

# Réparer son enfant intérieur et réveiller son potentiel

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”*

Nous avons tous au fond de nous un enfant en souffrance  
ou réduit au silence par l'adulte que nous sommes.





Nous sommes invités à le reconnaître, le libérer, le guérir de ses blessures  
L'enfant réparé prendra alors la place de l'enfant blessé

# Guérir notre enfant intérieur



- C'est reconnaître et libérer notre essence profonde, notre potentiel créatif et reconnecter notre vraie nature
- Il redonne de la magie, du plaisir de spontanéité et de la légèreté, de la vitalité et une énergie nouvelle
- Il n'a pas besoin de grandir parce que son état d'enfant est une source de richesse intérieure incomparable.

# Historique

- **Le psychiatre Carl Gustave Jung**
  - dans l'analyse des rêves, l'enfant annonce une énergie nouvelle
  - Dans le processus d'individuation il invite à la rencontre de nos profondeurs donc de cet enfant jusque dans nos dimensions inconscientes afin de les intégrer et de nous transformer en adultes responsables, libérés et créateurs
- **Dans les années 1960 prémices de l'enfant intérieur** C'est la partie de notre personnalité qui garde la sensibilité d'un enfant, et qui nous amène parfois à nous comporter de façon puérile
- **Eric Berne** dans l'analyse transactionnelle, notre monde intérieur est habité par **trois états du moi**,
  - le Parent, normatif ou nourricier
  - l'Adulte, qui pense, décide et résout les problèmes
  - l'Enfant, qui ressent et réagit.
  - Parallèle avec Freud surmoi, moi et ça
- **Roberto Assagioli** dans **la psycho synthèse**, définit des **sous personnalités** dont l'enfant qui empêche notre moi profond de s'exprimer et provoque des conflits intérieurs

# Définition: l'enfant intérieur 1

- couche de notre personnalité, très active, totalement inconsciente, avec une énergie autonome et capable d'agir à notre insu dans notre vie.
- Elle raconte l'histoire de l'enfant que nous avons été avec ses expériences positives, ses joies et ses expériences négatives, ses souffrances, ses traumatismes, ses blessures, ses carences.
- Elle nous fait croire que nous sommes pas assez, moins, plus, le moins, le plus, différent, que nous ne sommes pas à la hauteur, pas capable; elle a peur, elle doute, elle maintient dans les croyances et les limitations, les frustrations, la colère la tristesse...

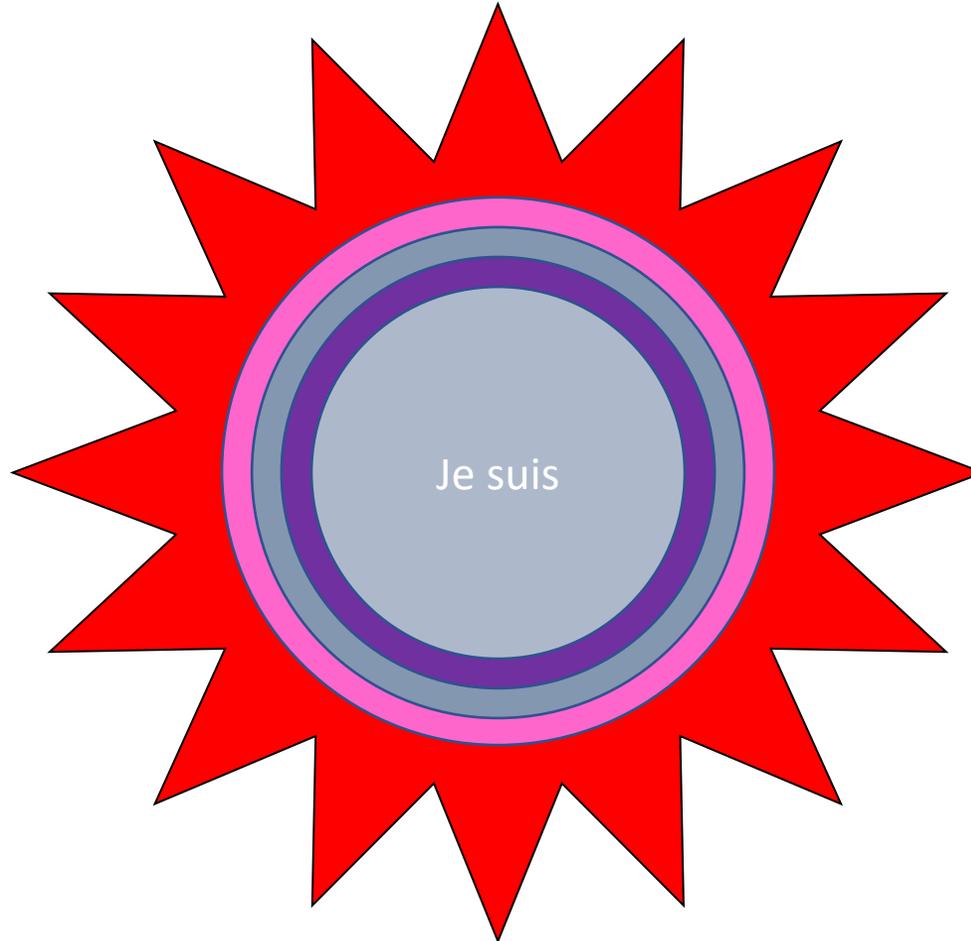
# Définition: l'enfant intérieur 2

- Elle se projette dans toutes les situations de la vie, avec une énergie propre,
- Elle se projette dans le **passé** et nous maintient victime, elle anticipe le **futur** et génère des peurs, des doutes.
- Tant que nous n'en avons pas pris conscience elle est active, tant que nous n'avons pas réparé l'histoire de cet enfant, elle agit.

# Comment se construit l'enfant intérieur

## Les couches de mémoires

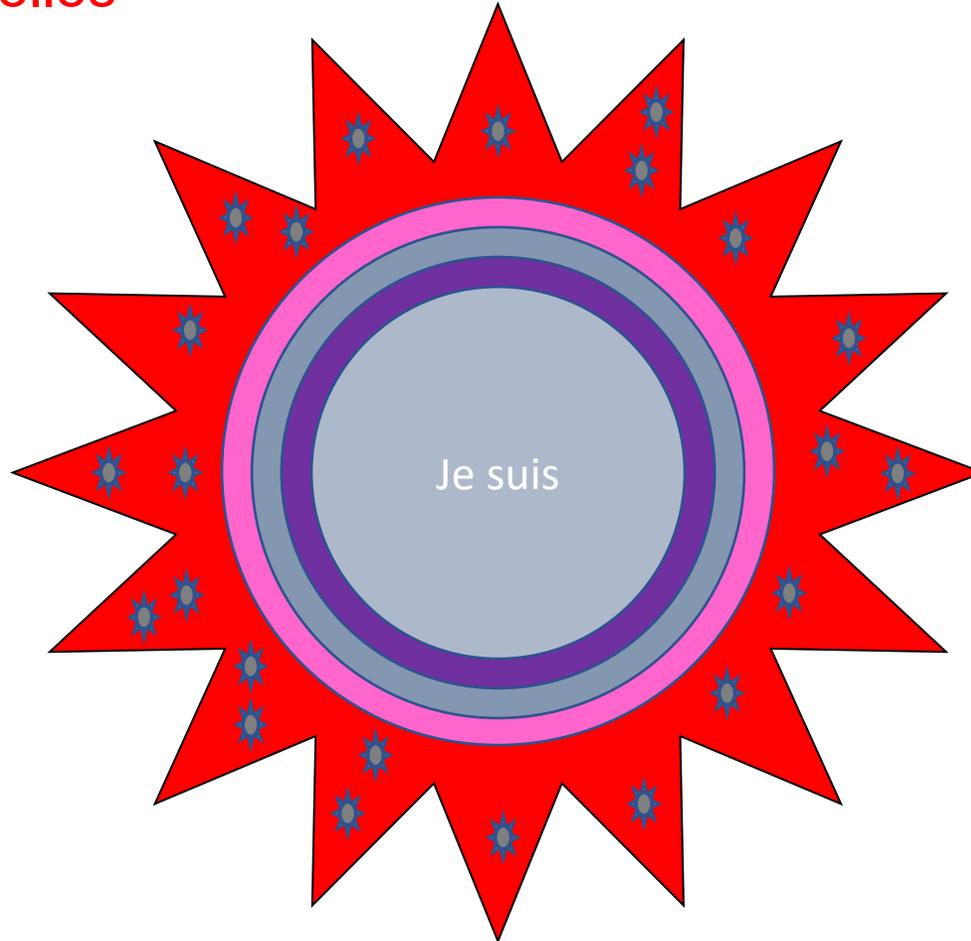
- Karmiques
- Collectives
- Familiales
- Personnelles



# Comment se construit l'enfant intérieur

## Les couches de mémoires Personnelles

- Conception ✨
- Grossesse ✨
- Naissance ✨
- Petite enfance ✨
- Enfance ✨
- Adolescence ✨
- Le jeune adulte ✨



# Les blessures de l'âme

- Les souffrances, les traumatismes
- les jugements, critiques, les humiliations
- le rejet, l'abandon
- les carences affectives
- les injustices
- les trahisons, les non-respects du corps de l'enfant ...
- les maltraitances
- Les pouvoirs de domination parentaux
- Les déficiences ...

# Les pouvoirs de domination parentaux

- **Intimidateur**

- Autoritarisme, tyran, dictateur
- Rigidité, dureté, exigence, perfectionnisme
- Colère, soupe au lait, sautes d'humeur, agression verbale , explosion verbale
- Jugement, critique, humiliation, comparaison , condamnation , moquerie, ironie
- Violence physique , verbale, psychique, maltraitance physique ou psychique
- Harcèlement, mise sous emprise, soumission

- **Interrogateur**

- Questionne, inquisiteur , interroge tout le temps
- ne respecte pas l'espace personnel, ne frappe pas à la porte, envahit, intrusif
- fouille, lit le courrier, ne pose pas la limite juste

# Les pouvoirs de domination parentaux

- **Indifférent**

- Décédé, parti, divorcé,
- Peu présent
- Trop occupé par le travail, les loisirs, les engagements, le bricolage, le jardin, le sport, la console de jeu ...
- Non disponible, peu accessible, peu communicant

- **Plaintif victime**

- Se plaint tout le temps, dépressif, malade, « fatigué chronique »
- Insatisfait chronique
- Centre du monde
- Culpabilise, « je me suis sacrifié », « avec tout ce que j'ai fait pour toi »

# Les pouvoirs de domination parentaux

- **Déficient**

- Alcool, Drogue, addiction
- Immaturité, Parent enfant
- Irresponsabilité

- **Pervers**

- Manipulatoire

- Obtient tout ce qu'il veut sans le demander
- Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré  
Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- Pervers narcissique

- Sexuel

- Incestuel, incestueux,
- Energies sexuelles pas à leur place
- Attouchements, viol, inceste.
- Non respect du corps de l'enfant, toucher non sain

