De l'intelligence émotionnelle au chemin de l'éveil

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"

Qu'est ce que l'intelligence?

L'intelligence / cerveau cognitif

- A Binet
- CG Jung et Piaget
- La raison

L'intelligence émotionnelle / cerveau Limbique

- Chercheurs de Yale et du New Hampshire. D Goleman
- Catherine Aimelé -Perissol, Didier Hauvette, Edel Goet
- Le centrage

L'intelligence globale ou résonnante / conscience et énergie

- Les travaux de Monroe
- L'apport de l'orient ... Les sens subtils et la résonance
- L'intelligence de l'âme et du coeur
- L'Eveil

Développer notre intelligence globale et entrer sur le chemin de l'Eveil

En développant notre Savoir Être..... et le Savoir Être ensemble

Le savoir être correspond à l'ensemble de nos dispositions de base qui vont teinter l'ensemble de nos pensées, nos attitudes, nos comportements, nos choix, nos décisions, nos actions, tous nos savoir-faire et leurs effets.

Il est **conditionné par notre mémoire** (cerveau limbique) donc directement lié à notre histoire et notre expérience, notre généalogie, nos archétypes et sous personnalités, notre culture ...

Il est la résultante du fonctionnement harmonieux de notre cerveau (cognitif, limbique et reptilien), de notre **état de conscience** et de notre ouverture du cœur

Il est la base d'une **nouvelle forme d'intelligence « globale »** dite résonante avec le monde les autre la planète, qui permet de révéler nos talents et de devenir créateur de VALEUR GLOBALE: économique, humaine, sociale, sociétale et environnementale, pour soi même les autres et le monde et d'entrer sur le chemin de L'ÉVEIL





Comprendre le savoir être

- 1 Qui suis-je ?
- II- Qui je crois 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

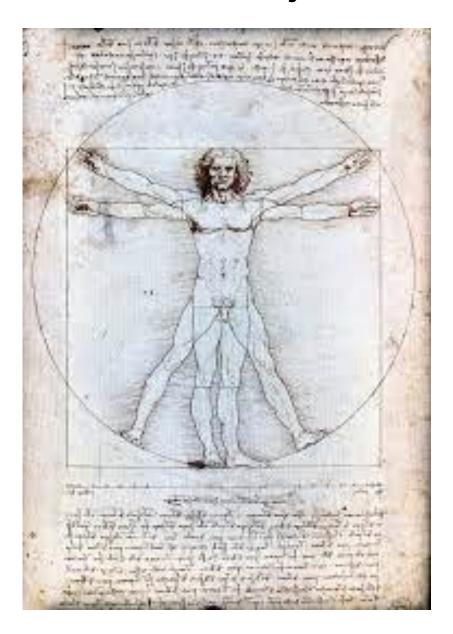
I - Qui suis-je?

- Mon corps
- Celui qui pense
- La perfection
- L'image du Divin
- Je suis est créateur
- Je suis énergie de vie

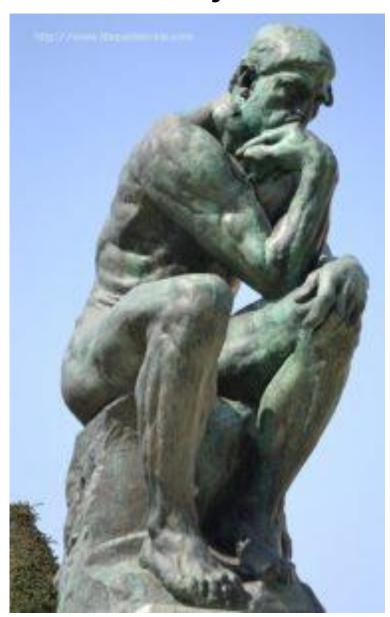
I - Qui suis-je?



I - Qui suis-je?



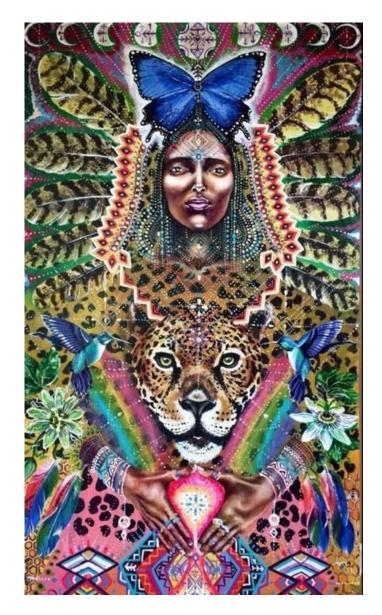
J'ai un corps physique. «Je suis» est incarné dans un corps Je ne suis pas mon corps

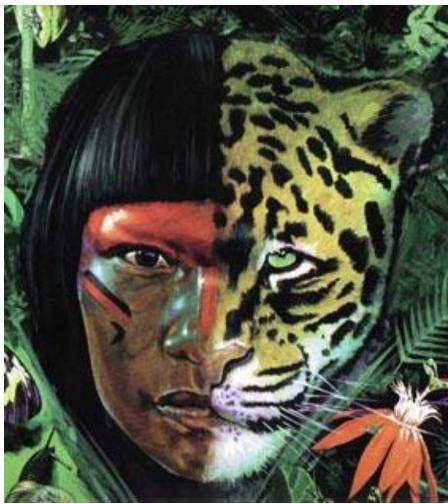


Descartes

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

A Rodin: le penseur





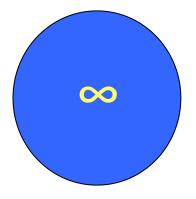
Dans toutes les cultures il est dit que chaque être porte en lui La Perfection



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.

