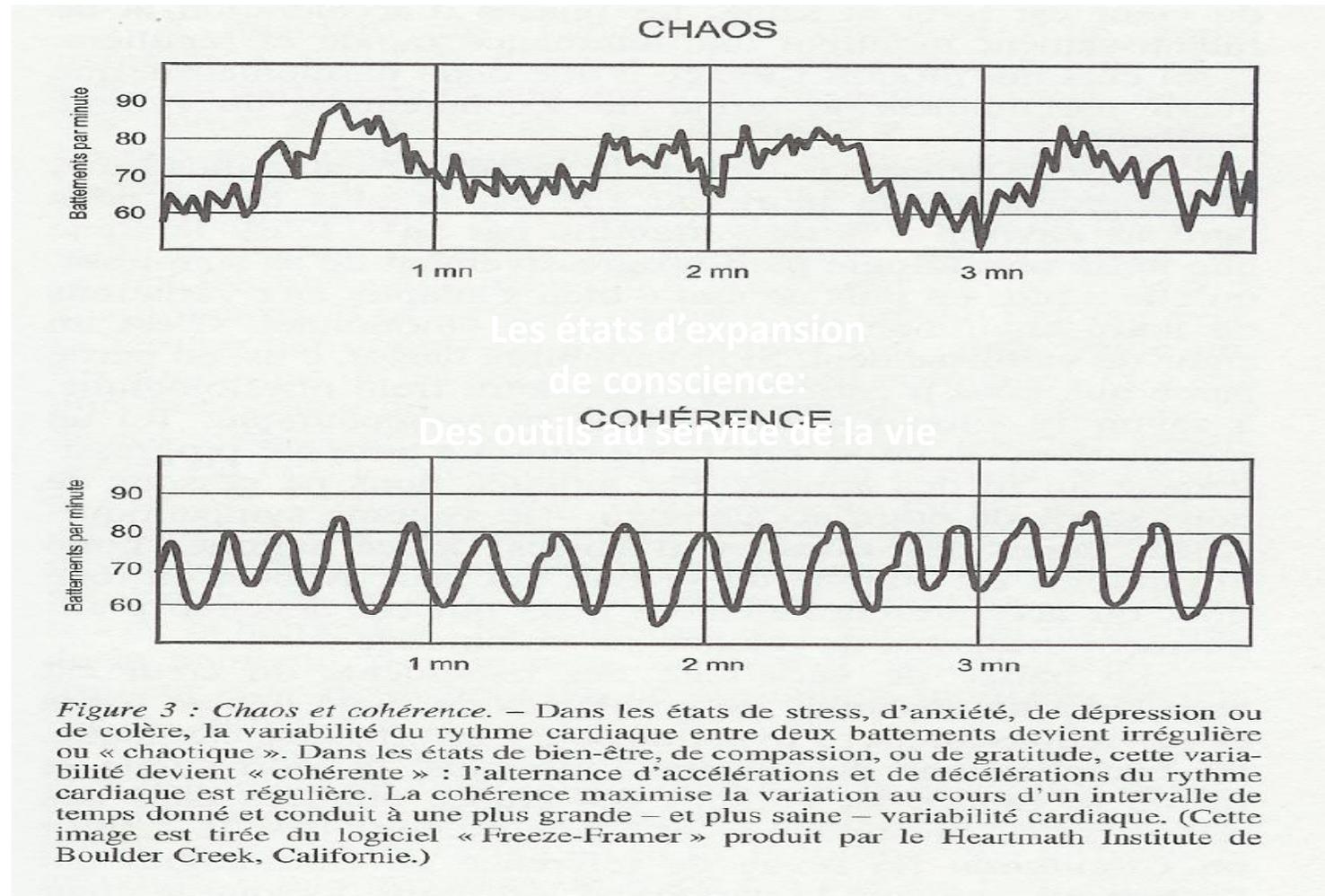
## **Le repli**

Bouder, ruminer

Se sidérer

Jusqu'à l'emprise, la soumission et la  
résignation

# La cohérence cardiaque



**Les états d'expansion de conscience**  
**Se libérer du passé**  
**Guérir son enfant intérieur**





Si je veux manifester qui je suis  
je dois me libérer du passé  
et guérir cet enfant intérieur

