T.R.O.T.

Chapitre 8

- Les Ombres
- Leur traitement

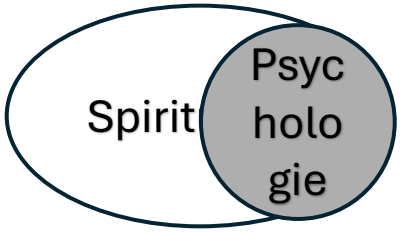
L’ombre est une découverte récente de la psychologie

Notion issue des travaux de Carl Jong

C’est le Matériel personnel réprimé, dissocié, désapproprié et inconscient

Les émotions négatives, elles, sont connues de tous temps

Nos Ombres



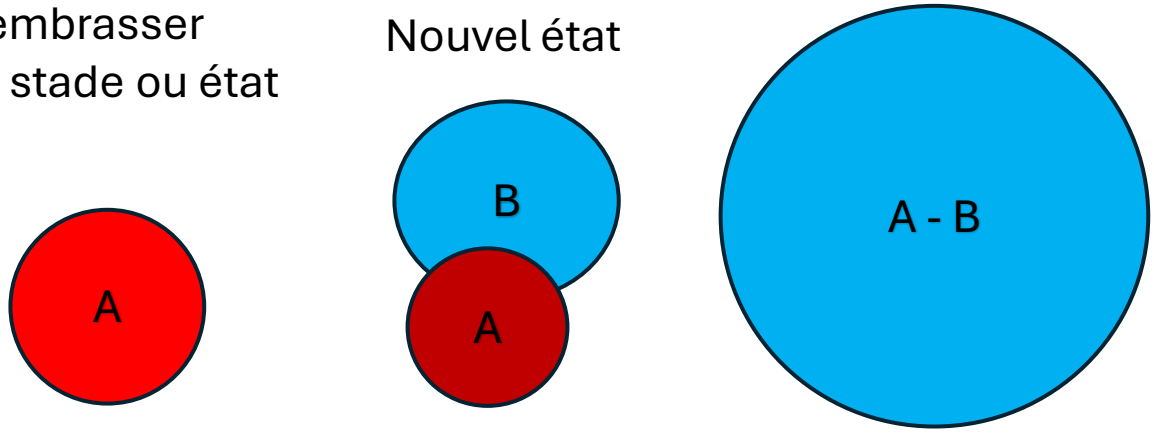
L’ombre est un élément psy essentiel du développement spirituel

« 80% des problèmes rencontrés en méditation, sont liés à l’ombre ! » Dr R. Walsh

L'ombre est inhérente au processus même d'évolution

Le Soi doit s'identifier, donc embrasser
les caractéristiques du nouveau stade ou état

Nouvel état



Etat identifié

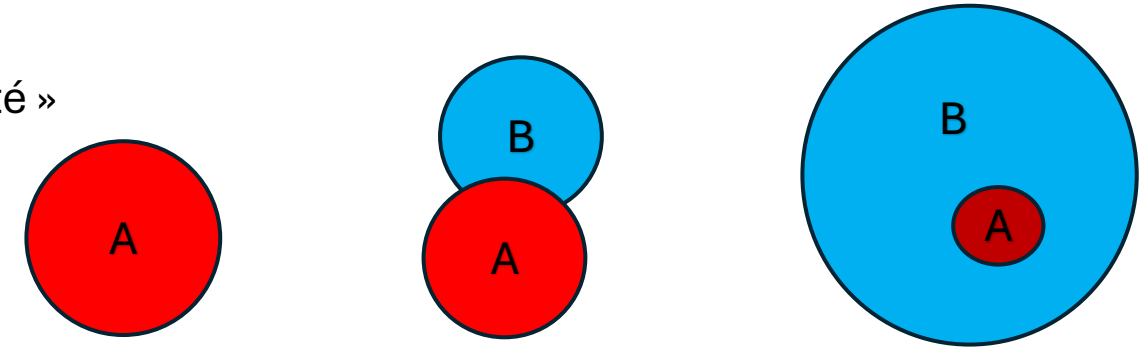
Transcender

Inclure

Processus d'évolution

Nos Ombres sont les Traces de passages mal effectués
dans le processus « Transcender et Inclure »
des Stades et des Etats

Créant une « sous-personnalité »
du stade antérieur



Nier

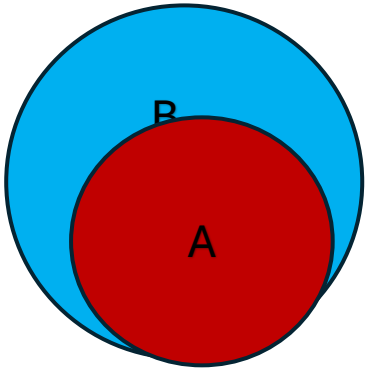
Préserver

L'ombre est un élément non transcendé des stades antérieurs

Elle empêche
une identification claire
avec un stade par fusion
ou par dissociation

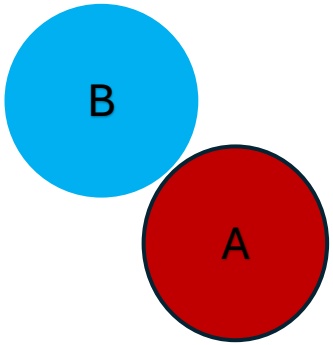
Addictions et Allergies

Fusion



Fixation,
Attachement,
Addiction

Dissociation



Evitement,
Dissociation,
Allergie

Le sujet d'un stade ne devient pas (complètement) l'objet de conscience du stade suivant
(Le JE, ne deviens pas complètement le MOI du JE du stade suivant)

