



PETER FRITZ WALTER

---

# POTENTIEL ET CRÉATIVITÉ

A propos du développement de soi

Une production de Peter Fritz Walter

Les oeuvres complètes de Peter Fritz Walter • January 16, 2016

---

## TABLE DES MATIÈRES

Le dialogue intérieur	2
L'autohypnose	5
Le travail auto-thérapeutique	6
Le travail auto-correctif	10
Le travail sur les rêves	13
Les prières affirmatives	16
Pour la santé	16
Libération	17
Acceptation de soi	18
L'impact de la musique	19
Les cassettes-sommeil	21
Relaxation et sommeil	22
L'art spontané	22

---



POTENTIEL ET CRÉATIVITÉ / 2

## LE DIALOGUE INTÉRIEUR

Notre relation avec le monde extérieur, avec les autres, est en rapport continu avec notre monde intérieur; c'est la relation que nous entretenons avec nous-mêmes.

Il s'agit-là de deux faces de la même médaille, de deux aspects de la même réalité. Dans l'antiquité, cette vérité avait été exprimée par les termes du fameux 'Connais-toi toi-même!' sur le fronton du temple d'Apollon à Delphi. Chez les alchimistes du Moyen-Âge qui suivaient la tradition hermétique, on disait: 'Ce qui est en haut, est en bas, ce qui est à l'extérieur, est à l'intérieur.'

En d'autres termes, on pourrait également dire: tout est un. Cela rappelle le 'Grand Un,' ou 'Manitou' des Indiens d'Amérique qui, dans leur profonde spiritualité, partent de l'idée que tout est lié dans le cosmos, par cette représentation symbolique.

Ainsi, on peut conclure que l'approche de la réalité extérieure, et donc le rapport que nous établissons avec le monde, fonctionne en relation dialectique avec notre réalité intérieure, donc le rapport que nous entretenons avec nous-mêmes.

Dans les termes du mouvement 'Nouvel Age' qui ne fait que redécouvrir de très anciennes vérités, on appelle holistique cette approche de la vie. Dans la physique quantique, ceci a également été confirmé, notamment par la découverte de l'influence déterminante de l'observateur sur l'objet observé, et sur les propriétés de cet objet, et son comportement.

L'observation de la nature dépend de l'observateur de sorte que ce dernier, par son conditionnement, perçoit la



réalité à sa façon, c'est-à-dire subjectivement. Toute prétendue objectivité dans la recherche scientifique porte en soi un élément de subjectivité ou de relativité, même là où elle se veut 'exacte' en mathématique ou en physique. L'observateur et l'objet observé sont en rapport dialectique, en dialogue.

Des chercheurs avant-gardistes, tel que David Bohm, ont même observé une sorte de dialogue intelligent entre les particules. La matière n'est ni inanimée, ni inerte comme a pu le faire croire la science traditionnelle newtonienne. Elle est désormais une forme d'énergie spirituelle.

Ces découvertes des sciences naturelles ne peuvent rester sans impact sur les sciences humaines. Elles ne font que confirmer le fait que, sur le plan humain, il y a interdépendance entre les individus (inter-psychique) et à l'intérieur de la psyché individuelle (intra-psychique), entre les différentes énergies psychiques. C'est ce que Fritjof Capra entreprit de prouver par sa recherche approfondie pour synthétiser les découvertes nouvelles en physique quantique et la mystique orientale, dans son livre *Le Tao de la Physique* (1975/1994). Puis, dans *Le Temps du Changement* (1982/1994), le célèbre physicien montre l'impact de ses découvertes sur les sciences humaines, en particulier sur la psychologie et la psychiatrie.

D'autres chercheurs et psychiatres alternatifs tel que Ronald David Laing, co-fondateur du mouvement antipsychiatrique, sont allés plus loin et ont remis en question la pathologie des maladies dites 'comportementales' telle que la schizophrénie.



D'un point de vue également critique, le sociologue Robert Castel, lui aussi, s'intéresse à l'ordre psychiatrique, titre de l'un de ses livres.

Nous ne voulons pas aller aussi loin, mais proposer une mise en pratique du dialogue intérieur, tel qu'il peut découler de l'analyse transactionnelle. En effet, il est vrai que tout ce que nous refusons d'admettre en nous, sera projeté sur l'autre; cet autre, dans ce cas, nous servira de bouc émissaire pour nos points aveugles, pour nos désirs conflictuels refoulés.