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 (+)



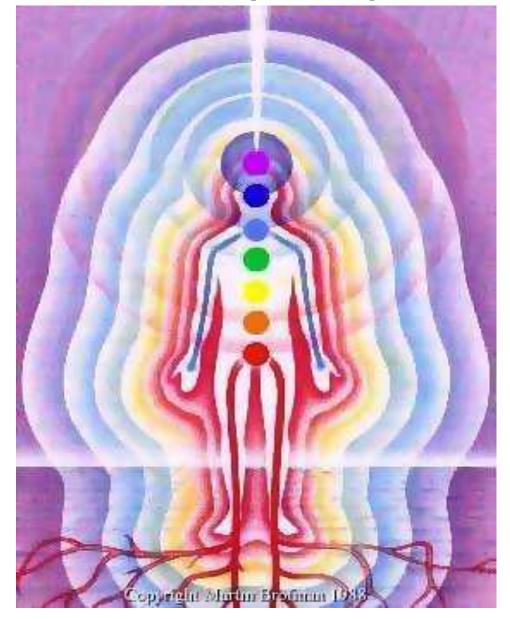
Si je m'identifie à JE SUIS, Je suis centré et créateur de valeur

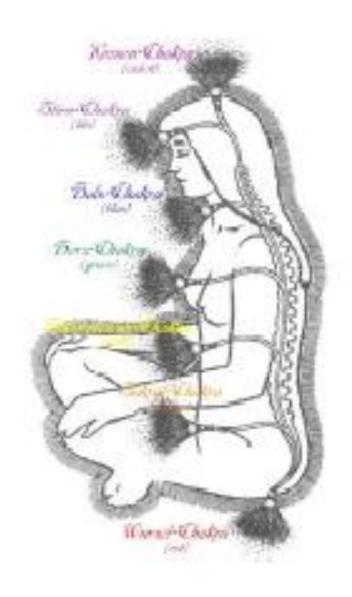
Je suis. Les deux mots les plus puissants au monde, car ce que tu ajoutes à la suite de ces mots façonne ta réalité.

Je suis



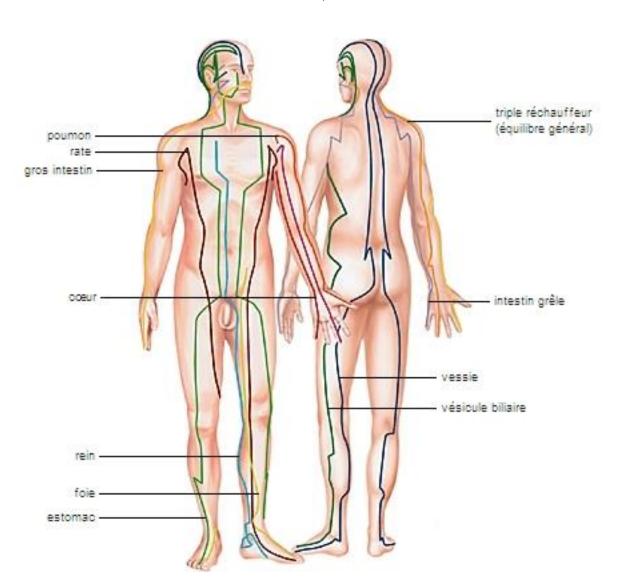
Je ne suis pas qu'un corps Physique 1





Je ne suis pas qu'un corps Physique 2

les méridiens, les nadis





II - Qui je crois être

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

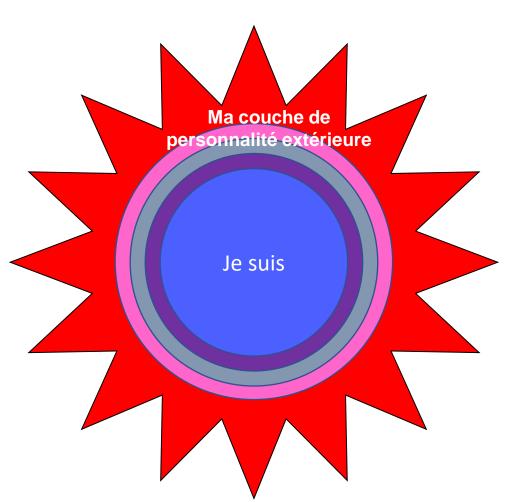
II - Qui je crois être: les couches

Je m'identifie à ma personnalité extérieure

avec ses couches de mémoires

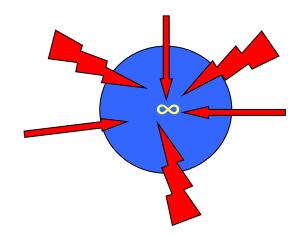
- Karmique
- Collective
- Familiale
- Personnelle

Je suis décentré et non créateur de valeur

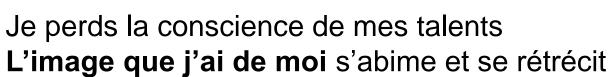


Qui je crois être : mon histoire

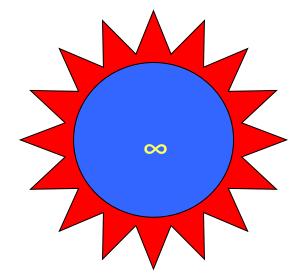
Mon histoire personnelle m'impacte avec ses blessures, ses traumatismes, ses carences...