# Les jeux relationnels parents/enfant

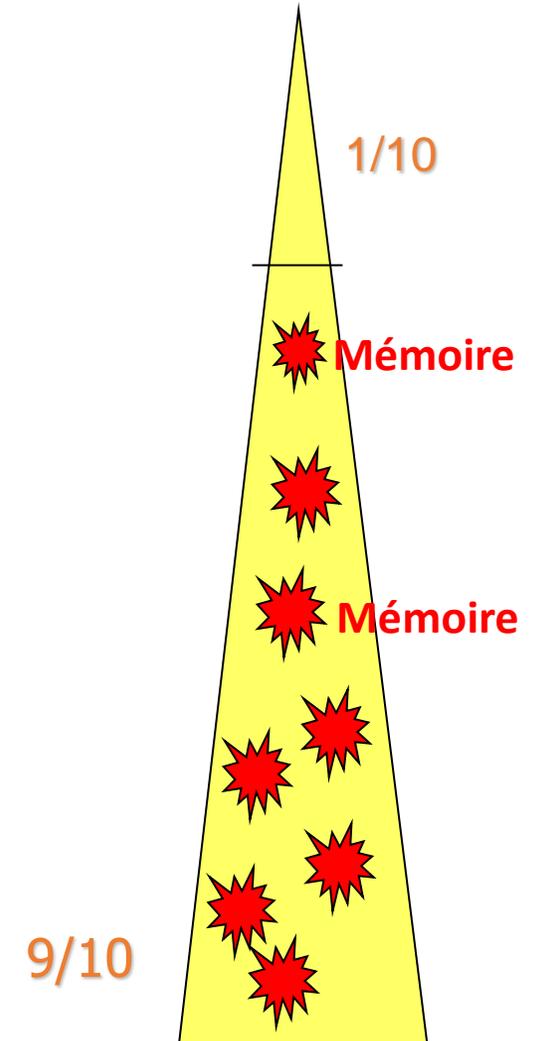
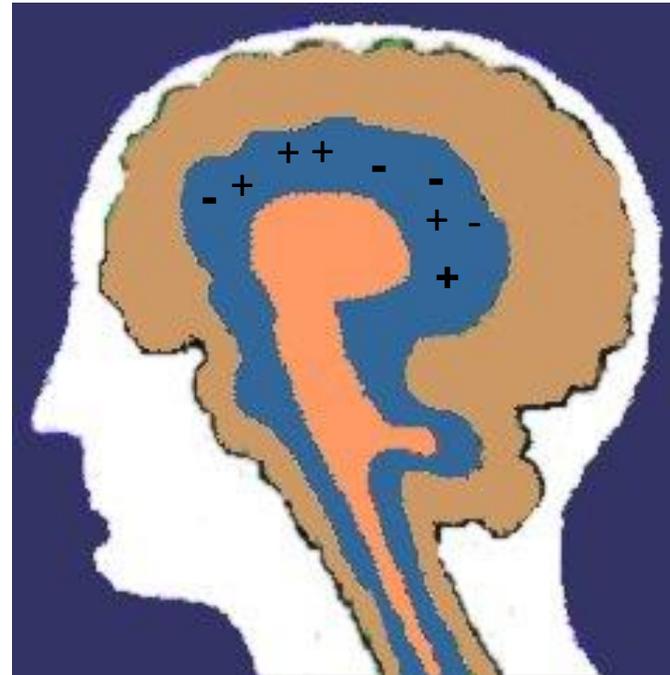
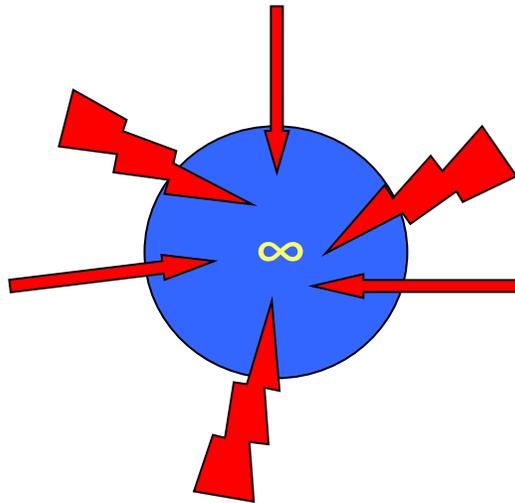
- **chercher les jeux toxiques relationnels qu'ils avaient avec vous ou que vous aviez avec eux**
  - Dans la lutte, la fuite, le repli
  - Les triangles pervers, bourreau, victime, sauveur
  - Tyran, rebelle
  - Les jeux pervers manipulateurs
  - Réponses de l'enfant adapté, sur adapté, qui anticipe ou qui s'oppose

# Le siège de ces mémoires

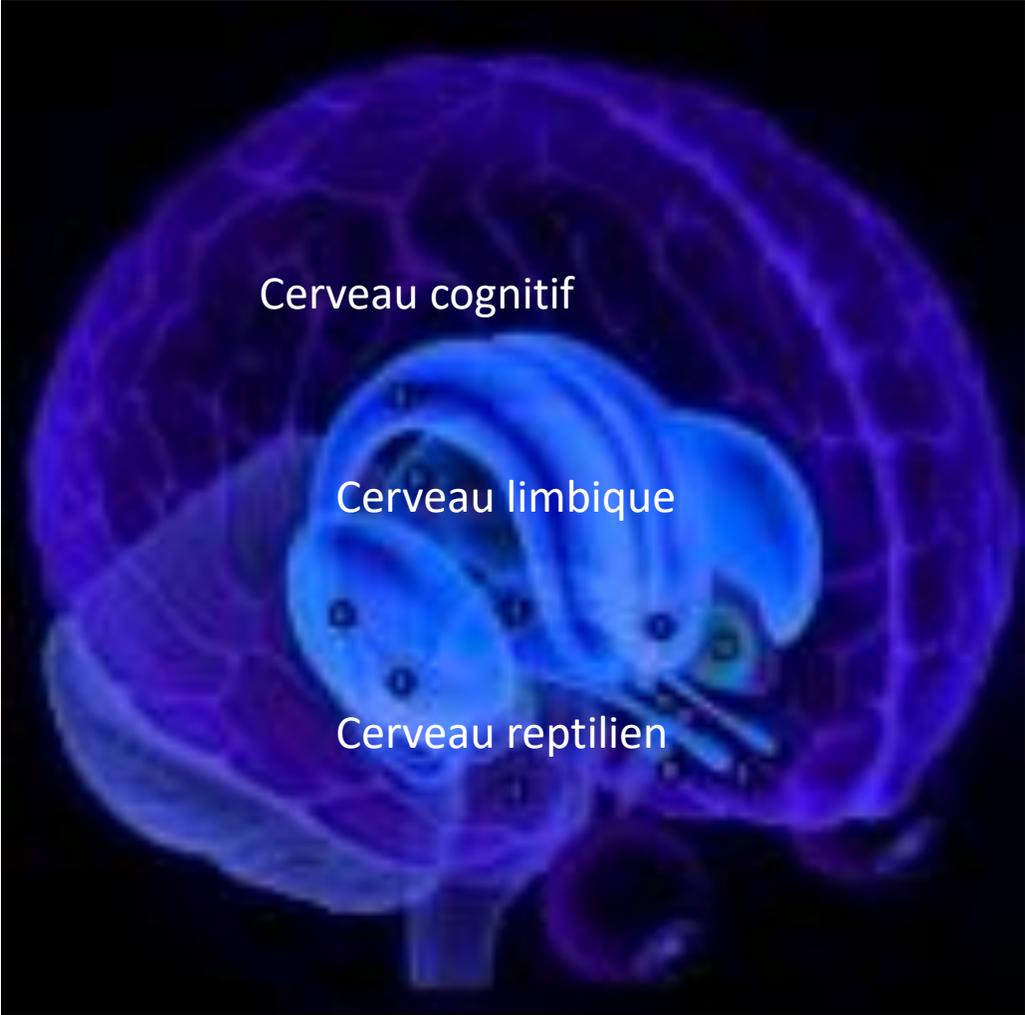
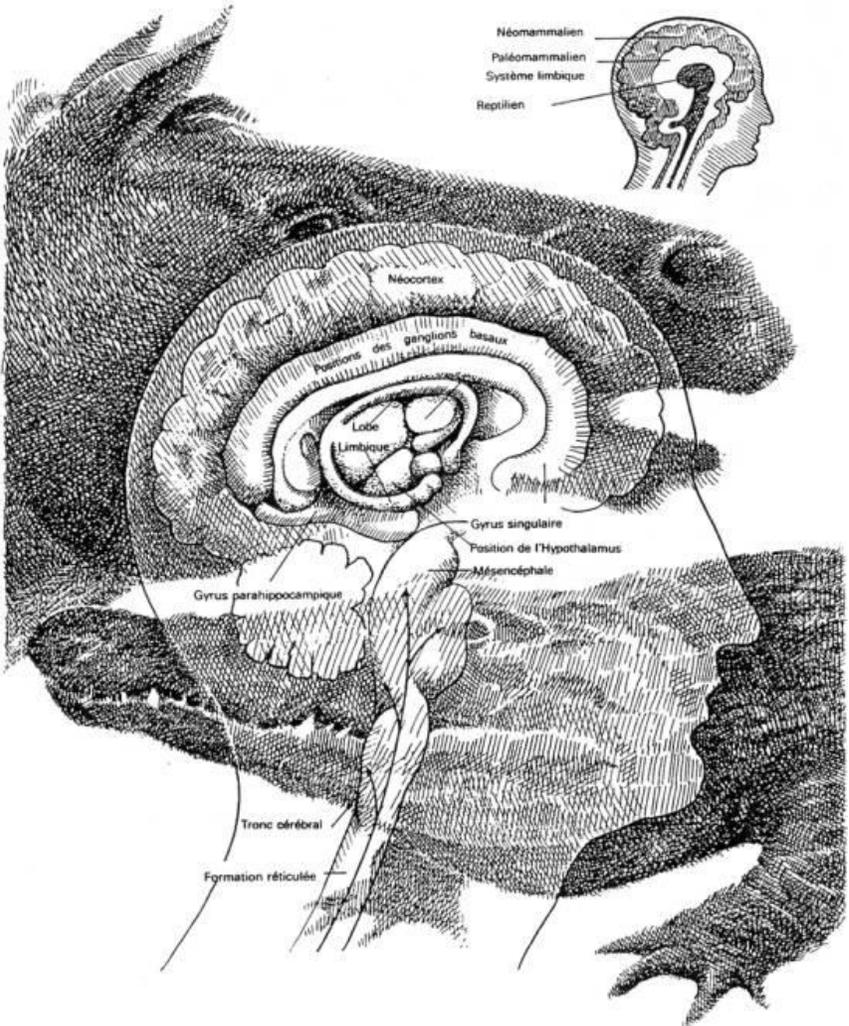
- Dans l'inconscient
- Dans le cerveau
- Dans le corps énergétique
- Dans le corps physique

# Le stockage des mémoires dans l'inconscient

Les expériences de la vie, notre enfant intérieur avec ses **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**