# Se libérer du passé

## Guérir son enfant intérieur

- Choisir de se libérer du passé
  - Reconnaître et gérer ses émotions
  - Se centrer
- Guérir son enfant intérieur
  - La résilience
  - Faire face à son histoire

# Se libérer du passé 1

- **Développer son savoir être et le manifester dans ses savoir faire**
- **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
    - Apprendre à se centrer
    - Remplacer l'habitude existante liée aux projections du passé et engrammer la meilleure à la place
    - Nettoyer les mémoires du passé

# Se libérer du passé 2

- **Deux axes de travail**
  - Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions et passer du décentrage au centrage
  - Réparer les mémoires émotionnelles du passé
- **Ensuite aller Vers l'intelligence globale résonante et entrer le chemin de l'éveil**

# Apprendre à gérer ses émotions

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

# 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
- Amener **sa conscience dans le cœur**
- **Respirer lentement**, calmement et amplement
- La cohérence cardiaque revient en moins d'une minute
- Alors je suis centré « Je Suis » se manifeste, je donne le meilleur de moi-même et je suis créateur de valeur

# **SE CENTRER :**

**Pieds dans la terre**

**Tête au ciel**

**Conscience dans le cœur**

**Respirer lentement et calmement**

# Réparer les mémoires émotionnelles du passé

## Guérir son enfant intérieur

- **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**
  - Pour connecter les mémoires, les nettoyer, les réparer et de revenir libéré.



La résilience

# Réparer son enfant intérieur

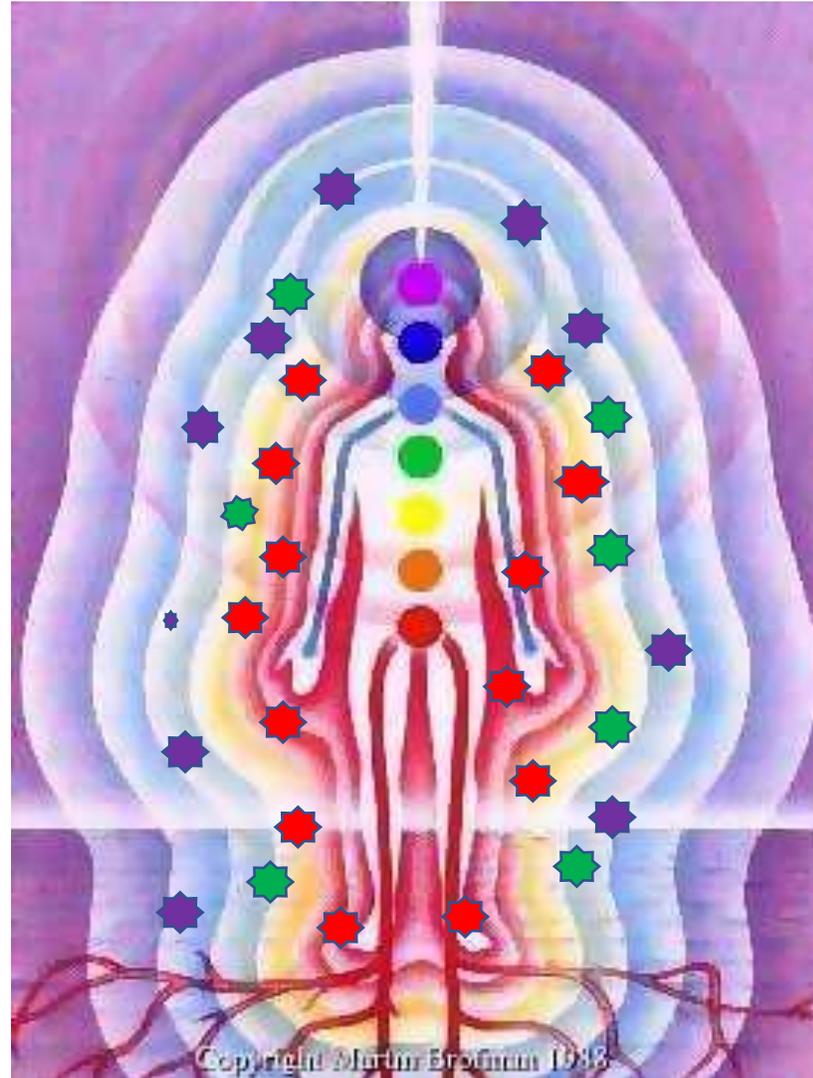
- Faire face à son histoire
- Nos parents n'étaient pas parfaits
- Les pouvoirs de domination parentaux
  - Intimidateur
  - Interrogateur
  - Indifférent
  - Plaignant victime
  - Déficient
  - Pervers manipulateur
  - Pervers sexuel

