

Les états de conscience et leur importance capitale pour votre qualité de vie

Notes de cours

Par Alexandre Nadeau

Créateur de la Restructuration Systémique Intégrale

Créateur de la Restructuration Biologique

Créateur de la Fusion Essentielle

Auteur du livre « L'essence du bonheur »

Les états de conscience

Il est maintenant temps d'aborder un sujet très vaste de façon simplifiée. Je ne peux pas transmettre toutes mes connaissances relatives aux états de conscience dans ces notes de cours parce que cela demanderait un ou deux livres. Par contre, ce que je peux faire, c'est vous donner les informations les plus pertinentes et les exercices les plus utiles dans tout ce que je connais.

Commençons par définir différents types d'états pour être sûr qu'on se comprend quand on échange entre nous. Ces définitions ne sont pas la vérité absolue, juste une façon de faciliter notre communication. Sachez que nous pouvons avoir plusieurs types d'état simultanément.

État physique (processus physique)

Un état physique est un état qui est naturel pour le corps ou induit par une activité physique. Nous avons tous déjà dormi. Nous avons tous déjà été essoufflé. Plusieurs d'entre nous avons déjà ralenti notre respiration et remarqué que nos sensations changeaient. Nous avons tous déjà ressenti notre digestion et nous avons tous ressenti une envie irrésistible d'aller aux toilettes.

Toutes ces expériences sont reliées à un apprentissage corporel et peuvent être influencées par notre conscience. Jusque-là, c'est assez simple.

État émotionnel

C'est ici que certaines nuances apparaissent et sont importantes quand nous travaillons avec les états de conscience. Pour moi, un état émotionnel est quand une émotion devient dominante dans l'expérience d'une personne et que cette émotion dicte ou influence ses perceptions et ses comportements de façon évidente, souvent de façon disproportionnée à la situation dans laquelle la personne se trouve.

Monter sur une chaise parce que quelqu'un dit qu'il y a une souris dans la maison est un bon exemple d'une réaction disproportionnée à une situation donnée. En effet, beaucoup plus de gens meurent dans un accident de la route qu'au contact d'une souris! ☺

Je veux apporter une distinction importante au niveau des états émotionnels : il nécessite des processus mentaux pour exister. Je répète, un état émotionnel nécessite la participation de notre tête pour exister et être maintenu. Par exemple, pour être déçu, il faut avoir des attentes, se faire des scénarios dans notre tête (des bouts de films imaginaires) et se parler dans notre tête (se décrire comment une expérience sera merveilleuse) et surtout, s'assurer que ces deux éléments ne concordent pas avec la réalité. Quand nos films et notre description sont plus merveilleux et nous font sentir mieux que l'expérience réelle, nous pouvons nous sentir déçus.

Pour s'inquiéter, il faut habituellement se poser une question telle que : « Oui mais qu'est-ce qui va se passer si... (Nommez une expérience indésirable)? » Après avoir posé cette question, il faut faire un ou des scénarios catastrophes (film d'expériences indésirables) et se repasser en boucle les parties les plus désagréables du film en ressentant dans notre corps ce que l'on

ressentirait si cette expérience se passait réellement. Habituellement, on appelle ce processus-là « s'inquiéter ».

Mes descriptions concordent-elles avec vos expériences? ☺

Je suis sûr que vous pouvez trouver comment vous faites pour vous amener dans un état de colère, de peur ou de victime. Chacun de ces états émotionnels nécessite un processus mental particulier.

Maintenant, imaginez que nous prenons l'exemple de l'inquiétude et que nous enlevons la question et les scénarios « catastrophes »... est-ce possible de s'inquiéter sans ces éléments?

Je reviendrai sur l'utilisation pratique de cette constatation plus tard...

État mental

Pour moi, un état mental se reconnaît par une dominance d'activité mentale et une absence de sensation physique et émotionnelle. Par exemple, la comptabilité, l'analyse de données et la philosophie pourraient constituer des activités mentales. Cet état est aussi caractérisé par une concentration intense sur les processus internes de pensées et une absence de conscience de la réalité externe.