# Dans le cerveau humain



# Le cerveau humain

- **Le cerveau reptilien**

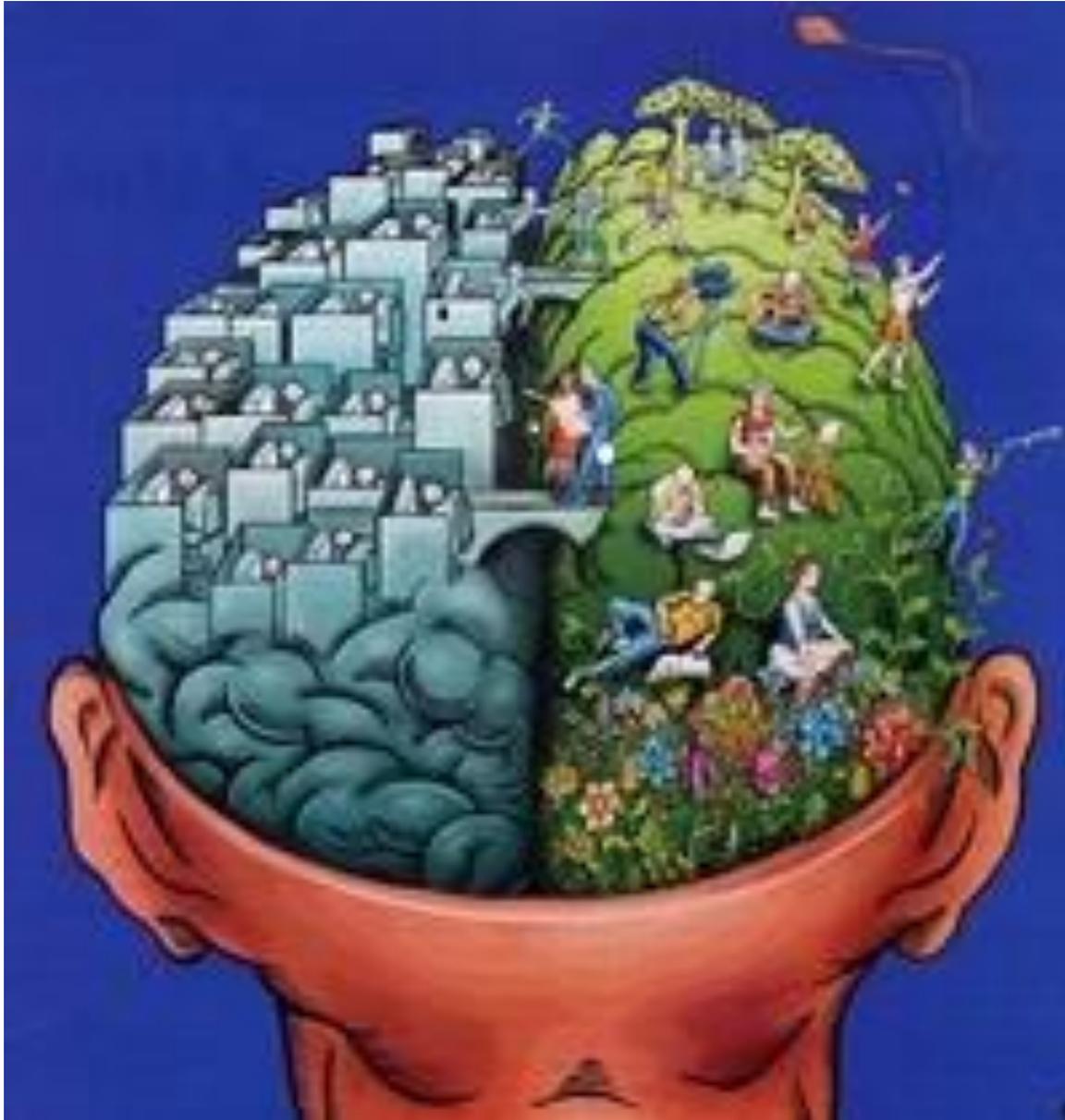
- **centre des automatismes** (Instinct de survie, agressivité instinctive, fuite, défense du territoire, reproduction, )
- Le CR **est programmé** donc incapable d'adaptation  
Les mêmes causes ont toujours les mêmes effets.

- **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'atta 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 globale