C'est la paille dans l'oeil de notre prochain qui nous sert de prétexte pour sauvegarder notre aveuglement intérieur.

C'est la face cachée en nous, notre ombre, le côté refoulé, le domaine où il n'y a pas de lumière, la terre de silence que nous avons gommé sur notre psychisme qui, pour cette raison, se refuse au dialogue.

Tout dialogue nous remet en question, met en lumière nos refoulements, nos angoisses cachées, nos faiblesses. Sans dialogue, point de lumière. Là où il n'y a pas de dialogue règne l'angoisse, l'ignorance, et l'amour ne peut s'établir. Il est donc essentiel d'amener au dialogue aussi nos côtés inavoués, afin de les assujettir à la lumière de la conscience et de les embrasser dans l'amour, amour qui guérit, qui intègre, qui nous ramène à notre être authentique et complet.

Une psychiatrie moderne se doit spirituelle dans ce sens qu'elle ne peut continuer à s'écarter de la vérité. Cette vérité c'est que l'homme est avant tout un être de lumière, une créature spirituelle qui possède une parole qui



est créatrice et humanisante. C'est avec ce regard particulier que nous devrions aborder le dialogue intérieur.

Ce travail représente une exploration de la réalité, car l'espace intérieur est en relation avec notre domaine de vie environnant. Les mouvements de notre pensée sont les inquiétudes de notre vie quotidienne, les conflits dans notre psyché se reflètent dans les discussions sans fin (et sans résultat) avec notre prochain, notre collègue de travail, notre époux, et ainsi de suite.

Le potentiel conflictuel, que nous n'avons pas, en nous, assujetti au dialogue assouplissant, à la lumière de la conscience pénétrante, restera en friche et sera reflété par notre environnement de manière à s'opposer à nous, à nos désirs. C'est ainsi que le dialogue, intérieur et extérieur, nous rend véritablement humains.

## L'AUTOHYPNOSE

L'autohypnose est une technique de relaxation profonde qui nous unit avec notre subconscient et qui dévoile et libère ainsi la pleine force curative de ce dernier. Il y a différentes façons de plonger dans un état d'hypnose légère.

On peut le faire en écoutant de la musique, en mettant une lumière douce, tel une bougie, en s'allongeant confortablement sur un lit ou dans un fauteuil; ou bien on peut y arriver en fixant au regard une boule de cristal ou en pendulant un objet devant les yeux, regardant fixement le bout du nez; ou encore en priant ...



Cet état est aussi appelé l'état alpha; nous nous y trouvons tout naturellement après nous réveiller le matin, et le soir immédiatement avant de plonger dans le sommeil.

L'état alpha se caractérise par un abaissement du niveau de la conscience de veille, et du niveau mental. Il se distingue de l'état de sommeil par le fait que la conscience est active et qu'il y a toujours un certain contrôle des pensées, ce qui n'est normalement pas le cas dans l'état de sommeil. Pourtant, dans cet état particulier les inhibitions et blocages du moi qui empêchent le subconscient à agir positivement sur le corps et sur l'âme, sont sinon enlevés, mais en tout cas nettement diminués.

Comment l'état alpha peut-il être utilisé avantageusement pour le développement de la personnalité? Il y a là essentiellement trois buts d'application:

- La guérison des blessures de l'âme, des traumatismes;
- Le changement de l'image de soi, de l'image du corps;
- L'effacement des prototypes négatifs dans l'inconscient.

Le premier mode d'application pourrait aussi être appelé curatif, les deux autres correctifs. Le premier mode est donc un travail auto-thérapeutique, les deux autres sont des méthodes d'auto-programmation positive.

## LE TRAVAIL AUTO-THÉRAPEUTIQUE

En guise d'introduction, il nous faut préciser pourquoi en effet un travail est nécessaire et indispensable pour arriver à la pleine réalisation du potentiel créateur de l'homme.



Il y a en chacun de nous, même si nous avons grandi dans des milieux familiaux relativement sains, un résidu de blessures non encore cicatrisées, provenant des conflits de maturation et d'adaptation qui n'ont été surmontés qu'imparfaitement et qui risquent ainsi de se répéter inlassablement dans notre vie. Ceci vaut d'autant plus pour ceux d'entre nous qui ont subi des traumatismes plus ou moins graves lors de leur enfance ou adolescence.