Tout cela est très bien. Par contre, ce qui est navrant, c'est quand une personne vit la plupart du temps dans un état mental. Cette personne ne ressent pas grand-chose et n'est pas présente à ce qui l'entoure (incluant les gens qui l'entourent). On a tendance à dire que cette personne est dans sa tête. Les personnes qui habitent leur corps diront qu'elle est insensible ou qu'elle n'est pas là (qu'elle n'est pas présente, même quand elle est là, avec eux).

L'avantage d'un état mental est qu'on n'y ressent pas la souffrance (dans un état mental prononcé, les gens n'habitent pas leur corps). L'inconvénient est que les gens ne ressentent pas non plus de sentiments et plusieurs diront qu'ils ne se sentent pas vivants ou qu'ils leur manquent quelque chose. Ils ressentent un certain vide et ont tendance à faire des activités compulsives pour se sentir plus vivants (sexe, nourriture, drogues; tout ce qui procure des sensations corporelles intenses). Cependant, même en effectuant ces activités, certains remarquent qu'ils restent vides et insatisfaits.

Ce n'est pas grave ni la fin du monde. De temps à autre, nous allons tous dans un état mental, je décrivais un cas extrême. Aussi, je le décris pour vous dire qu'il est possible de réfléchir avec tout notre être au lieu de réfléchir seulement avec notre tête. J'y arrive...

État de conscience complet

Pour moi, un état de conscience complet renferme un mélange des différents types d'état nommés plus haut. Il contient des sentiments, des perceptions, des sensations et des processus mentaux qui sont cohérents les uns avec les autres. Les différents systèmes forment un tout.

Ce qui caractérise un état de conscience complet dans ma définition des choses (pour que l'on se comprenne dans les termes que j'utilise), c'est qu'aucun système n'est dominant. Ceci contraste avec l'état émotionnel et l'état mental. Dans un état de conscience complet, chaque système (sensations, pensées, sentiments) participent de façon plus ou moins unifiée à l'expérience.

Une autre caractéristique d'un état de conscience complet, c'est qu'il contient des sentiments plutôt que des émotions. Si vous vous en souvenez, une émotion doit être entretenue par un processus de pensée pour exister et être maintenue. Dans le cas d'un sentiment, il est là, tout simplement. Nous sommes capables de ressentir de l'amour envers notre nouveau-né sans se faire de scénario et sans avoir un dialogue interne. Nous l'aimons, tout simplement.

Je ne dis pas que nous ne pouvons pas créer de sentiments à partir de nos pensées, je dis simplement qu'ils ne nécessitent pas de pensées pour exister. En fait, c'est un peu le contraire. Dans mon expérience, plus on diminue les processus de pensée, plus les gens vivent de sentiments. Ces derniers ont tendance à apparaître spontanément quand on lâche prise (le fou rire, l'intuition, la joie interne, la paix intérieure).

Pour moi, les états de conscience de ce genre contiennent des sentiments et ce sont souvent les sentiments que les gens recherchent et non les émotions. Être ému ne nécessite pas de processus mental, même s'il est possible d'être ému en pensant en même temps.

Je vous apporte cette nuance pour que vous remarquiez un des aspects de mon travail. J'aide les gens à vivre de plus en plus dans des états de conscience complets au lieu de vivre dans des états émotionnels ou mentaux. J'enseigne ce sujet pour que les gens utilisent de plus en plus la totalité de leurs systèmes simultanément. Imaginez quand tous vos systèmes deviennent un seul système. Imaginez quand il n'y a plus de conflits internes. Selon moi, ce travail est le futur du développement personnel et spirituel.

Imaginez ce que cela vous ferait de réfléchir avec votre tête ET votre cœur ET votre corps ET votre intuition au lieu de réfléchir uniquement avec votre tête. Imaginez maintenant que vous appreniez tout ce que vous apprenez avec votre tête ET votre cœur ET votre corps (mémoire musculaire) ET votre intuition au lieu d'empiler seulement des connaissances dans votre tête qui juge, filtre, analyse et décide d'empêcher certaines informations d'entrer avant même de les avoir testées. Le deuxième style d'apprentissage est beaucoup plus lent et limité dans ses résultats.