Synthèse

Intuition

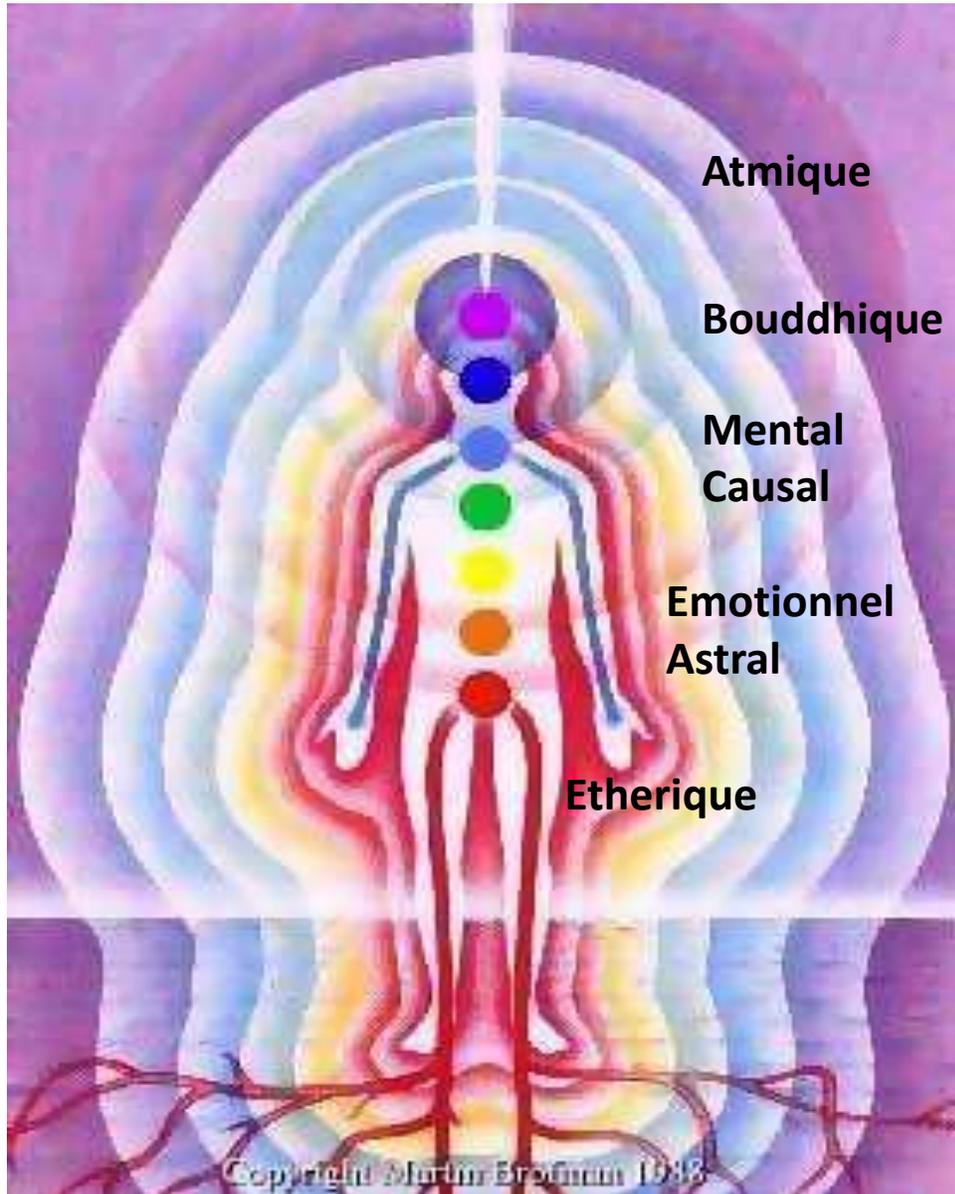
### **Cerveau gauche**

Vision de détail

Logique

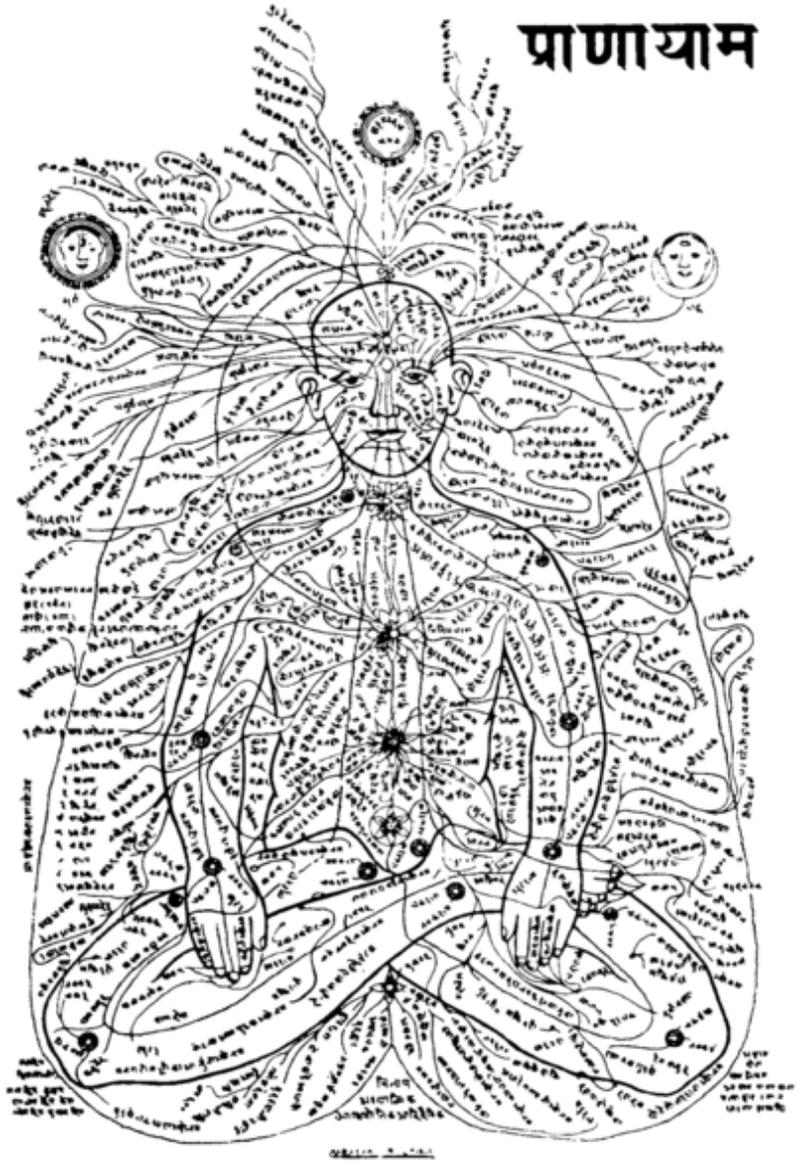
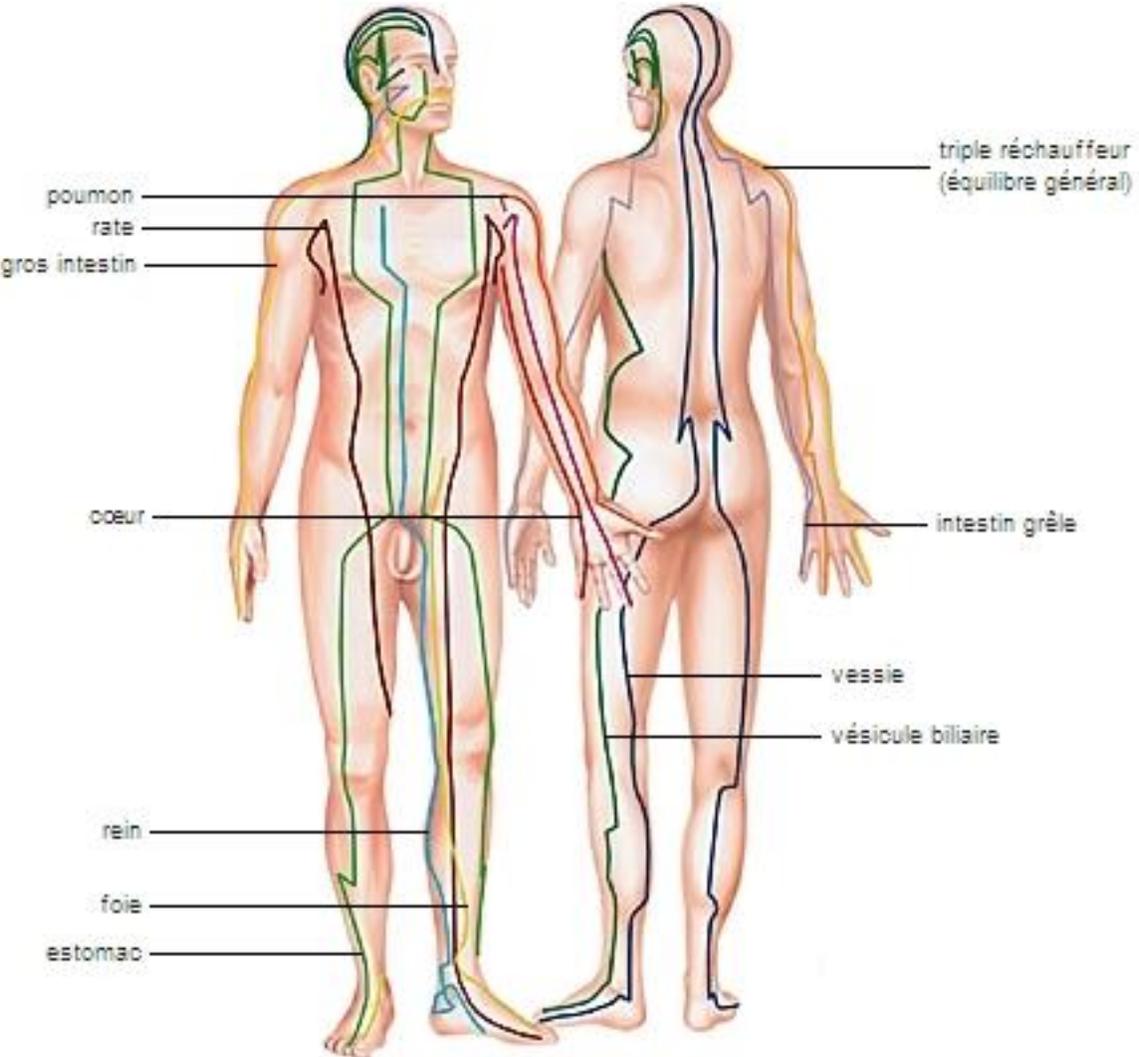
Linéarité

# Je ne suis pas qu'un corps Physique 1



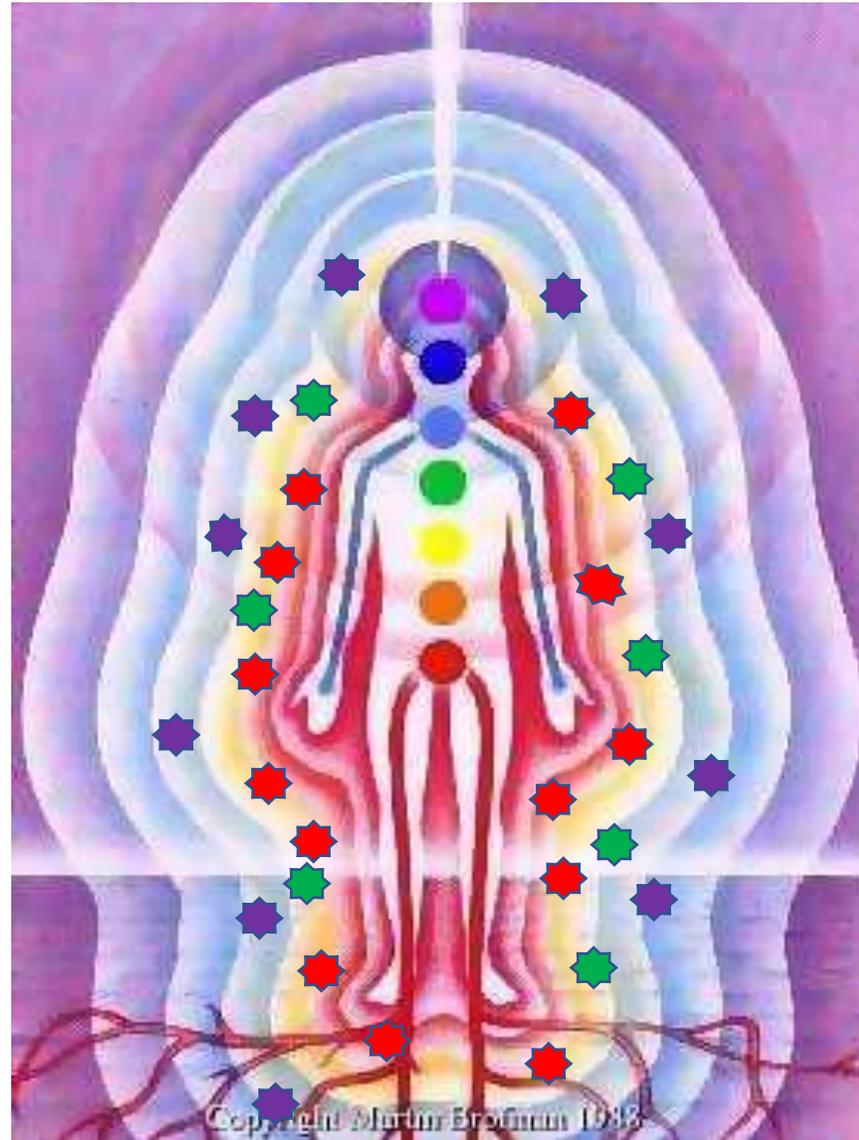
# Je ne suis pas qu'un corps Physique 2

## Les méridiens, les nadis



# Le stockage des mémoires dans le corps énergétique

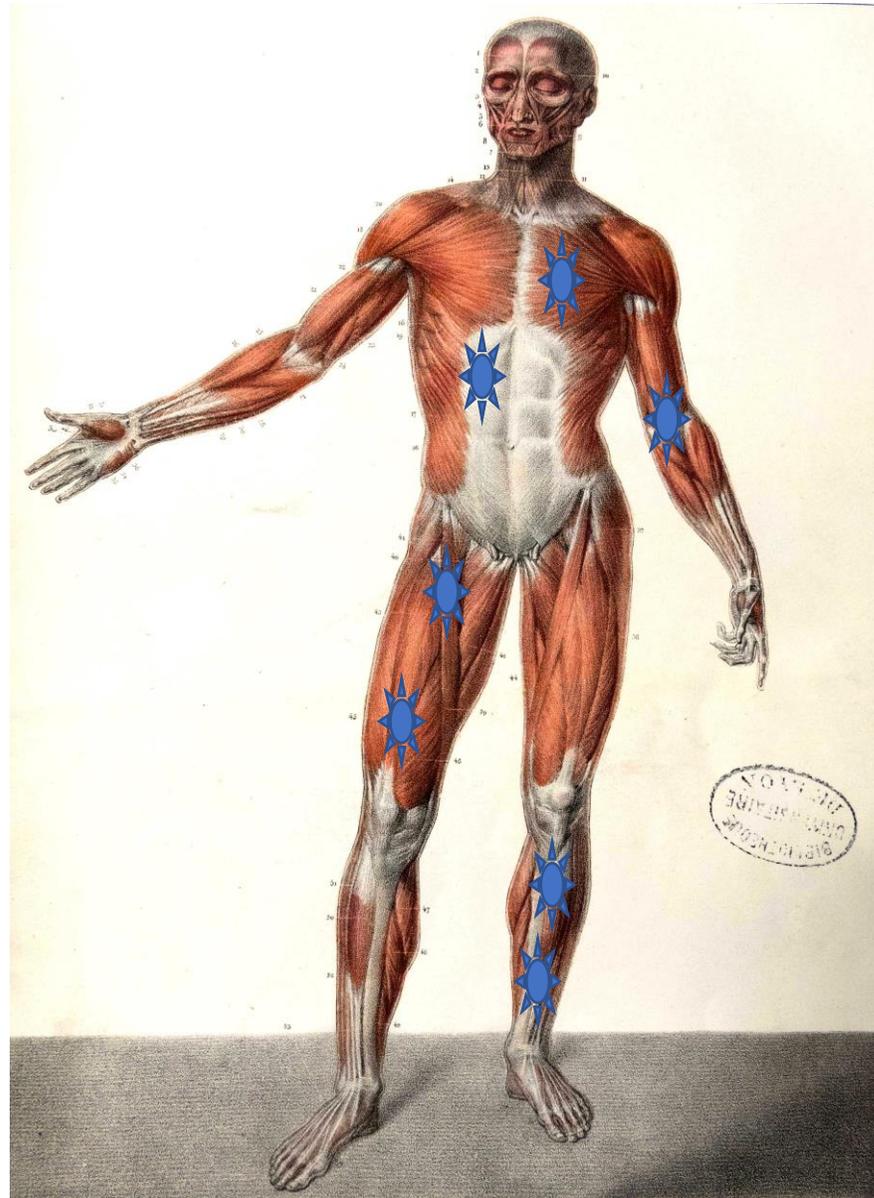
Les mémoires  
sont stockées  
**dans notre  
corps énergétique**