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







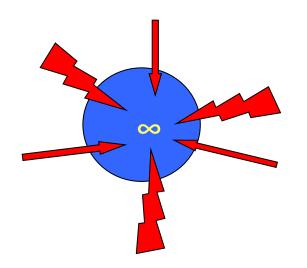
Mon histoire personnelle

- Nos parents n'étaient pas parfaits
- Les pouvoirs de domination parentaux
 - Intimidateur
 - Interrogateur
 - Indifférent
 - Plaintif victime
 - Déficient
 - Pervers manipulateur
 - Pervers sexuel

Faire face à son histoire

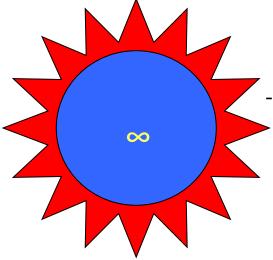


Qui je crois être

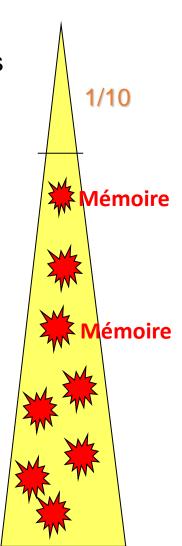


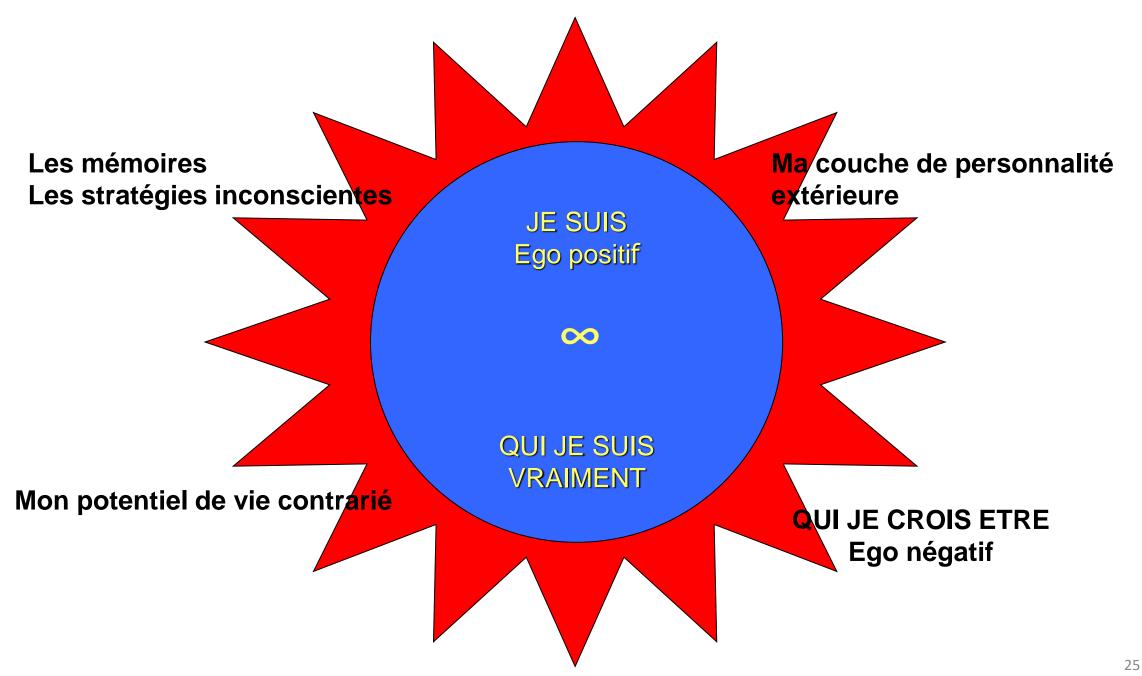
Toutes les blessures, les traumatismes, les carences sont refoulés dans les profondeurs de l'inconscient ainsi que mes talents.