Chaque blessure intérieure crée un point aveugle, une vulnérabilité particulière qui fausse la manière de percevoir et concevoir la vie, de sorte que ces points aveugles entravent l'approche flexible, saine et heureuse au vécu quotidien. Une telle approche faussée à la vie, typiquement marquée par l'angoisse et la rigidité mène, dans le cas extrême, à la maladie mentale. Avant qu'une maladie se somatise dans le corps, nous pouvons être atteint de dépressions; typiquement nous souffrons d'insomnies ou d'insatisfaction générale; beaucoup aujourd'hui se plaignent d'un vide intérieur ou des migraines. Chez la plupart des gens il y a tensions musculaires, angoisses, haine, rancune ou un regard négatif sur la vie.

Pour tout ce genre de problèmes, la même approche thérapeutique, soit la restitution de l'équilibre émotionnel et le maintien d'une paix intérieure profonde est le remède le plus efficace et à la fois le plus anodin. Il s'agit donc, dans l'état de relaxation, de regarder en soi, de faire le point des problèmes actuels et de chercher leurs causes. Ce n'est bien entendu pas une recherche consciente qui passe par la réflexion, mais une approche intuitive, spontanée.

Dans la culture orientale, on appelle cette introspection *méditation*; comme cette expression a été malentendu



dans le monde occidental, je préfère parler de l'introspection ou du dialogue intérieur.

Après avoir demandé calmement à votre subconscient de révéler les causes et origines des problèmes ou angoisses actuels, vous vous mettez temporairement dans un état de bien-être volontairement créé devant l'écran mental.

Le mieux d'y arriver c'est par focaliser votre flux d'énergie vitale qui coule, dans cet état merveilleux, librement à travers vous. Vous ressentez ce flux, une fois vous êtes calme et connecté à votre guide intérieur, par une sensation de chaleur fluide, ou bien simplement par une sensation de profonde relaxation, et de paix intérieure.

Ensuite, une intuition va resurgir, peut-être une mémoire lointaine d'un événement passé, de l'enfance ou la mémoire d'une personne particulière, d'une situation; ou bien on se voit plongé dans une circonstance du passé ou du future, ou encore on recevra une intuition artistique, créatrice.

A ce moment-là, il s'agit de visualiser, de faire revue-passer la situation et de sentir à nouveau ce que l'on a senti lorsque l'événement s'est actuellement produit. Il est essentiel de revivre affectivement le sentiment qui a laissé sa trace dans l'âme. Ce peut être un sentiment d'humiliation profonde, une peur, ou l'atroce sentiment d'être abandonné par tout et par tous.

Après ce travail, qui peut être accompagné de pleurs, il est important de vous relaxer à nouveau afin de vous imbibber de sentiments nouveaux, positifs, rassurants—et de vous dire avec soulagement que dorénavant cette blessure est cicatrisée.





Une fois que vous rencontrez, en imagination, la personne dont vous vous souvenez, et cela peut bien se produire avec des personnes que l'on a oubliées depuis vingt ans, il faut que vous preniez contact avec elle.

Quand vous revivez la situation en imagination, vous entrez directement en contact avec l'esprit de la personne, ce qui veut dire, télépathiquement.

Dans la plupart des cas, il y a nécessité de pardonner proactivement la personne en question afin de trouver la paix intérieure.

Dans le cas où vous rencontrez vous-même, par exemple l'enfant que vous aviez été, qui est l'enfant en nous, vous essayez d'établir un dialogue avec cette voix intérieure.

Vous l'accordez ensuite toute la confiance et toute la bienveillance dont vous êtes capable, et vous lui posez calmement cette question:

—Comment vas-tu?

Vous allez recevoir une réponse, immédiatement ou plus tard. Ce peut être une intuition, une nouvelle idée, un intérêt qui surgit, une rencontre nouvelle, ou bien un rêve.

Par le dialogue intérieur, vous entrez en contact avec l'enfant en vous, l'enfant qui est souvent oublié et négligé ou que vous avez fait taire lors du processus scolaire par la castration affective qui faisait partie de l'éducation faussée que la plupart d'entre nous avons subis.

Vous allez vous apercevoir que ce travail libère un potentiel inouï de créativité personnelle. A la fois, une véritable résurgence de l'affectivité s'ensuit et les angoisses se trouvent nettement amoindries, sinon effacées.