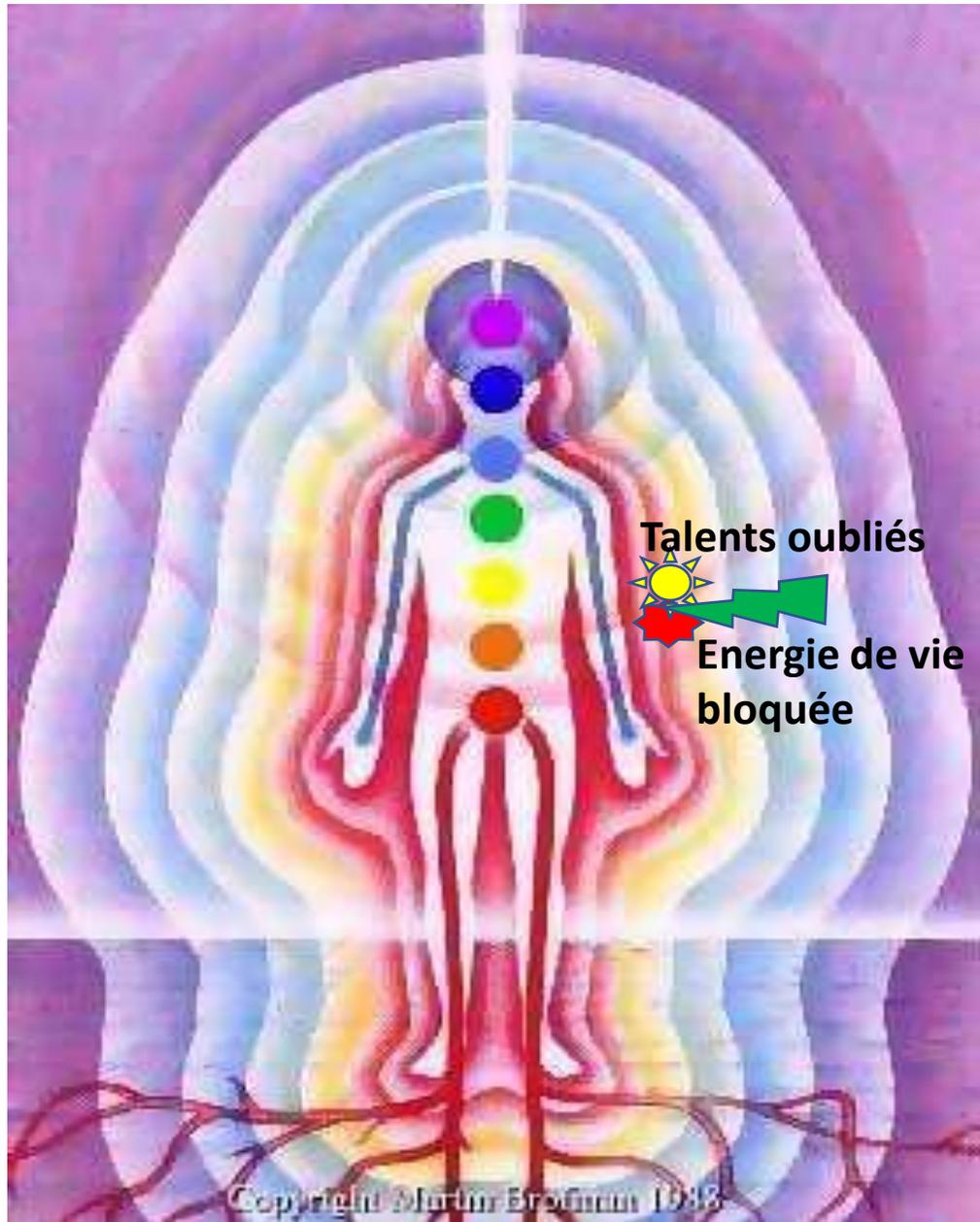
★  
Mémoires de  
l'histoire  
personnelle

★  
Mémoires de  
l'histoire  
familiale

★  
Mémoires  
Collectives  
Egrégores et  
archétypes



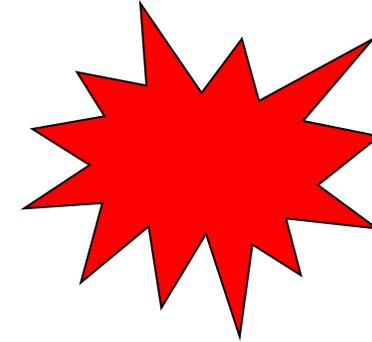
**Les mémoires** de notre histoire  
ont des prolongements  
**dans tous nos muscles**  
et forment des condensations.



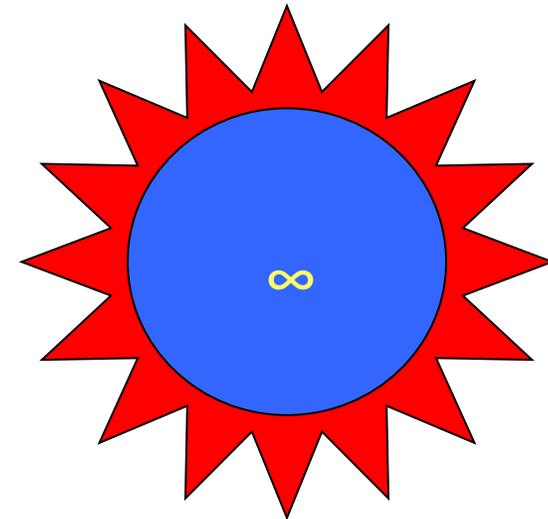
Mes talents, mes qualités en lien avec la blessure sont refoulés dans la condensation et elle bloque l'Énergie de Vie qui ne circule plus

# Les conséquences

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



Je construis ma couche de personnalité extérieure et  
ses stratégies inconscientes



# Les stratégies inconscientes

- **D'adaptation**

- Sois fort  
Coupure du corps et du ressenti
- Sois parfait  
Loi du tout ou rien
- Fais plaisir  
Loi du toujours OUI
- Fais vite  
To do liste, toujours faire, dans le futur
- Fais un effort  
Loi du mérite
- L'adaptation, la suradaptation, la rébellion

- **De compensation :**

- Les bénéfices secondaires pour succédanés de reconnaissance ou d'amour
- Surestime de soi

- **De survie**

- Survivre dans sa tête, dans son imaginaire
- Se couper du corps et du ressenti . Même pas mal

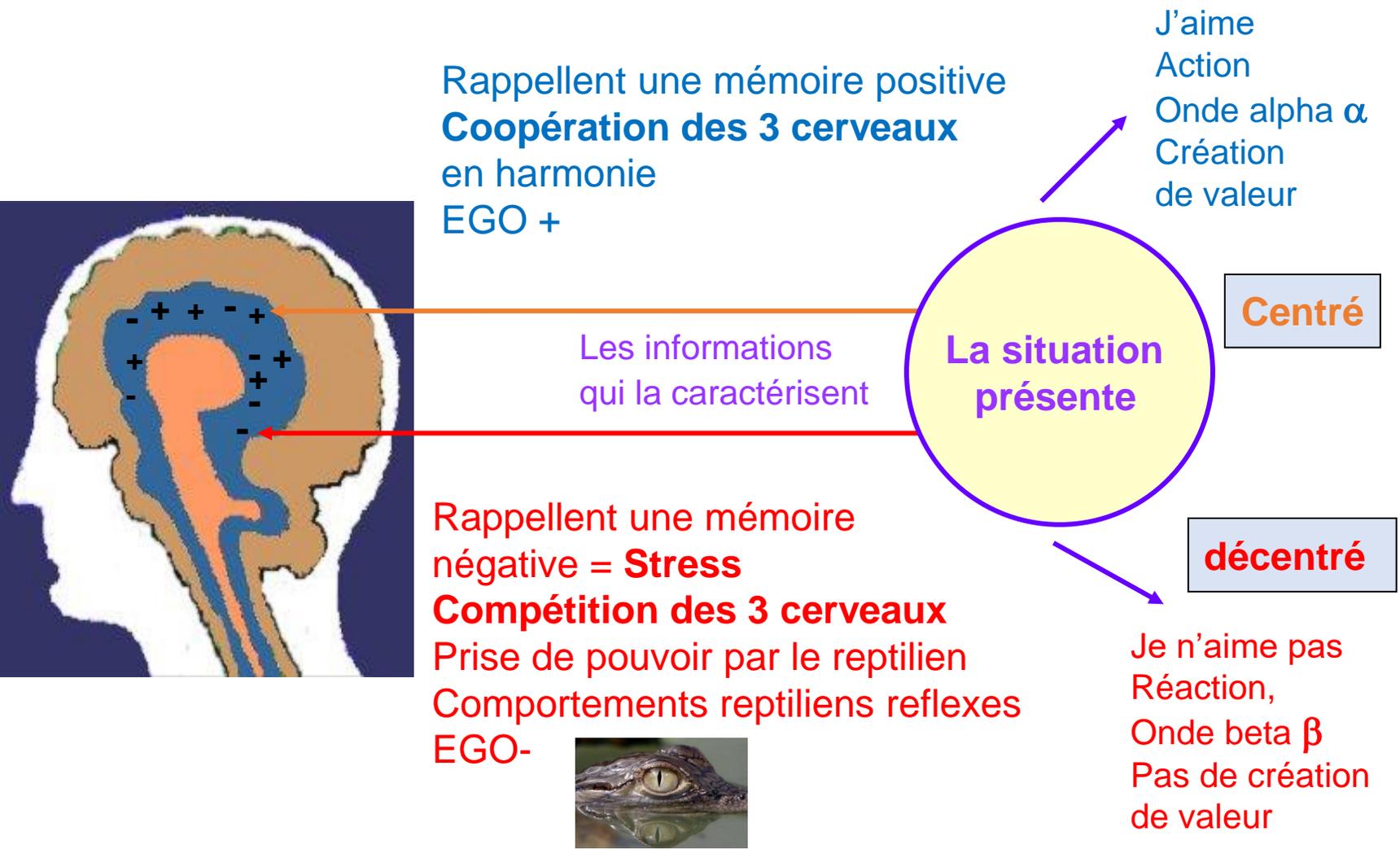
# Les injonctions

- « *N'existe pas* »,
- « *Ne sois pas toi-même* »,
- « *Ne sois pas un enfant* »,
- « *Ne grandis pas* »
- « *Ne réussis pas* »
- « *Ne fais pas* »
- « *N'aie pas de valeur (à tes propres yeux)* »
- « *N'aie pas d'esprit* »
- « *Ne pense pas* »
- « *Ne ressens pas* »

# Culpabilité

- De n'être pas parfait
- De ne pas pouvoir sauver le parents, enfant sauveur = mission impossible
- Œdipe non résolu
- Enfant incesté ou abusé
- Enfant victime (colère haine contre les parents)
- ...