## Faire face à son histoire



# Réparer son enfant intérieur par les états d'expansion de conscience

- La conscience s'expande dans le corps émotionnel
- Elle connecte la mémoire qui s'ouvre
- Elle libère les émotions
- J'écoute l'enfant intérieur qui raconte son histoire
- Je deviens son parent bienveillant, aimant et protecteur



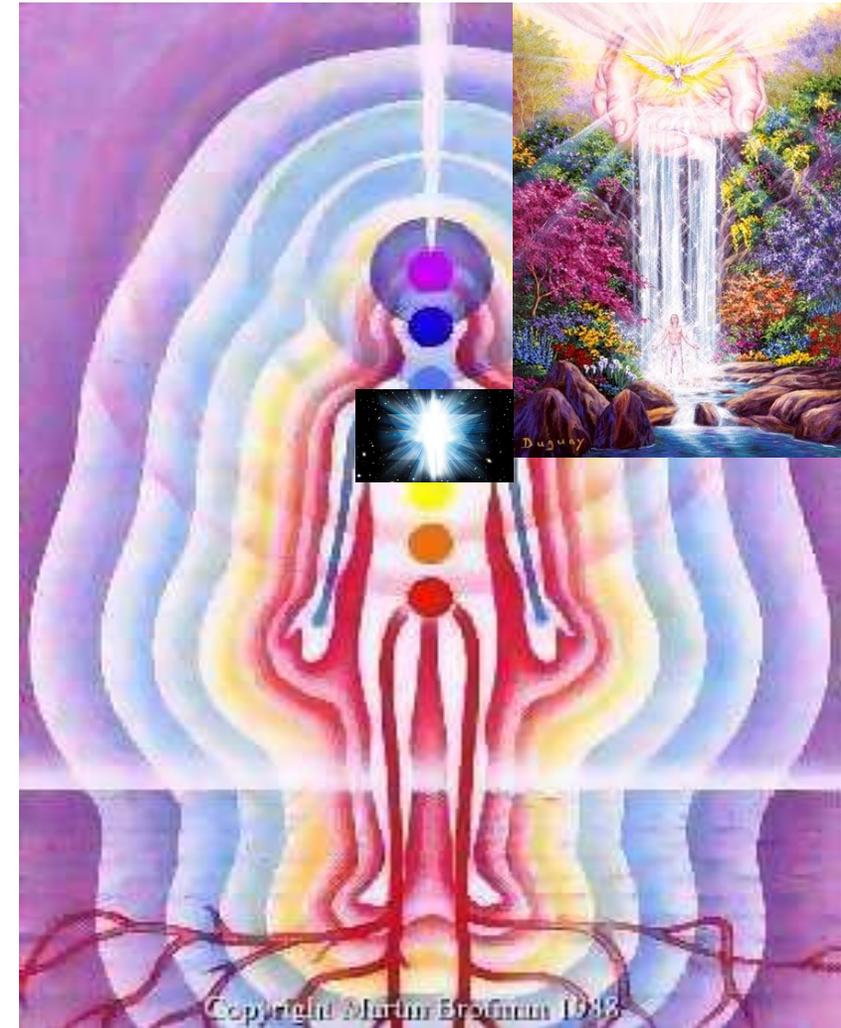
★  
Mémoires de  
l'histoire  
personnelle