J'ai de l'or caché au fond de moi



En réponse j'ai construit des **stratégies inconscientes**Je recherche **des bénéfices 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 le 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

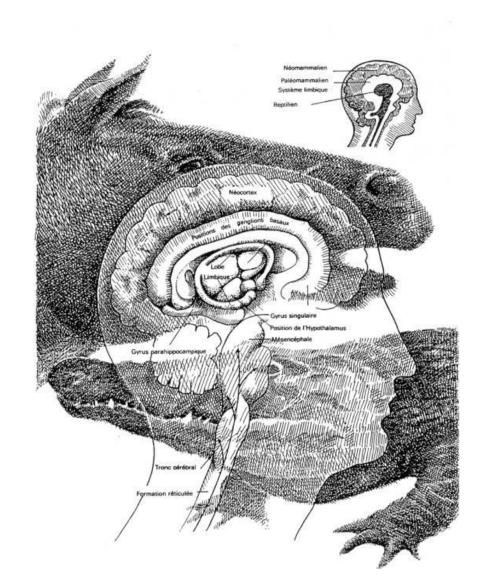
- J'essaie par tous les moyens de combler ce vide
- Je nourris mon Ego, en subvenant à ses besoins «fondamentaux» (Pyramide Maslow)
- Pour combler ce vide et réparer mon image abimée, je crée des **stratégies inconscientes** d'adaptation, de compensation, de survie, je cherche **des bénéfices secondaires** (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.

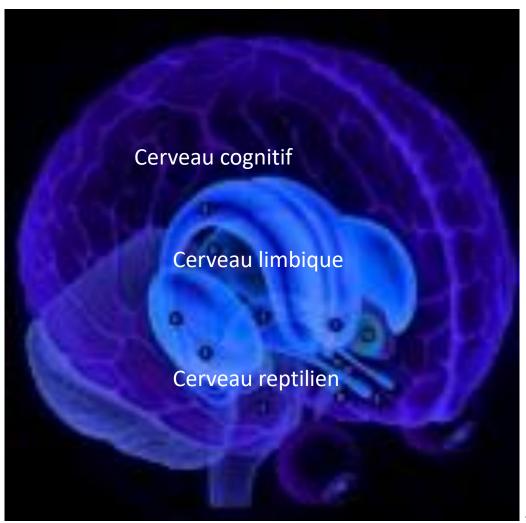
JE SUIS DÉCENTRÉ ET NE CRÉE PAS DE VALEUR

III - 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
- Les ondes cérébrales
- La cohérence cardiaque
- Les Conséquences physiologiques

III Comment est ce que je fonctionne ? Le cerveau humain





Comment est ce que je fonctionne ? Le cerveau humain

Le cerveau reptilien

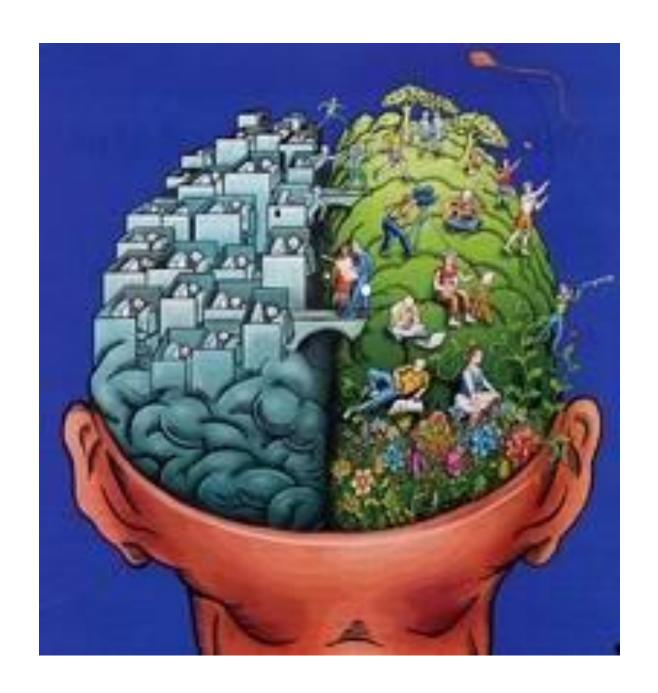
- centre des automatismes (Instinct de survie, agressivité instinctive, fuite, défense du territoire, reproduction,)
- Le CR **est programmé** donc incapable d'adaptation Les mêmes causes ont toujours les mêmes effets.

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.



Cerveau droit

Vision gobale Synthèse Intuition

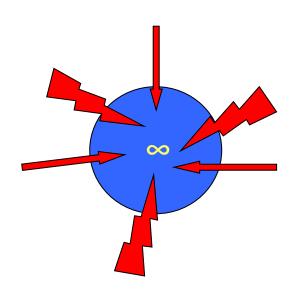
Cerveau gauche

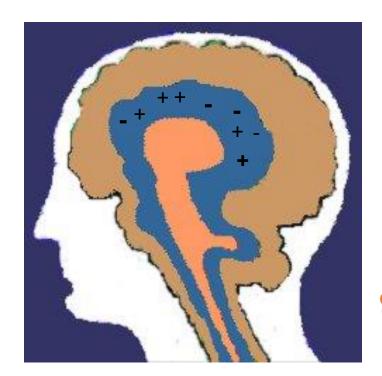
Vision de détail Logique Linearité

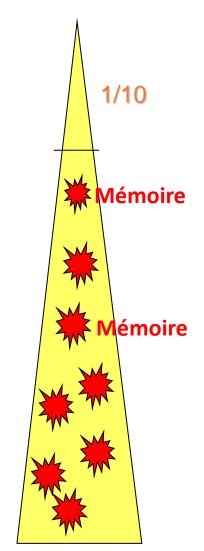
Comment est-ce que je fonctionne ? Le stockage des mémoires