Et cela « déforme » le processus de développement des niveaux ultérieurs
de façon inconsciente

Quelques exemples de dysfonctionnements

Identification des limites entre Soi et l'autre (Magenta pivot 2)

Répression dynamique du stade de pouvoir intentionnel (rouge pivot-3)

Dysfonctions règle/rôle, inadéquation sociale (ambre pivot-4)

Addictions et Allergies

Dysfonctions de l'estime de soi (orange pivot-5)

Folie aperspectivale pluraliste (vert pivot-6),

Séparation holistique par la vision-logique (turquoise pivot-7)

A chaque fois, une partie du soi est poussée au dehors par un mécanisme de défense spécifique de l'échelon et de l'état:

Un JE, est poussé vers un TU, puis vers un IL / ELLE => 1-2-3

Rendre visible le « matériel » aliéné

Processus 3_2_1

« renverser le processus d'externalisation »
1_2_3 devient 3_2_1

Processus 3_2_1

Choisir votre thème de travail:

Il est plus facile de commencer avec une « personne très spéciale » qui :

- vous attire,
- vous repousse
- vous dérange
- ou vous obsède

- ou bien une image venue en rêve ou une sensation corporelle qui vous distrait ou qui vous questionne.

Ce qui vous dérange peut être positif ou négatif.

Ce matériel de l'ombre:
Vous rend négativement ou positivement hypersensible, suscite des réactions de rejet, une irritation, vous met en colère, vous blesse ou vous obsède ;

ou bien, il se présente continuellement comme une tonalité émotionnelle ou une humeur qui imprègne votre vie.

Phase 3: Faites lui face

Processus 3_2_1

Observez très attentivement ce qui vous dérange,
Parlez lui ou écrivez,décrivez la personne,
situation, image, sensation en détails,

en utilisant des pronoms de la troisième personne
« il », « elle », « son », « ils », « eux », « leur ».

C’est une opportunité d’explorer complètement votre expérience de la perturbation, et en particulier de faire le point sur ce qui exactement vous dérange à son sujet.

Ne minimisez pas la perturbation – profitez-en pour la décrire complètement que possible et avec le maximum de détails.

Processus 3_2_1

Phase 2: Parlez lui

Entrez dans une discussion fictive avec cet objet de prise de conscience en utilisant des pronoms de la 2ème personne « Tu », « Ton », « ta ».
Imaginer qu'elle se trouve sur une chaise en face de vous.

C'est une occasion d'entrer en relation avec la perturbation, et donc parlez directement à la personne, situation, image ou sensation que vous avez identifiée.

Vous pouvez commencer en posant des questions du style :
« Qui es-tu ? Qu'es-tu ? D'où viens-tu ?
Que me veux-tu ? Qu'as-tu besoin de me dire ?
Quel cadeau est-ce que tu m'apportes ? »

Puis permettez-lui de vous répondre.
Laisser venir à vous ce qu'elle dirait et écrivez-le ou vocalisez-le, sans frein.

Donnez-vous la permission d'être surpris par ce qui émerge de ce dialogue.

Processus 3_2_1

Phase 1: Soyez la !

Ecrivez ou en parlez à la première personne, en utilisant les pronoms « Je », « Moi », « Mon », « Ma », soyez cette personne, situation, image ou sensation que vous venez d'explorer.

Voyez le monde, y compris vous-même, entièrement du point de vue de cette perturbation et autorisez-vous à découvrir que non seulement vous avez des similarités, mais que vraiment vous ne faites qu'un avec elle et que vous êtes semblables.

Finalement, faites une déclaration d'identification :
« Je suis cette personne ».

Cela, par nature, va presque toujours vous paraître très discordant ou « faux »,
Après tout, c'est exactement ce que votre psychè a été occupée à rejeter !

Processus 3_2_1

Conclusion: L’intégration

Cette dernière étape comporte une seconde partie, par laquelle vous terminez le processus de réappropriation complet cette ombre.

Ne vous contentez pas de voir le monde en prenant cette perspective momentanément, mais ressentez ce sentiment ou désir ,auparavant exclu, jusqu’à ce qu’il résonne clairement comme étant le vôtre.

Alors, vous pouvez l’absorber et l’intégrer.

Pour terminer le processus, laissez la réalité que vous venez de mettre à jour devenir autre chose qu’une découverte abstraite :

Faites-lui rejoindre les différents niveaux de votre être. Cela engendre un déplacement de la conscience, de l’émotion et de l’énergie subtile et libère l’énergie et l’attention jusque-là mobilisées par le déni.

Pour intégrer complètement le processus 3_2_1:

Comment transmuter les émotions douloureuses, la Peur, la Tristesse et la Colère en leur opposé : Joie, Calme, Sagesse, Sérénité?

Transmuter ses Emotions

~~CONTRÔLE, MAÎTRISE, REFOULEMENT~~= > EXPLOSION

=>Ne pas faire SEMBLANT,

VIVRE SON EMOTION !

Selon un processus naturel

Transmuter ses Emotions

Processus Naturel:

1- Laisser « monter » l'émotion à traiter
Laisser apparaitre et s'exprimer l'émotion qui vient
(Eventuellement s'imaginer dans un lieu « sécurisé »)

2- Laisser s'exprimer ce qui vient,
comme un geste, une larme… mais souvent, un soupir,
une grande respiration saccadée (spontanéité corporelle)

3- Laisser l'émotion se transmuter,
toute seule en son opposé

=>Sans forcer,
sans se complaire dans l'émotion,
sans peur de l'émotion qui monte…

=> Recommencer