# L'impact aujourd'hui dans la vie : 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

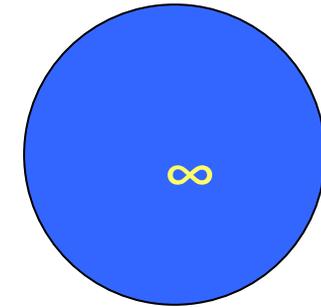
Se sidérer

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

# Deux postures

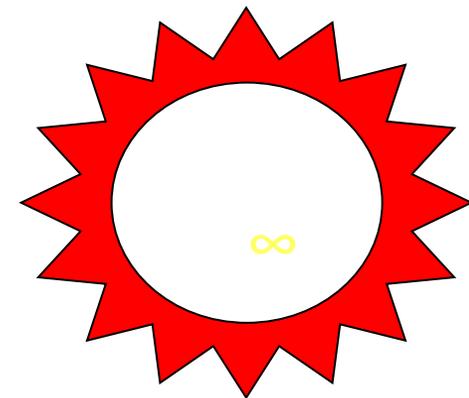
## 1. Centré, Mon enfant intérieur est en paix

- Accès à qui je suis vraiment : ma dimension d'Être, 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, mon enfant intérieur est en souffrance

- 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



# Enfant intérieur , masculin et féminin

- Il est important de noter aussi l'impact de cet enfant intérieur sur le masculin et le féminin de notre personnalité .
- Comment être pleinement homme ou pleinement femme
  - si notre référentiel de départ est plein de souffrances et de manques
  - Si l'image de l'homme et celle de la femme que nous avons intériorisés ne sont pas juste
- Cela conduira à la quête de notre moitié, notre « âme jumelle » alors que nous l'avons en nous et à des relations dans la dépendance affective et une immaturité reproduisant sans fin notre histoire, nos jeux toxiques et pervers dans nos relations

# Réparer son enfant intérieur

- 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, **Se centrer**
  - **Réparer** les empreintes émotionnelles du passé, nettoyer ses mémoires

# Apprendre à se centrer

- 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**
- Le plus difficile n'est pas de se centrer mais de reconnaître que nous sommes **décentrés**.
- C'est accepter de reconnaître notre **vulnérabilité**.  
Et surtout accepter que nous ne sommes pas Superman ou Wonder Woman

# 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 :**

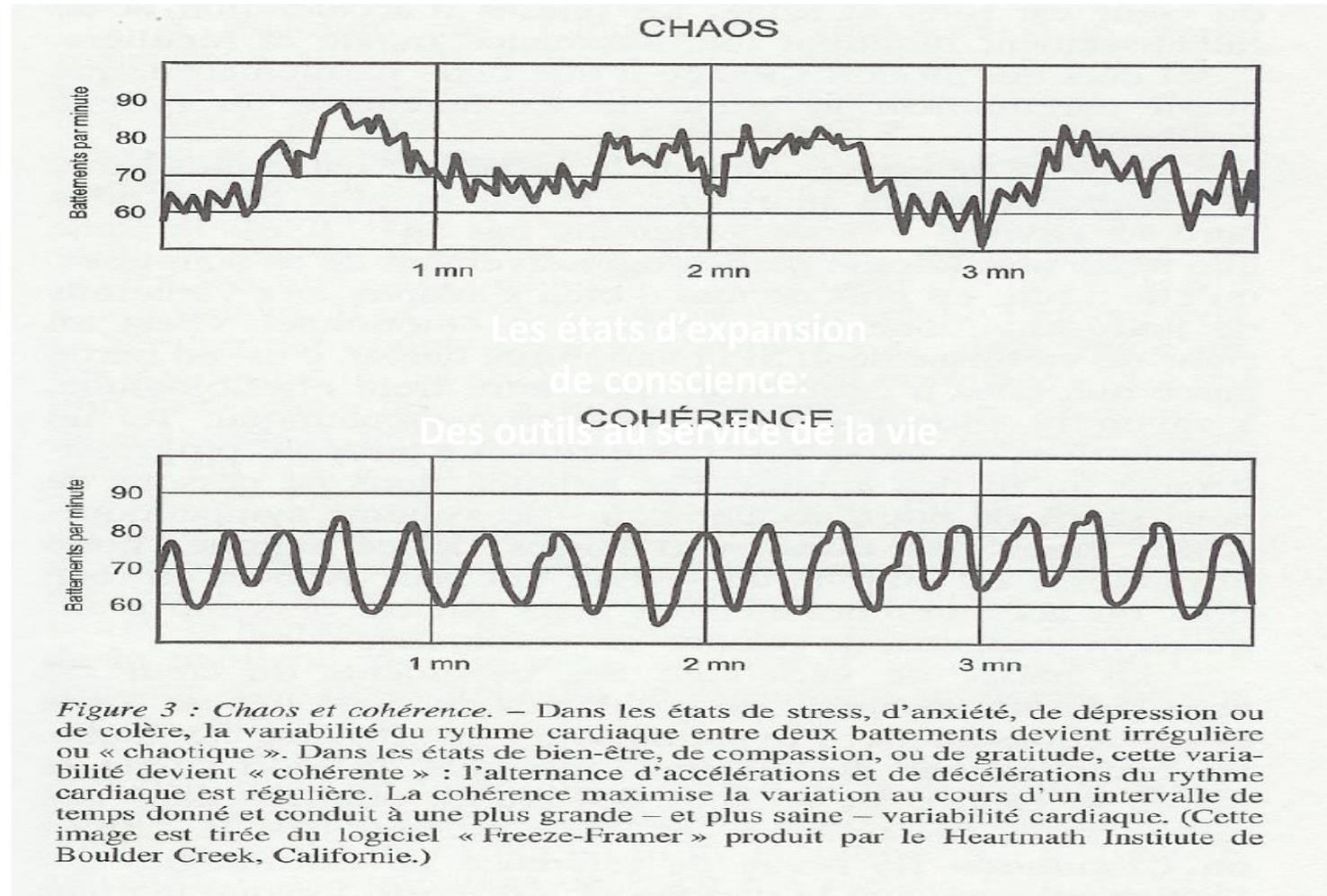
**Pieds dans la terre**

**Tête au ciel**

**Conscience dans le cœur**

**Respirer lentement et calmement**

# La cohérence cardiaque



# Ondes Alpha



# Réparer les mémoires (-) de l'enfant intérieur

- **Les thérapies** mettre des mots sur les maux (permette de comprendre mais ne guérissent pas)
- **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
- Guérir son enfant intérieur

# Faire face à son histoire



# Les thérapies : approche analytique. Faire face mettre des mots sur les maux

- accepter de **quitter le déni** : « mes parents étaient parfaits »
- **Regarder son passé** ses parents, ses éducateurs, les personnes qui ont compté dans votre histoire et qui ont œuvré sans le savoir à la structuration de votre personnalité : qui ils étaient, comment ils se comportaient, quelle relation vous aviez avec eux...
- **chercher les jeux toxiques relationnels qu'ils avaient avec vous ou que vous aviez avec eux**
  - Dans la lutte la fuite le repli
  - Les triangles pervers, bourreau victime sauveur
  - Tyran, rebelle
  - Les jeux pervers manipulateurs
  - Réponses de l'enfant adapté, sur adapté, qui anticipe ou rebelle



# L'autoguérison La résilience

# Les états d'expansion de conscience

- Définitions
- L'état de conscience ordinaire
- L'approche neurophysiologique
- Les techniques d'EEG
- La technique Monroe
- 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 **mathématiciens** d'espace fractal à dimensions multiples...

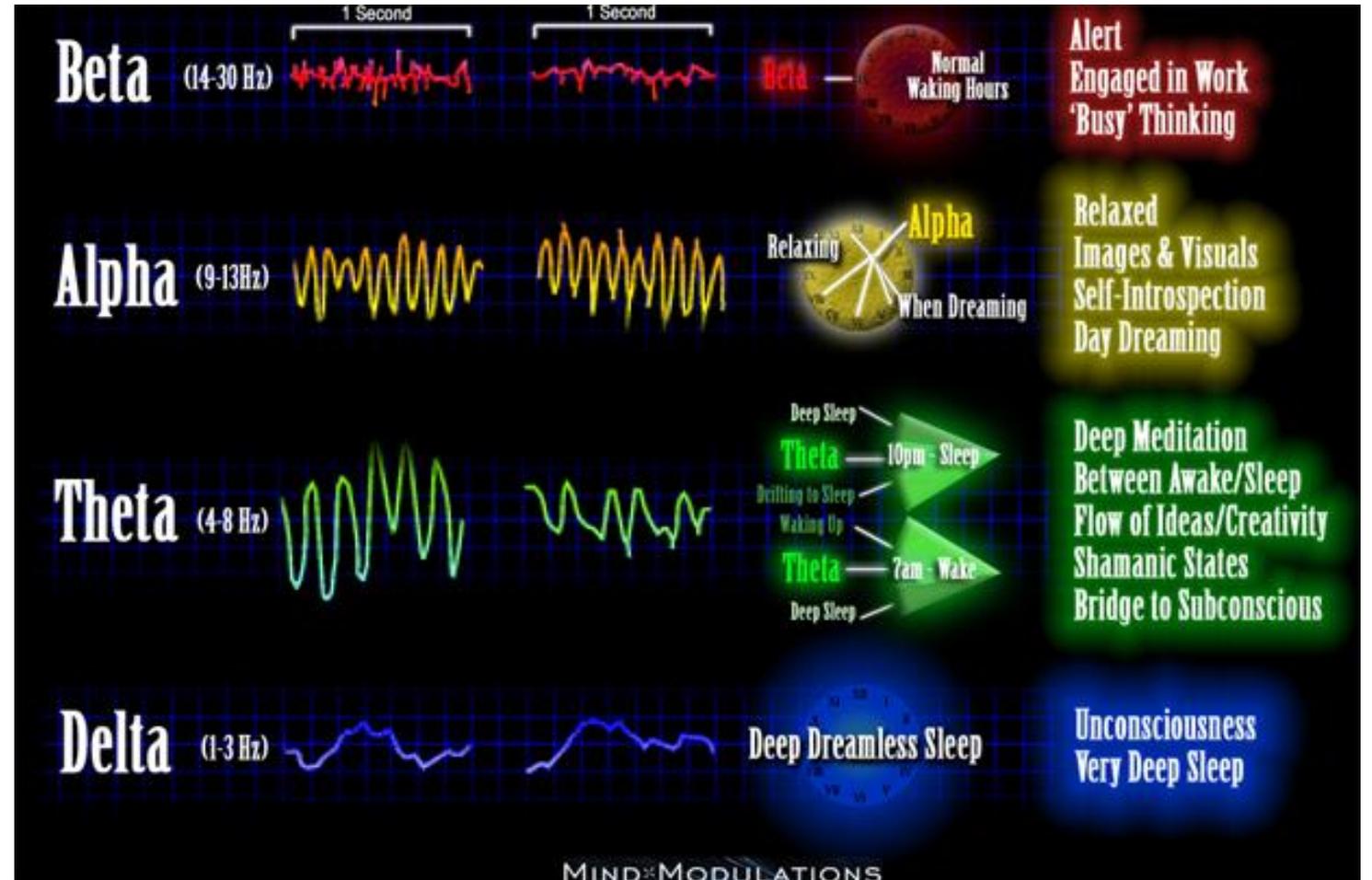
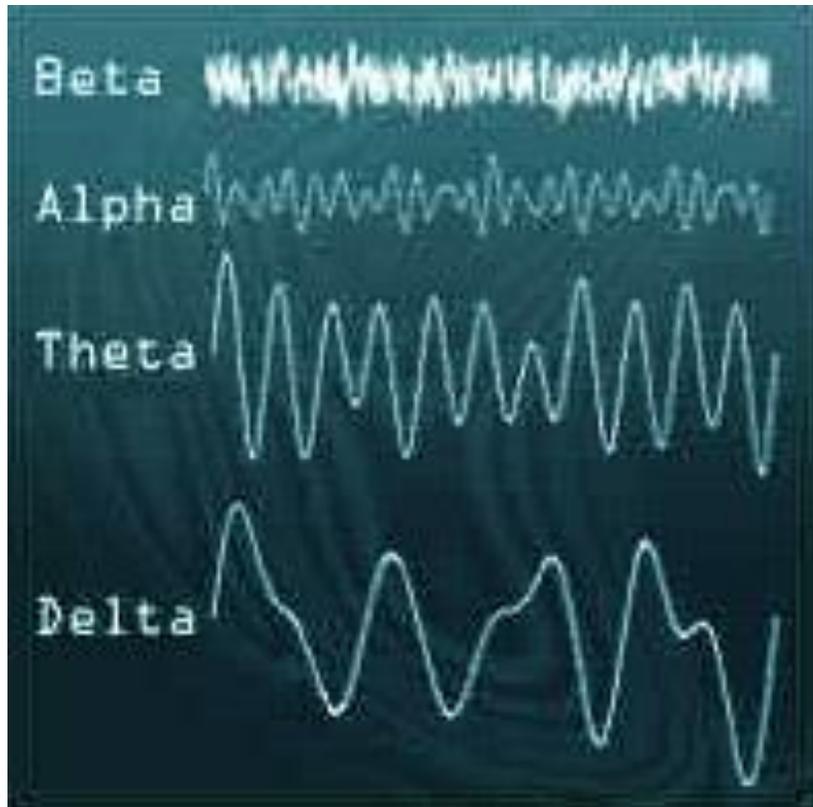
# L'état de conscience ordinaire : ECO

- 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.