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

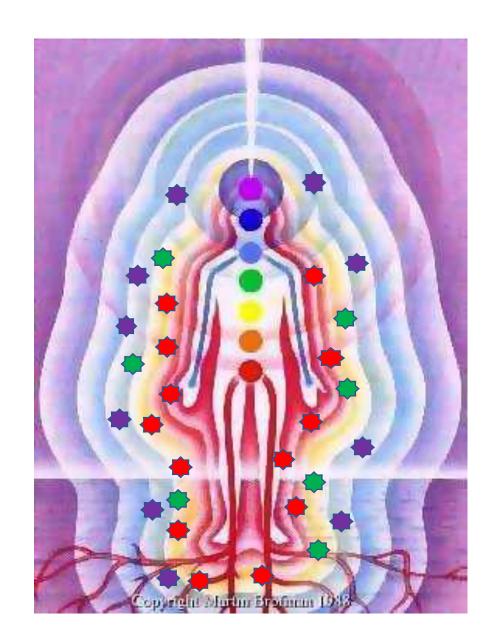






/10

Les mémoires sont stockées dans notre corps énergétique







Mémoires de l'histoire familiale

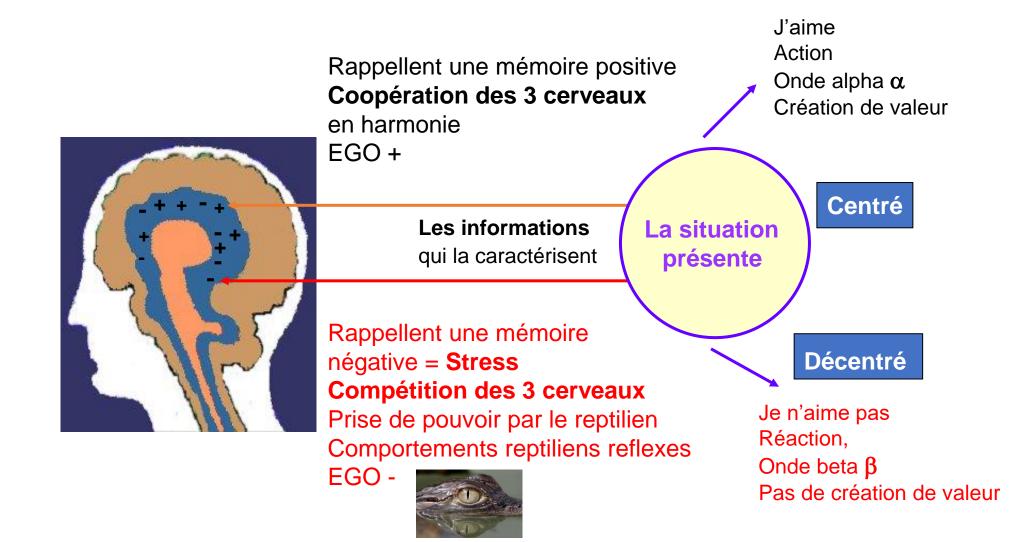


Mémoires Collectives Egrégores et archétypes



Les mémoires de notre histoire ont des prolongements dans tous nos muscles et forment des condensations.

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

L'intelligence émotionnelle: deux postures

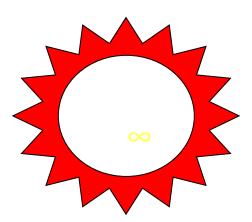
1. Centré

- Accès à qui je suis vraiment : ma dimension d'Ētre, mes ressources en profondeur
- Je me manifeste de façon juste
- Mes 3 cerveaux coopèrent
- J'ai accès à mon intuition et ma créativité
- Je suis créateur de valeur