Le contact avec l'enfant en nous, une fois établi, ne se perdra plus jamais. Cet enfant qui est toujours enfant prodigue, une fois retrouvé, nous sera source constante de créativité, de joie et d'intelligence. Toute créativité, toute originalité, toute inventivité, tout ce qui est véritablement intense et vivant dans l'homme provient de cet enfant intérieur. C'est parce que tout génie est enfant prodigue, tout ce qui est génial, créateur et grandiose est en vérité simple, enfantin.

#### LE TRAVAIL AUTO-CORRECTIF

Les deux modes proposés ici concernent l'effacement du conditionnement négatif, dans le subconscient, et l'établissement d'une nouvelle structure positive.

Tout conditionnement laisse une trace dans notre subconscient. Quand notre conditionnement était négatif vis-à-vis de la vie, notre subconscient souffre de prototypes négatifs et notre regard sur la vie sera par conséquent essentiellement négatif. Et comme les pensées attirent les situations extérieures, nous allons rencontrer dans notre vie surtout des événements que nous ressentons comme négatifs.

Pour changer notre vie, il nous faut changer nos pensées.

Mais comme nos pensées sont, à leur tour, conditionnées par les prototypes que nous portons dans notre esprit subconscient, il nous faut changer ces prototypes négatifs dans le subconscient.

L'image que nous avons de nous-mêmes est souvent différent de ce que nous sommes en réalité. Si notre image de soi est négative, nous souffrons d'un manque de confiance en soi, des sentiments de culpabilité ou d'infériorité.



té. Ceci est la racine de beaucoup de mal dans le monde car l'image que nous avons de nous, est celle que nous projetons sur les autres.

Cela veut dire que si nous manquons de respect vis-à-vis de nous, nous manquerons de respect à l'égard des autres. Si nous ne pouvons pas nous aimer, nous n'arriverons guère à aimer les autres. C'est pourquoi, pour changer les autres ou le monde, il nous faut commencer avec nous-mêmes, par changer le plus que possible le regard que nous portons sur nous et le monde.

Dans l'état de relaxation profonde, nous pouvons modifier positivement l'image de soi; il suffit de nous suggérer des paroles rassurantes quant à notre valeur, notre beauté, notre utilité, notre originalité, et, surtout, l'appartenance divine de notre âme, notre liaison avec l'ordre divin. Cela efface déjà une grande partie des prototypes négatifs dont notre subconscient a été imbibé pendant notre enfance.

En outre, il convient de rejeter consciemment des images négatives que nous portons sur nous-même et sur d'autres gens qui hantent, comme des spectres, nos pensées. Il nous faut surtout comprendre qu'il s'agit-là effectivement des ombres qui n'ont point de réalité.

Un état d'esprit vraiment positif ne donne lieu à aucun négativisme, à aucune affirmation destructrice ou péjorative. Avec cette approche, on peut corriger toute image négative dans notre subconscient.

Dans un avant-stade de l'hypnose, de la relaxation profonde, il convient en outre, dans un état de réflexion intérieure, qui est observation attentive de tout le processus de la pensée, de se rendre compte des projections, sou-



vent inconscientes, que nous faisons sur les autres. Une projection est une image mentale qui projette sur l'autre ce qui est aveugle en nous-mêmes par un blocage de perception; en nous refusant à admettre certains défauts, nous projetons ces défauts sur d'autres gens. Comme nous ne sommes pas des êtres parfaits, nous écartons de nous, en ce faisant, les côtés dont nous renions l'existence, et ainsi créons une ombre.

En pratique, cela veut dire que nous critiquons ou condamnons dans l'autre exactement ce que nous ne voulons pas voir en nous-mêmes.

Ces projections peuvent être neutralisées par le développement de la conscience holistique. Une fois que nous avons rendu consciente une projection, elle perd sa réalité, car elle n'est qu'une ombre qui est anéantie par la lumière qu'apporte la conscience.

La qualité d'une relation change essentiellement une fois que les partenaires ont détruit les images qu'ils ont établies l'un(e) de l'autre. Comme notre cerveau fonctionne de façon de se faire constamment des images des autres et également de nous-même, il faut dans une relation vivante, détruire constamment de telles images périmées. C'est ainsi parce que ces images sont fixes, rigides, et faussent la façon dont nous percevons l'autre.