★  
Mémoires de  
l'histoire  
familiale

★  
Mémoires  
Collectives  
Egrégores et  
archétypes

# Réparer son enfant intérieur par les états d'expansion de conscience

- S'expanser jusque dans le corps atmique
- Visualiser une Source, une cascade de Lumière et d'Amour
- Emmenez l'enfant blessé sous la source
- Le remplir de lumière et d'amour jusqu'à ce qu'il brille comme un soleil, un diamant scintillant
- Puis le ramenez et le lovez dans votre cœur



L'enfant réparé prend la place de l'enfant blessé



# Réparer son enfant intérieur

## Le pardon

- Exprimer toute sa colère et son ressentiment sur la couche d'ombre du parent ...
- Puis y renoncer, je fais rémission de l'offense.
- Centré sur le cœur rétablir le lien d'amour :  
Par le don de l'amour  
**( PARDON )**  
**Je te pardonne**
- En pardonnant je me libère complètement



# Les autres mémoires

**En expansion de conscience tout se peut réparer**

- **Les mémoires karmiques**
- **Les mémoires familiales**
  - Honorer ses ancêtres
  - Leur demander de nous libérer des fidélités négatives
  - Réparer l'arbre généalogique, découvrir les secrets de famille
- **Les mémoires collectives**
  - Faire la paix avec les égrégores, leur envoyer de la Lumière
  - Intégrer le pouvoir des 8 familles d'archétypes
  - Ils développent la puissance de notre ego+ plutôt que l'ego –

## **Et expansé dans les corps de Lumière**

- Je retourne à la Maison, je vibre, je résonne,
- Je fais l'expérience de ma vraie nature JE SUIS
- Je rencontre des Energies subtiles de lumière et d'amour
  - Maitres
  - Maitres ascensionnés
  - Guides,
  - Anges, Archanges,...)
  - Energies Christiques Bouddiques ...
  - Âmes défuntes de ma lignée...
  - Mères divines
  - Masculin Divin et Féminin Divin
- Je reçois des soins, de l'enseignement, des messages, des initiations
  
- Je visite des lieux sublimes, Shambhala, le jardin d'Eden
- Et tellement d'autres choses

# Vers l'intelligence globale résonante

Avec ce travail les états de conscience permettent de :

- **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, les condensations 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 et qui motive
  - Qui remplit et rend enthousiaste (in Théos)