∞

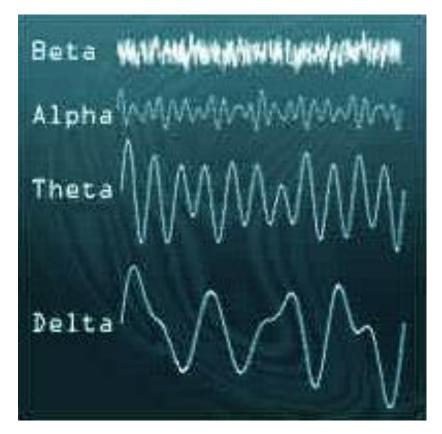
2. Décentré

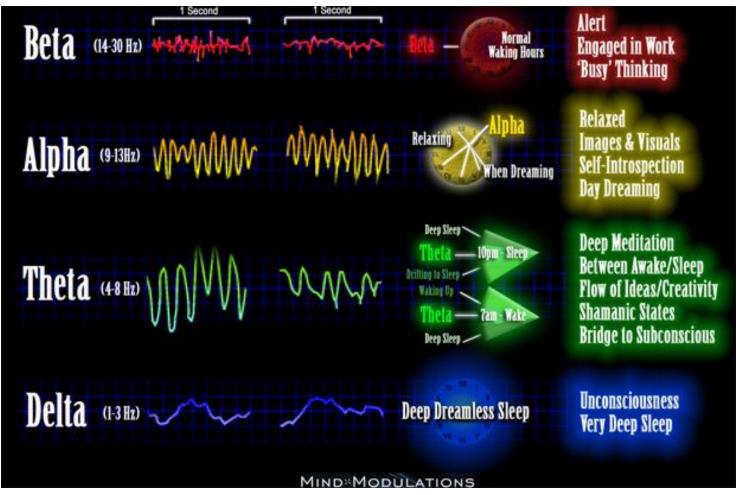
- Je suis dans ma couche de personnalité extérieure
- Stressé je reste dans mes limitations, mes peurs, mes croyances mes doutes et mes comportements reptiliens
- Mes 3 cerveaux sont en compétition
- Je n'ai pas accès à mon intuition et ma créativité
- Je ne suis pas créateur de valeur



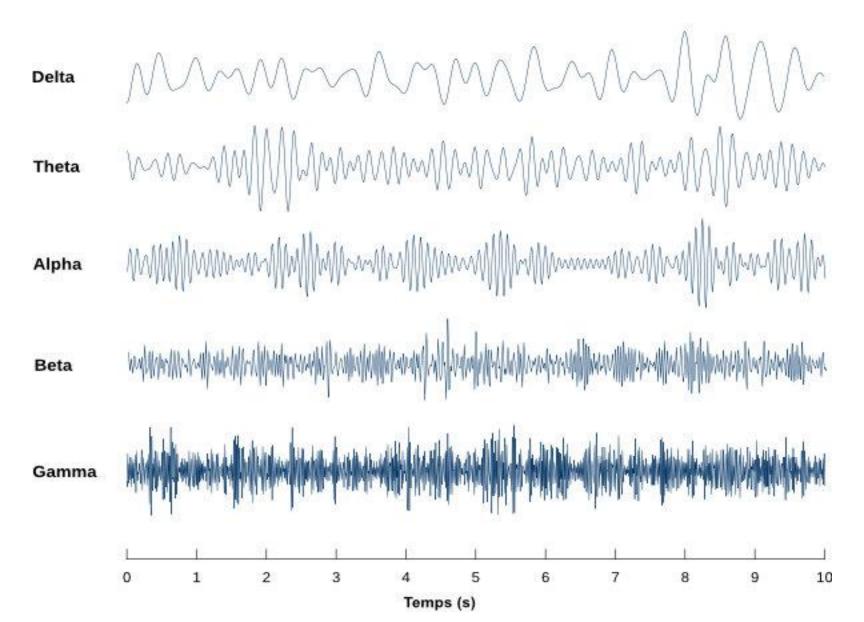
Les ondes cérébrales

- Bêta 13 Hz et plus,
- **Alpha** 8 à 12 Hz,
- **Thêta** 5 à 7Hz,
- **Delta** 0,5 à 4 Hz
- **Gamma** > 30-35 Hz

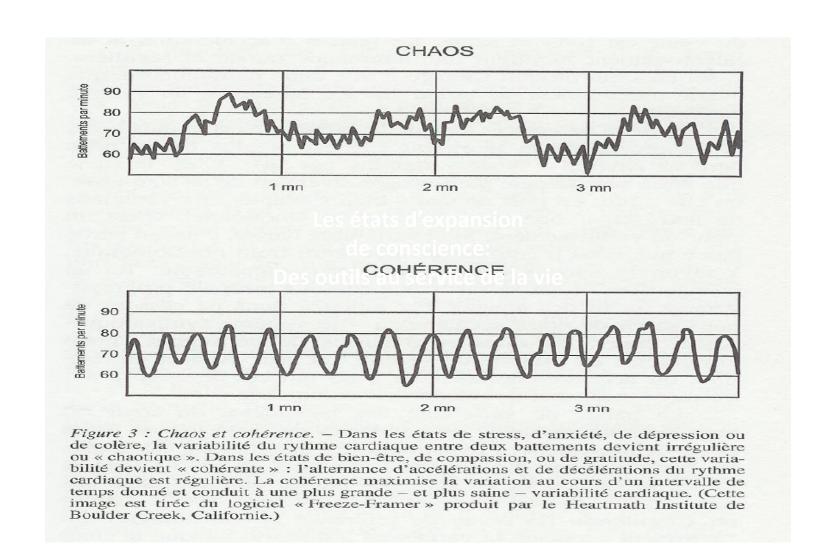




Ondes cérébrales



La cohérence cardiaque



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 cardiaque, tension musc...

Les conséquences si trop de compétition :

- Fatigue, épuisement,
- Troubles psychiques et comportementaux
- Troubles physiques, somatisation

Développer l'intelligence émotionnelle L'intelligence du savoir être

- Cela ne s'apprend pas ça s'expérimente et 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, repérer ses émotions et les gérer,
 - remplacer l'habitude existante et engrammer la meilleure à la place

Deux axes de travail

- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions(peurs, doute, stress..)
- Réparer les empreintes émotionnelles du passé, nettoyer ses mémoires

Développer l'intelligence émotionnelle et Expérimenter le savoir être

- I Apprendre à gérer ses émotions, ses peurs et se centrer
 - Comprendre son fonctionnement et celui des autres
 - Exporter le savoir être dans tous les domaines de la vie
 - Se centrer
- II Réparer les empreintes émotionnelles du passé
- III- Ensuite aller Vers l'intelligence globale résonante et entrer le chemin de l'éveil

Expérimenter le savoir être

I - 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

Le plus difficile n'est pas de se centrer mais de reconnaître que nous sommes décentrés.