Au lieu de voir l'autre tel qu'il est, nous voyons en lui seulement ce que nous sommes préparés de voir. A cause de leur rigidité, de telles images empêchent toute relation humaine d'évoluer, et en même temps tout progrès dans la prise de confiance mutuelle et la compréhension profonde de l'autre.



Une relation se transforme, change constamment, tandis que les images restent des moments figés. De là l'importance de nous libérer des images mentales, des projections.

Il est de même avec les images que nous établissons de nous. Nous nous voyons comme 'tel ou tel personne' nous fixant ainsi sur certains rôles que nous jouons et répétons tels des acteurs imaginaires sur la scène de la vie.

Si nous ne détruisons pas de temps à autre les images que nous portons sur nous-mêmes, les adaptant à notre évolution personnelle, nous risquons de stagner, de vivre continuellement dans le passé, et par là même, de rester éternel enfant ou éternel adolescent qui est empêché de grandir et d'agir de façon mûre, adulte.

## LE TRAVAIL SUR LES RÊVES

Le rêve est l'expression la plus essentielle, la plus authentique et peut-être la plus concrète de notre subconscient. Les rêves sont des messages intéressants qui nous révèlent l'état de notre pensée inconsciente, son contenu, sa qualité, sa façon de concevoir le monde et nous-mêmes.

Par nos pensées conscientes, nous imprégnons notre subconscient avec un certain contenu; ce contenu peut être positif et dynamique, ou bien négatif et inhibiteur. De même, des messages nous arrivent de l'extérieur, à travers nos expériences et aussi par captant les pensées des autres. Notre subconscient enregistre tout, et l'assimile le plus que possible avec le contenu déjà enregistré; ensuite il nous communique le tout par le biais du rêve. Mise à part cette fonction de pont entre l'inconscient et



la conscience de veille, le rêve assume un rôle primordial dans le maintien de l'équilibre psychique.

Les rêves construisent des solutions harmonieuses entre tout ce qui en nous est en état de conflit. Ils préparent ainsi l'évolution et la transformation de la personnalité. Ils nous projettent en avant, pour ainsi dire.

Il leur incombe également une fonction adaptatrice de tout ce qui est nouveau pour nous, au vécu connu. C'est dans ce sens-là que les rêves assimilent le vécu nouveau au connu, et ainsi jouent un rôle de médiateur.

Finalement, les rêves sont de véritables échappatoires pour les angoisses les plus refoulées de notre être. Par le biais du rêve, l'angoisse peut s'exprimer, se vivre d'une certaine façon et par ce faire, perdre son énergie destructrice pour l'intégration de la personnalité.

Dans le travail de rêve comme je l'entends, je ne parle pas de systèmes d'interprétation de rêve, tels qu'ils ont été établis depuis des temps anciens et que, de nos temps, la psychanalyse a redécouvert.

Le travail de rêve, tel qu'il est entendu dans mon approche consiste à ne pas interpréter le rêve, mais de le revivre affectivement, immédiatement après le réveil, dans un état de relaxation. Au lieu d'essayer de comprendre intellectuellement le rêve, il s'agit d'accueillir son message affectif et créateur et de saisir intuitivement le contenu du message.

Lorsque nous faisons revue-passer le rêve, dans l'état de post-réveil, nous observons et constatons tout simplement ce que notre Moi fait ou ne fait pas dans le rêve. C'est là une observation passive, qui ne juge pas!



Comme chaque rêve exprime une potentialité d'action concrète dans le quotidien, nous changeons notre vie positivement en changeant le contenu de notre subconscient par le travail de rêve ici proposé. Ce travail n'exige d'ailleurs aucune connaissance psychologique particulière parce que le symbolisme du rêve ne sera ni interprété ni élucidé, mais simplement observé, de façon contemplative, tel qu'on observe un tableau ou un dessin. Dans un sens, chaque rêve est une oeuvre d'art, une expression créatrice de notre être tout entier, et peut être contemplé comme une production d'art, signée par notre artiste intérieur.

L'approche proposée ici apporte l'avantage que le message du rêve reste intact dans toute son originalité et sa multidimensionnalité, tandis que toute interprétation, toute explication, toute approche intellectuelle au rêve limite l'image holistique que représente un rêve.

De plus, une guérison des blessures dans l'âme s'effectue simplement par le fait qu'on revit affectivement, dans l'état de rêve ou l'état hypnagogique, l'événement traumatisant, sans que la compréhension intellectuelle du rêve, ou de sa symbolique, soit nécessaire.