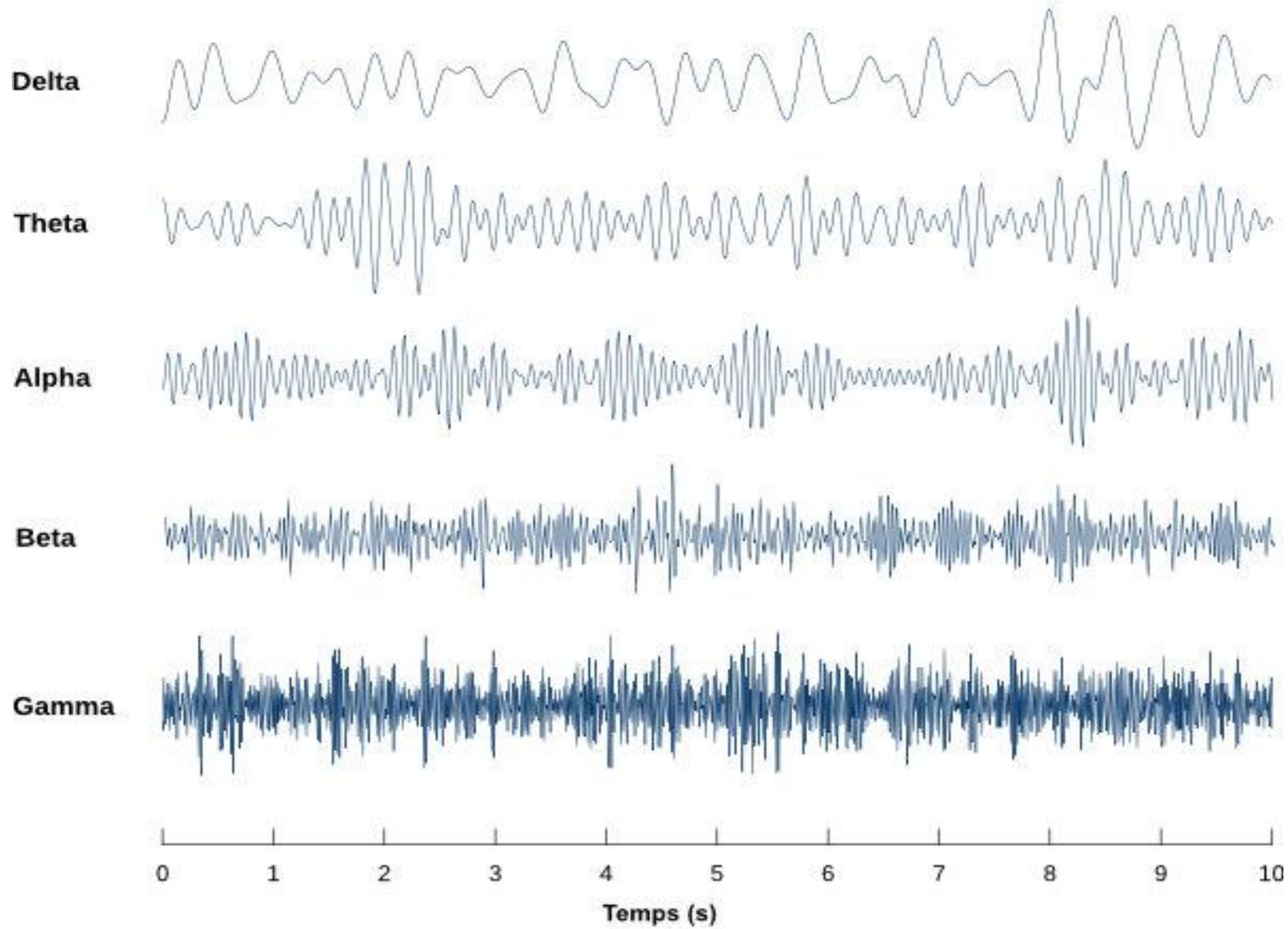
# Approche neurophysiologique

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

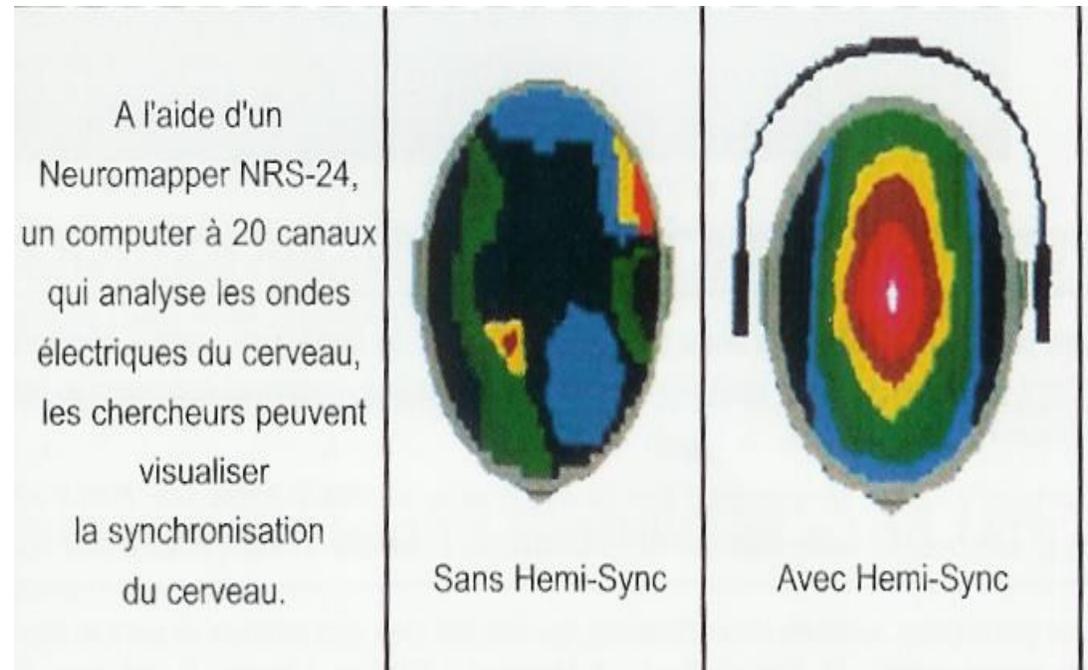
- **Techniques diverses :**
  - La relaxation
  - Les techniques d'imagerie guidée
  - Le rêve éveillé
  - La visualisation
  - L'hypnose consciente
  - La respiration
- **Les pratiques corporelles**
  - Le Yoga
  - La danse
  - La course à pied
- **La méditation la contemplation**

# 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)

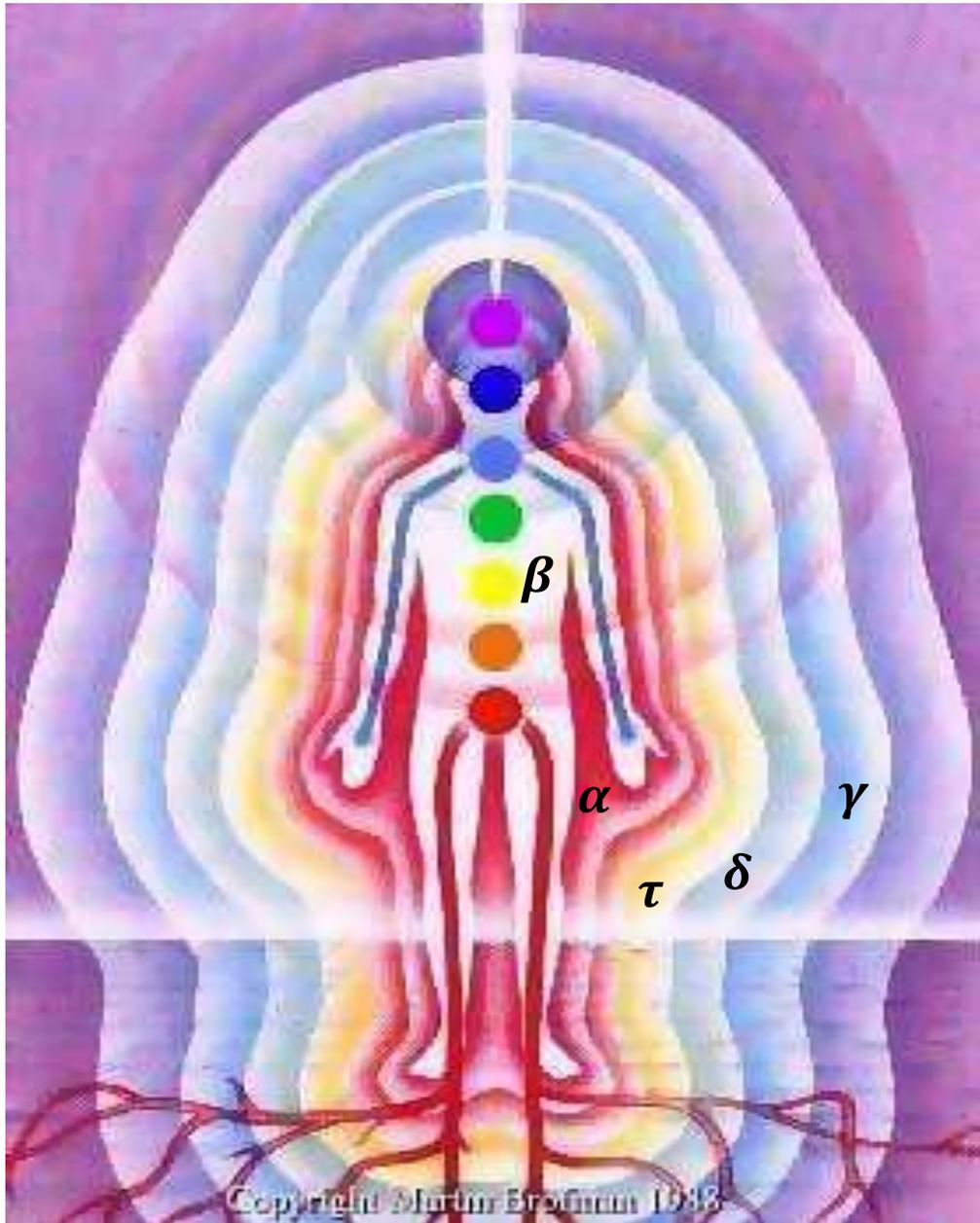
# Les techniques d'EEC 3

**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.



# 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...



Ondes cérébrales  
Expansion de conscience  
Dans le corps énergétique

<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	
<b>Focus 25.26</b>	Archétypes et Egrégores					Corps causal
<b>Focus 27</b> Ondes gamma	Vacuité Illumination				Inconscient universel	Corps subtils Bouddhique Atmique