C'est accepter de reconnaître notre vulnérabilité.

Expérimenter le savoir être

II – réparer les empreintes émotionnelles du passé

- L'auto guérison et le système adaptatif de traitement de l'information, la résilience
- Les états d'expansion de conscience pour aller connecter les mémoires, les nettoyer, les réparer et revenir libéré



La résilience

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'EEC
- 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

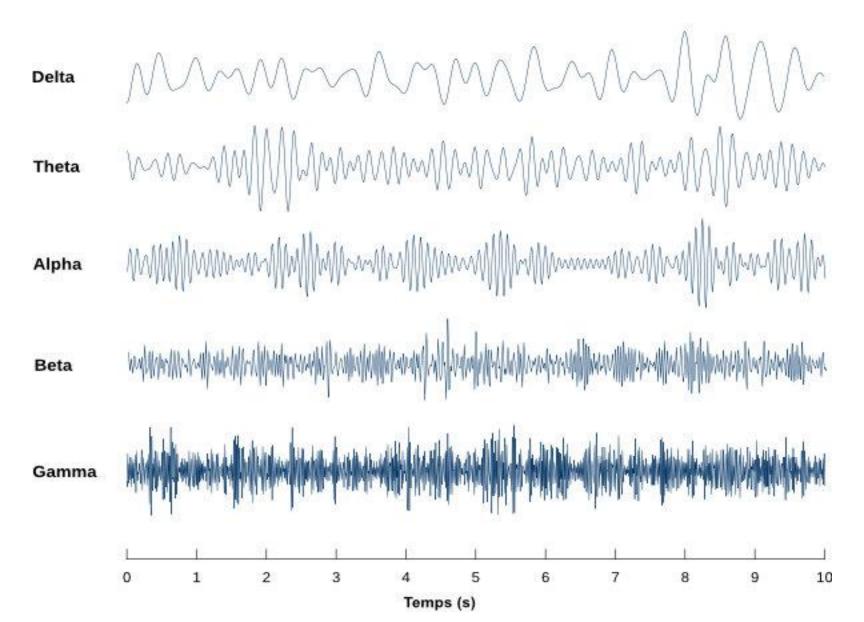
- L'état de conscience ordinaire est un état de conscience quotidien
- C'est la veille active, un état neutre, usuel, banal.
- Il est orienté vers l'extérieur de soi-même.
- Il maintient dans le cadre de ce qui est un "comportement dit normal" pour notre société.
- Il est soumis aux croyances en ce qui 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. A l'aide d'un
Neuromapper NRS-24,
un computer à 20 canaux
qui analyse les ondes
électriques du cerveau,
les chercheurs peuvent
visualiser
la synchronisation
du cerveau.

Sans Hemi-Sync

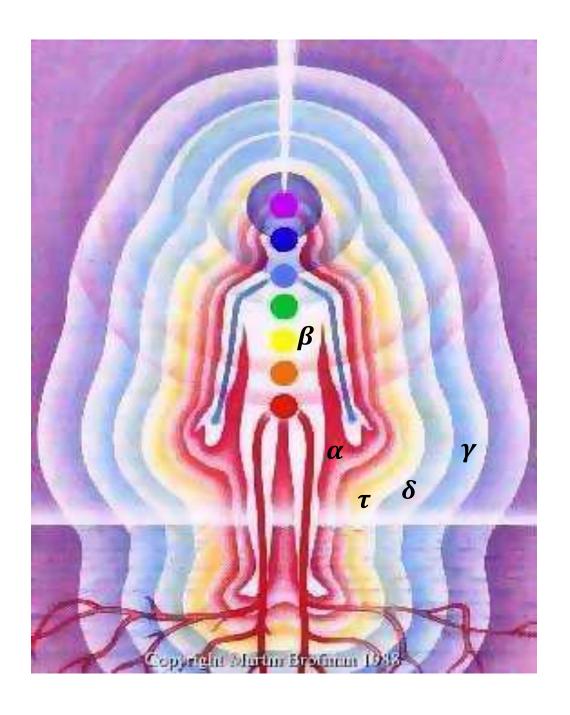
Avec Hemi-Sync

Description qualitative

N° focus Monroe Ondes cérébrales	Espace	Corps	temps	moi	C G JUNG	Yoga - Corps énergétiques
Focus 10 Ondes 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 Ondes 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	Corrections
Focus 25.26	Archétypes et Egrégores					Corps dausal
Focus 27 Ondes gamma	Vacuité Illumination				Inconscient universel	Corps subtils Bouddhigue Atmique