Dans le cas où vous avez des problèmes spécifiques pour lesquels vous désirez trouver des solutions constructives, vous pouvez demander, avant de vous endormir, l'intelligence infinie de votre subconscient de vous communiquer une parfaite solution du problème par le biais du rêve.

Même si le rêve offre une solution que nous ne jugerons pas comme étant constructive, le fait d'avoir rêvé du problème représente déjà un premier pas vers sa solution.



Par le travail indiqué plus haut, nous pourrions en plus utiliser la voie démontrée par le rêve, pour trouver la véritable solution constructive au problème, solution que notamment nous représentons mentalement dans l'état de relaxation dans lequel nous revivons le rêve. Ainsi, une solution constructive à tout problème de la vie peut être trouvée.

## LES PRIÈRES AFFIRMATIVES

La prière affirmative, ne pas à confondre avec celle que l'on fait dans le rituel religieux, est un puissant moyen de guérison et d'amélioration. Un peu partout il existe aujourd'hui, et de plus en plus, des groupes de prière dans lesquels des gens sont réunis pour prier, pour leur guérison, leur mieux-être, leur salut, prières aussi pour d'autres ou pour un groupe, et même tout un peuple en difficulté.

Une telle force de pensée positive, parce qu'elle est accumulée et ainsi renforcée, ne peut qu'être bénéfique pour les personnes concernées. Il n'est pas l'endroit ici de se demander comment telle ou telle guérison spirituelle s'effectue; nous partons du fait qu'elle est possible et pratiquée. De la même façon, toute personne peut prier pour elle-même. Par la prière, les courants guérisants et bénéfiques sont activés et concrétisés d'après le contenu de la prière.

Pour donner un exemple pratique, je cite ici une prière de guérison tirée d'un livre de Joseph Murphy:

### POUR LA SANTÉ

*Mon corps et tous mes organes furent créés par l'intelligence infinie de mon subconscient; elle sait comment me*





*guérir, sa sagesse façonne tous mes organes, mes tissus, mes muscles et mes os.*

*Cette présence curative infinie qui est en moi transforme à présent chaque atome de mon être et me rend sain et parfait.*

*Je rends grâce pour la guérison qui, je le sais, s'accomplit maintenant. Les oeuvres de l'intelligence créatrice qui est en moi sont merveilleuses.*

En cas de maladie, cette prière peut être récitée à haute voix, lentement et paisiblement, de préférence dans un état d'esprit calme et relaxé, après le réveil et avant le sommeil, plusieurs fois par jour. En même temps, une lumière peut être imaginée dont la couleur correspond à l'état d'esprit de celui qui prie.

Une autre prière, celle-là contre la crainte et l'angoisse:

## LIBÉRATION

*L'intelligence infinie me conduit et me guide sur toutes mes voies. Elle me libère de toute crainte et établit en moi l'harmonie.*

*Elle dissipe dans mes pensées consciente et inconsciente tout ombre de négativisme, de crainte, d'infériorité.*

*L'énergie créatrice me remplit d'un potentiel inépuisable de force positive, de joie et d'allégresse. Je suis conscient que rien ne peut me faire du mal. J'avance chaque jour vers plus de liberté et de bien-être.*

Une autre prière, pour la pleine réalisation de soi:



## ACCEPTATION DE SOI

*J'accepte mon être tout entier, ma nature profonde, mon moi. Je suis harmonieux et constructif et je fais face à la réalité. Je suis plein de bonheur, d'harmonie et d'amour.*

*Chaque matin, je charge ma pensée de vibrations positives. Chaque nuit, mon subconscient s'intègre mieux.*

*Chaque jour, je suis plus positif et plus harmonieux.*

*Pendant le sommeil, je me reconstruis harmonieusement. Dans mon âme toute blessure guérit.*

*L'image parfaite de moi-même s'accomplit ainsi.*

De cette façon, vous pouvez prier pour améliorer votre santé, votre bien-être, pour devenir plus épanoui, plus heureux, plus confiant en la vie, plus prospère.

On peut aussi bien prier pour les autres, pour ses amis, ses proches, pour d'autres gens qui sont malades ou souffrants. Ainsi on peut faire mille bienfaits à soi et au monde entier, si l'on le désire.

Combinées avec un travail de développement de personnalité, tel qu'il est proposé ici, de telles prières exercent une influence bénéfique considérable sur le subconscient, de sorte que les vieilles blessures que chacun de nous porte dans l'âme se cicatrisent enfin et cessent de nous hanter.