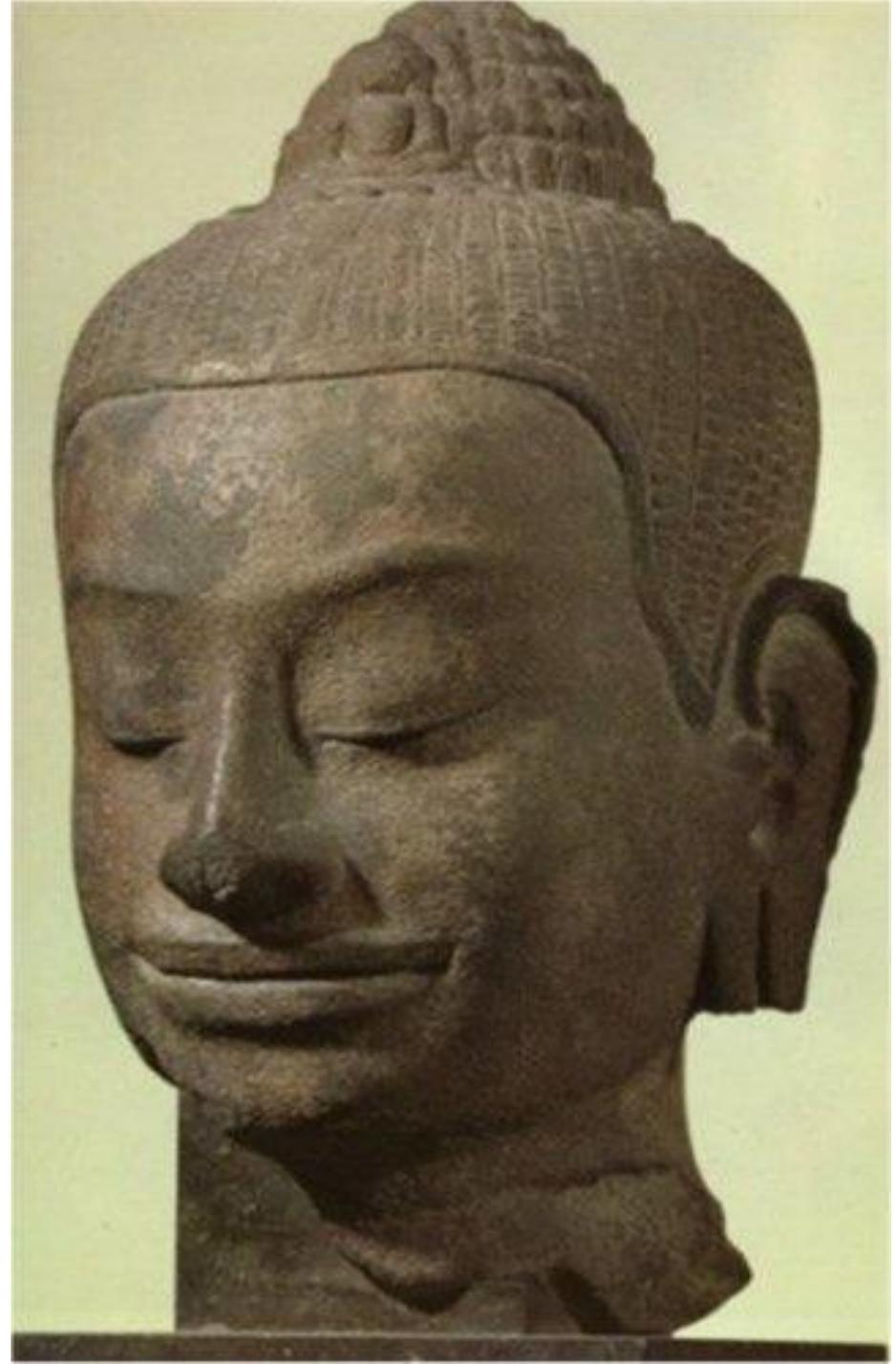
- **Découvrir ses talents,**
  - Ses ressources en profondeur,
  - Sa mission, son projet de vie
  - Donner du sens à sa vie
- **Développer ses perceptions,**
  - Son ressenti, son intuition,
  - Ses autres sens (21 sens subtils)
  - Sa créativité
- **Vivre dans le lâcher prise et la confiance,**
  - Vivre en paix, serein, en harmonie,
  - Dans la légèreté, la facilité
- **Expérimenter la puissance de l'intention et le pouvoir de la création**
- **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 solutions...
  - Des idées créatrices
  - Tout est donné, il suffit de ne pas occuper la ligne
  
- **Avoir un autre regard :**
  - une **vision** du monde plus globale et devenir 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 »**
  
- **Être totalement et intensément dans le présent**
  
- **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



*Alors il vous reste à choisir qui vous voulez être.*

*et à vous engager*

*Ainsi vous entrez sur le chemin qui conduit à l'ÉVEIL*

*« Et le bonheur c'est le chemin »*

*Bouddha*



## **L'engagement**

*« Jusqu'à ce qu'un être se soit engagé, il y a de l'hésitation, la possibilité de se retirer, toujours de l'inefficacité concernant tous les actes d'initiation et de création.*

*Il y a une vérité élémentaire dont l'ignorance tue les idées innombrables et les plans splendides.*

*Au moment où un être s'engage définitivement, la providence bouge aussi. Toutes sortes de choses arrivent pour aider qui autrement jamais ne se seraient produites.*

*Tout un courant d'évènements, issu de cette décision s'élève en sa faveur sous la forme d'incidents fortuits, de rencontres, d'assistance suprasensible qu'aucun homme n'aurait pu rêver de trouver sur sa route.*

*Quoi que vous puissiez faire ou rêver, commencez-le.*

*L'audace contient du génie, de la magie, de la puissance.*

*Commencez-le maintenant »*

**Goethe**



Alors...

Just do it now !