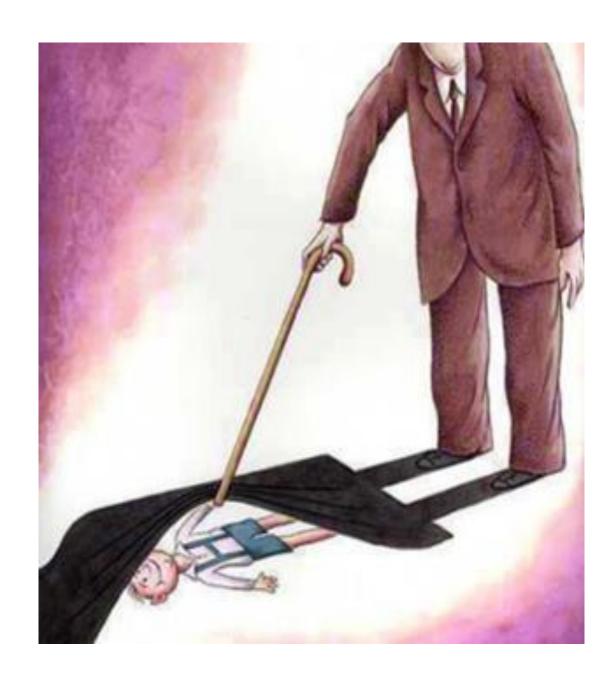
Les états d'expansion de conscience

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



Ondes cérébrales Expansion de conscience Dans le corps énergétique

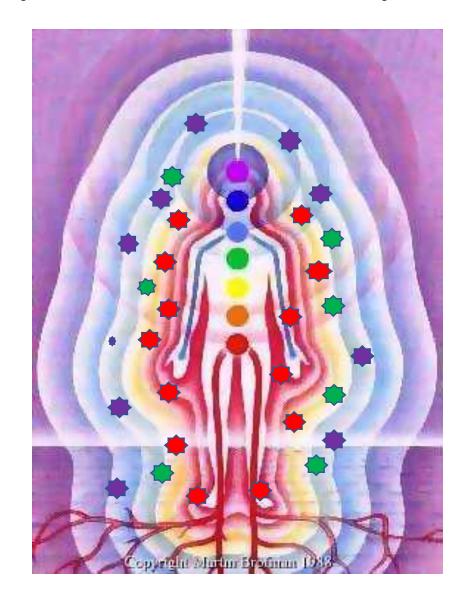




Réparer les mémoires guérit mon enfant intérieur permet de reconnecter qui je suis vraiment et de le manifester

Réparer ses mémoires émotionnelles et guérir son enfant intérieur par les états d'expansion de conscience

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







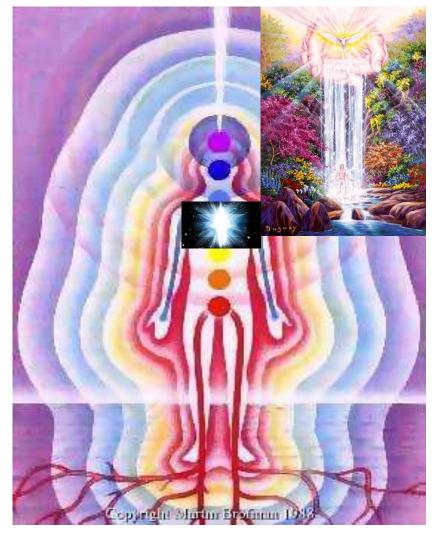


Réparer son enfant intérieur par les états d'expansion de conscience

- 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 mémoires des vies antérieures
- 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
 - Masculin Divin et Féminin Divin
 - Energies Christiques Bouddiques ...
 - Mères Divines
 - Anges, Archanges...
 - Guides,
 - Maitres
 - Maitres ascensionnés
 - Âmes défuntes de ma lignée...
- Je reçois des soins, de l'enseignement, des messages, des initiations
- Je visite des lieux sublimes, Shambhala, le jardin d'Eden, la Thalasss des âmes, les universités...
- Et tellement d'autres choses

III - 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

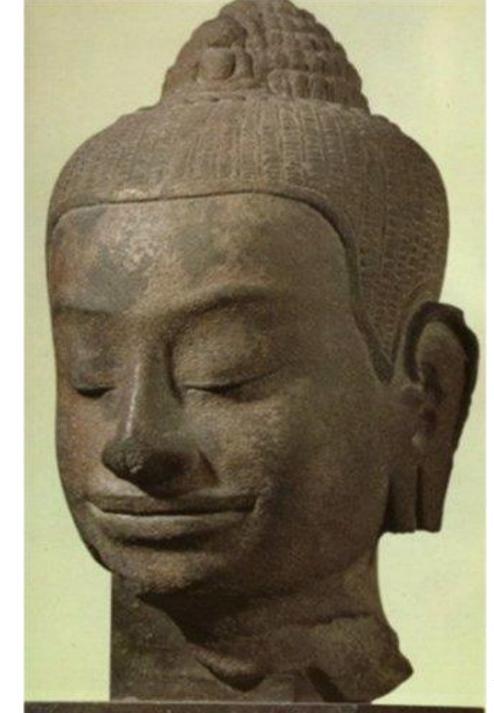
Découvrir la puissance de l'Intelligence Universelle. Aller chercher

- 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'EVEIL

« 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