Ainsi l'approche tout entière à la vie et à la propre personne peuvent être transformées positivement.



## L'IMPACT DE LA MUSIQUE

La musique a un impact considérable sur l'inconscient et le psychisme, surtout la musique de cordes baroque et classique. Les cordes, tout particulièrement le violoncelle, le violon et la contrebasse, exercent des vibrations harmonieuses sur la psyché.

Ceci vaut également pour la musique de luth, de guitare et de harpe, comme déjà les anciens le savaient. Orphée n'est pas par hasard représenté avec un luth entre ses mains. La musique structurellement équilibrée comme par exemple celle de Bach, Vivaldi, Handel, Telemann, Rameau, Couperin ou Mozart transmet à la psyché des vibrations stables et positives qui renforcent l'harmonie intérieure.

Dans le choix de la musique, vous êtes bien conseillé de vous fier à votre goût et votre intuition, car on ne peut guère profiter de quelque chose que l'on n'aime pas vraiment.

J'ai personnellement trouvé que des ballades de jazz peuvent très bien mener à un état parfaitement relaxé, même hypnotique. Ce qui est à noter c'est surtout que les instruments soient acoustiques et non pas digitaux! Car un instrument digital n'a pas d'âme, et ne vibre donc pas avec nos cordes intérieures. Ou prenez un simple guitare ou mettez-vous devant un piano, et touchez ... écoutez ... et vous allez voir ce qui se passe en vous, ce qui change en vous, et autour de vous; vous allez voir que le temps s'arrête et que vous plongez dans une autre réalité! La musique est la magie de l'âme.



Sans son, sans musique, pas de création, pas de vie, car tout dans l'univers est vibration, danse, musique. Il n'y a pas meilleur moyen pour évoquer l'extase religieuse, le contact avec notre dieu intérieur, que d'écouter ou de jouer de la musique.

Le vieux mythe d'Orphée porte un message très important: l'impact enchanteur de la musique. Si vous n'y croyez pas, vous pouvez approcher la matière en termes scientifiques. Il est un fait que la musique harmonise les deux hémisphères du cerveau. La plupart de nous autres occidentaux sommes dominés par l'hémisphère gauche du cerveau, c'est-à-dire l'intellect, fait qui mène à une réduction des facultés du cerveau droit, telles que l'intuition et les émotions.

L'homme occidental, avec sa foi quelque part naïve dans les merveilles de la technologie, est l'esclave des catégories étroites de son raisonnement intellectuel. Sa pensée est figée dans une logique déductive qui se base sur des prémisses qui, en réalité, ne sont ni reconnues universellement, ni éternelles.

Une technique de méditation telle que le Zen japonais, pratiquée de plus en plus aussi en Occident, aide à surmonter notre hypertrophie culturelle du cerveau gauche, rétablissant une harmonie entre les deux hémisphères du cerveau.

Ici n'est pas l'endroit d'écrire sur le Zen. Seul m'importe de dire que l'on peut arriver à un meilleur équilibre psychique par l'utilisation thérapeutique de la musique ou par la combinaison d'une technique de méditation avec de la musique.



## LES CASSETTES-SOMMEIL

Qu'est-ce que c'est, une cassette-sommeil?

Lorsque j'ai exposé, plus haut, les principes de notre subconscient, j'ai parlé de l'auto-suggestion par des prières et des paroles bénéfiques et positives. J'ai démontré que c'est particulièrement dans un état où notre conscience de veille est diminuée que les meilleurs résultats de suggestion peuvent être atteints. Il est donc logique d'aller plus loin et de se dire: si nous sommes plus réceptifs dans l'avant-stade du sommeil, nous le serons d'autant plus dans le sommeil.

Ceci est véritablement le cas comme maintes expériences avec des sujets non seulement en sommeil, mais également sous narcose ou hypnose l'ont montré. Dans ces états de conscience la suggestion est directement absorbée par le subconscient. On peut profiter de ce fait pour apprendre une langue étrangère ou pour effacer dans le subconscient des prototypes négatifs, des images néfastes provenant des traumatismes subis dans l'enfance.

Le procédé est simple. On formule des textes bénéfiques, textes assez brefs, car toute suggestion doit être précise et claire; puis, on les parle sur cassette maintes et maintes fois, et donc un seul texte par cassette, et laisse jouer la cassette durant le sommeil, à un volume très bas.