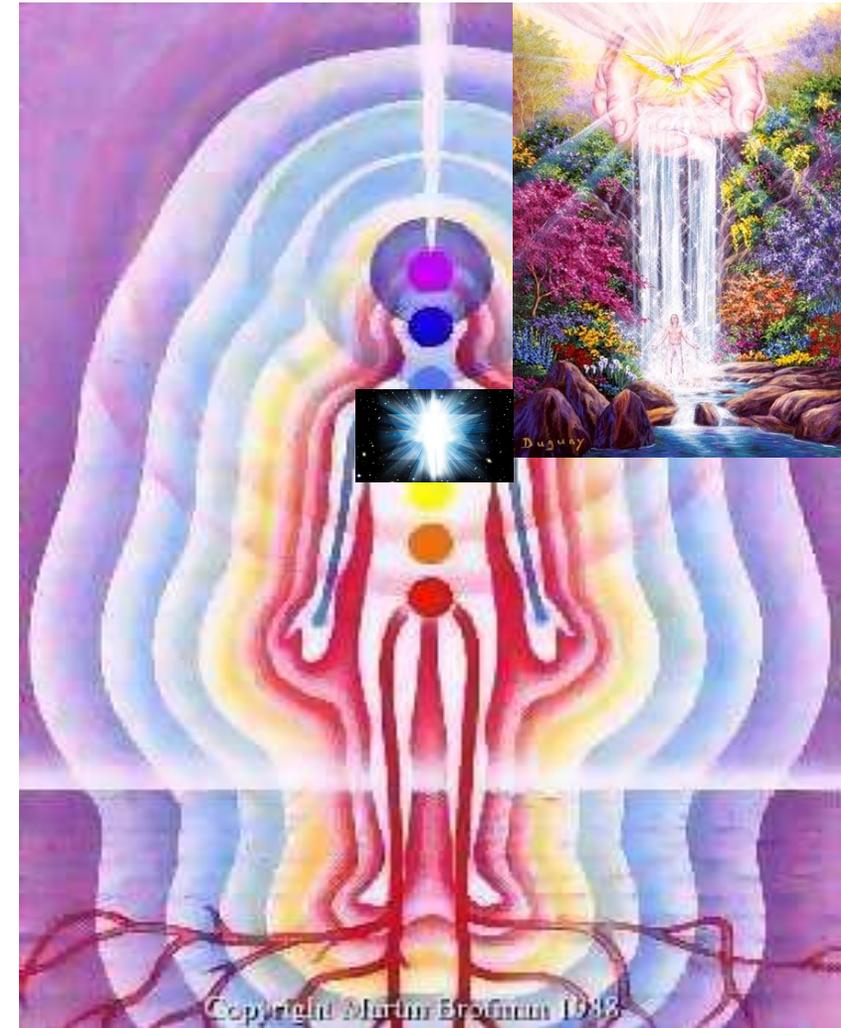


Réparer les mémoires  
guérit mon enfant intérieur  
permet de reconnecter ma vraie nature  
qui je suis vraiment et de le manifester



# 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, je rétablis 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**

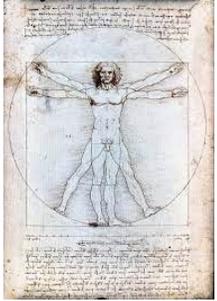
- **Les mémoires karmiques, mémoires des vies antérieures**
- **Les mémoires familiales**
  - Honorer ses ancêtres
  - Leur demander de nous libérer des fidélités négatives
  - Réparer l'arbre généalogique, découvrir les secrets de famille
- **Les mémoires collectives**
  - Faire la paix avec les égrégores, 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 Thalasso des âmes, les universités, les ashram de cristal ...
- Et tellement d'autres choses

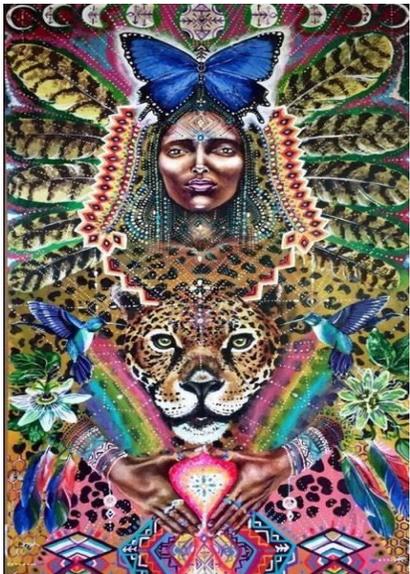
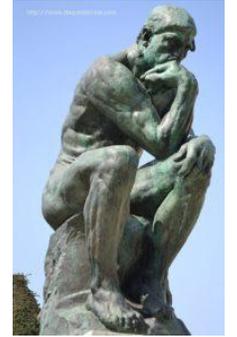
# Le réveil de mon plein potentiel

## Je me reconnecte à qui je suis vraiment



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

« Je Suis » n'est pas  
celui qui pense  
Je Suis est en de ça.



**MA VRAIE NATURE**  
«Je suis» porte en lui  
**La Perfection**  
«Je suis» est à l'image  
**du Divin.**  
«Je suis» est Unité.





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



# Le réveil de mon plein potentiel

Avec ce travail, les états d'expansion 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**
  - 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
  
- **Contacteur 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)

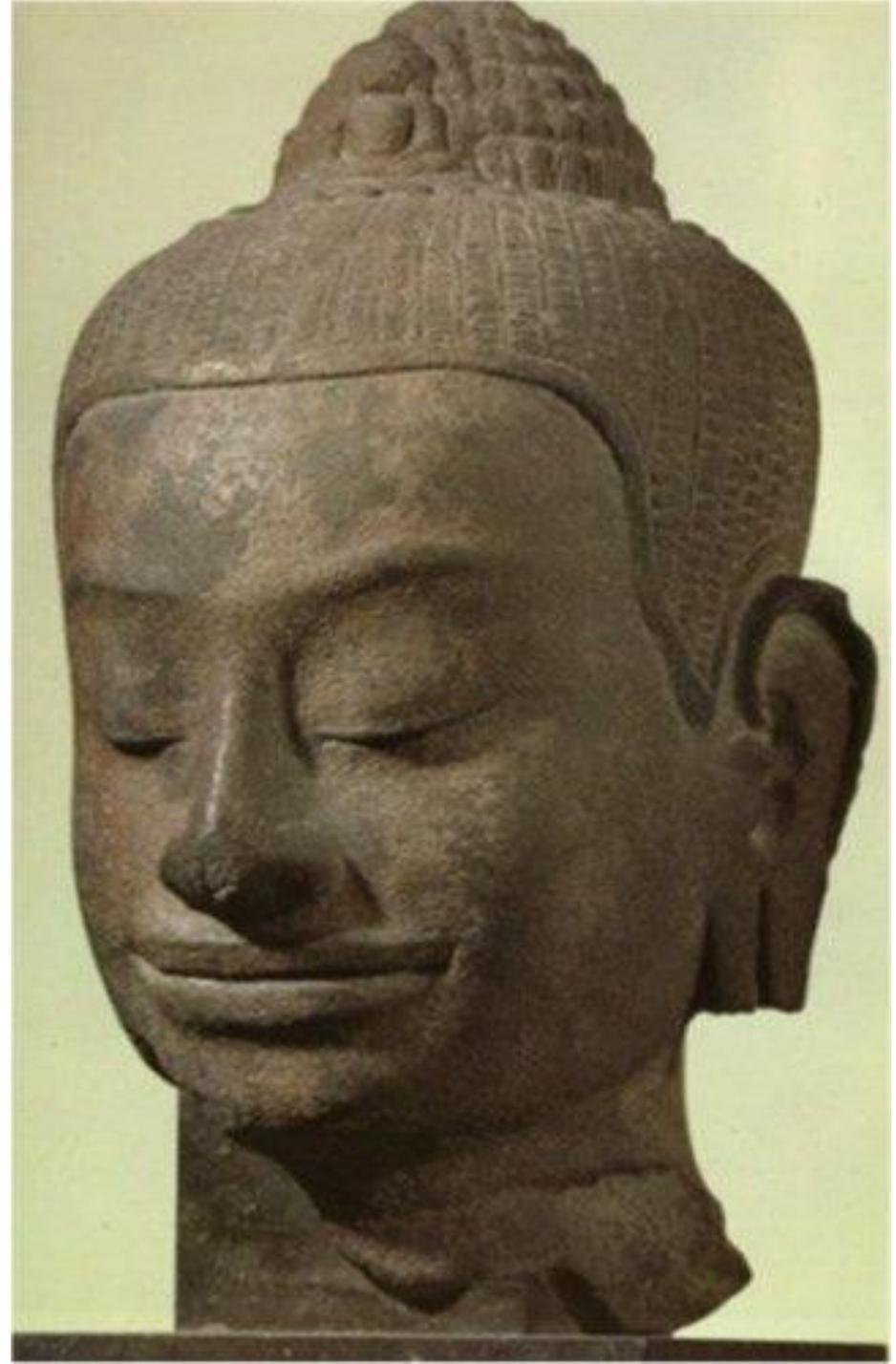
- **Découvrir ses talents,**
  - Ses ressources en profondeur,
  - Sa mission, son projet de vie
  - Donner du sens à sa vie
  
- **Développer ses perceptions,**
  - Son ressenti, son intuition,
  - Ses autres sens (21 sens subtils)
  - Sa créativité
  
- **Vivre dans le lâcher prise et la confiance,**
  - 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**

A glowing human silhouette stands in the center of a vibrant cosmic space. The background is filled with star trails, nebulae, and a dense field of stars in shades of blue, purple, and pink. The silhouette is surrounded by a bright, ethereal light that radiates outwards, creating a sense of energy and illumination.

**Alors  
Rayonnez et  
Manifestez  
Votre vraie Nature  
« Je suis »**