Si vous n'arrivez pas à vous endormir quand la cassette est en marche, vous pouvez programmer votre ordinateur de déclencher la bande une demi-heure après le coucher.

Ou bien vous pouvez insérer, avant que le texte commence, une musique ou un bruit naturel tel que bruit de vagues ou de pluie, qui favorise la relaxation et un glis-



sement facile dans le sommeil. Pour ceux qui préfèrent une suggestion verbale pour s'endormir, en voici une:

### RELAXATION ET SOMMEIL

*Je me détends complètement, et m'abandonne.  
Je laisse faire, je laisse aller. Je me donne.*

*Graduellement, je vais tomber dans le sommeil.  
A présent, je m'épanouis entièrement.*

*Tout ce qui en moi est tendu et rigide,  
Se détend et devient souple.*

*Chaque muscle, chaque nerf de mon corps est relaxé.  
Une douce lumière rose m'entoure qui me berce et me protège.*

*Je m'abandonne au sentiment de bien-être qui me pénètre et me remplit d'une paix profonde.*

*Je m'endors.*

### L'ART SPONTANÉ

Une dernière méthode à mentionner ici est l'art spontané. Il s'agit de dessiner, au moyen de crayons de couleur ou de la peinture, ce qui vous vient spontanément à l'esprit.

La plupart d'entre nous sommes probablement bloqués de nous exprimer d'une telle façon libre et spontanée. Tout ce qu'on nous a inculqué à l'école était de dessiner quelque chose que l'on peut identifier, qui a une ressemblance au monde qui nous entoure, à la réalité extérieure, visible.



Ceci n'est pas étonnant puisque la plupart des gens dans notre culture simplement renient l'existence de la réalité intérieure, ou bien ils en sont ignorants. Or, il y a un autre monde dans notre conscience individuelle, un monde qui n'est pas moins réel que le monde extérieur dans lequel nous vivons.

Il s'agit d'extérioriser les images de ce monde intérieur. Chacun peut faire cela. C'est pourquoi chacun de nous est un artiste-né. Nous n'avons qu'à laisser aller, laisser faire, lâcher prise, et notre main, guidé par notre subconscient, va nous fournir des merveilles artistiques.

Il n'est pas besoin d'interpréter les images, formes, symboles, couleurs qui se présenteront dans nos dessins ou peintures; car l'effet thérapeutique est directement atteint par l'expression du subconscient.

Par ce faire, tout ce qui vient à la surface de notre conscience perd son énergie néfaste et se transforme positivement. En réalité, c'est notre égo, avec son moralisme dualiste, qui a tendance à laisser enfermé le Minotaure dans son labyrinthe. Or, si nous libérons le Minotaure, son énergie destructrice se transforme en énergie consciente et positive et donc est désormais mise à disposition de la poursuite des objectifs culturels.

C'est ce que Freud a appelé la sublimation des instincts asociaux. Mais Freud n'a redécouvert que ce qui était connu par les sages, les guérisseurs, les chamans et les poètes depuis les temps les plus reculés.

Le processus d'adaptation aux normes et règles de conduite de la société, du groupe, est dialectique dans le sens que l'adaptation trop sévère nous déroberait de



toute individualité. Elle aboutirait à un conformisme absolue qui écraserait l'individu.

En revanche, le manque de toute adaptation serait asocial et destructif pour l'individu et le groupe qui l'entoure. Il s'agit donc de s'adapter flexiblement et constructivement au collectif.

Le moi sain est naturellement flexible dans le sens qu'il peut effectuer, à tout moment de notre vie, une telle adaptation de notre individualité aux normes du sur-moi.

Au moyen des techniques ici proposées, qui ne représentent qu'un petit choix des méthodes existantes dans le domaine de la réalisation du potentiel humain, il est possible de mettre fin à une trop grande rigidité ou lâcheté du moi individuel.

Ainsi, le juste milieu, la Voie du Milieu, pour ainsi dire, qui est, d'après la sagesse bouddhique, la voie juste, s'installe en tant que mode de vie. Elle représente à la fois la réalisation personnelle complète, et apporte le bonheur, la paix et un plein épanouissement harmonieux de la vie sentimentale et sexuelle. Elle est ainsi la clef de la créativité et d'une vie intense et riche de toute sorte.