Notre éducation sociale a tendance à créer une séparation de nos processus internes et je vise une réintégration progressive de tous vos processus internes. Une réunification si vous voulez. C'est pour cela que je vous décris la différence entre un état de conscience complet et un état émotionnel ou mental. Quand tout devient UN, on n'a plus à se battre contre soi-même! ☺

États de conscience de haut niveau

Je tiens à en parler ici parce que les états de conscience de haut niveau font partie de ma recherche et de mes expérimentations depuis plusieurs années et je considère que cette recherche est l'avenir du développement personnel. Cette recherche existe surtout grâce à

Grant McFetheridge. Moi, je ne fais que trouver des façons d'appliquer ses découvertes, ce qui me fait faire des découvertes qui utilisent un mélange de tout ce que j'ai appris à ce jour.

Un état de conscience de haut niveau ressemble à un état que vous avez sûrement vécu lors des meilleurs moments de votre vie. On pourrait appeler cela les expériences ultimes ou hors de l'ordinaire.

Grant m'a démontré que nous pouvions vivre dans ces états de façon durable au lieu de juste espérer revivre ces moments merveilleux. Quand j'ai rencontré certains de ses étudiants, mes croyances ont alors changé.

J'ai rencontré des personnes qui passaient la majeure partie de leur journée dans des états que nous avons vécus quelques minutes ou quelques heures si nous avons été chanceux. Je dois dire que cela m'a rendu très curieux et a ouvert mes possibilités!

Pour ce qui est de la définition, je dirais qu'un état de conscience de haut niveau est un état encore plus sain que ce que notre société considère comme sain ou « normal ». Je dirais aussi que les expériences de ce type sont le contraire d'un traumatisme. Certaines personnes qui vivent ces états sont prêts à tout pour les revivre, incluant arrêter de vivre leur vie (un peu comme une dépendance à une drogue, cela vous donne une idée). Ils n'ont pas tous cette intensité, mais certains laissent une trace inoubliable, comme un traumatisme.

Une autre particularité des états de conscience de haut niveau, c'est que plusieurs de ces états renferment des habiletés hors du commun ou extraordinaires pour quelqu'un dans un état de conscience « normal » (normal dans notre société). Certains états permettent d'être extrêmement créatifs, de changer ou de guérir beaucoup plus rapidement, d'influencer la « réalité », etc.

Plusieurs de ces états sont considérés comme « l'illumination ». Comme ils ont tendance à changer complètement l'expérience qu'une personne a de la réalité, elle peut croire qu'elle est illuminée en tombant dans un de ces états (surtout ceux qui sont vraiment intenses).

En fait, plusieurs expériences décrites dans les livres spirituels concordent avec les états décrits sur le site de Grant. Évidemment, plusieurs auteurs affirment avoir la « vraie » illumination et disent aux gens qu'ils vont leur montrer comment se rendre à cette illumination. Puisque que plusieurs d'entre eux vivent des expériences différentes, je trouve cela difficile de croire que l'un d'entre eux détient la « vraie » vérité. Mais bon, ils sont très convaincants quand on ne connaît rien d'autre. ☺

Pour moi, il n'existe pas un état de conscience plus « vrai » qu'un autre. Ils sont juste différents et nous permettent d'accéder à différentes facettes de la « réalité ». Vous n'êtes pas obligé d'adopter cette attitude. Pour moi, cette constatation a diminué beaucoup les jugements que j'avais quand je croyais détenir la vérité. Je devais passer mon temps à convaincre les autres qu'ils se trompaient, leur montrer la vérité et leur donner un choix valable entre la vérité (ma vérité en fait) et ce que je croyais qui était faux (leurs illusions...). Bon, c'est une bonne façon de perdre des amis. ☺

Revenons à nos moutons. Il existe plusieurs états de conscience différents qui sont assez merveilleux pour des gens qui passent des années à essayer de les vivre et assez impressionnants pour qu'une personne considère qu'elle est en train de vivre le summum de l'expérience humaine. Quand on vit ce genre d'expérience, on a tendance à trouver qu'on était mal en point avant, quand on était « normal ».

Je vais vous décrire quelques états pour vous donner une idée de la variété qui existe et de l'utilité que certains états peuvent avoir dans la vie de tous les jours. Vous reconnaîtrez sûrement certaines expériences que vous avez déjà vécues sans pouvoir y mettre de mots.

Paix intérieure : la caractéristique la plus évidente de cet état est l'absence de souffrance émotionnelle. Pour tester si une personne est vraiment dans cet état, nous lui demandons de se remémorer ses souvenirs les plus pénibles et de nous dire si elle ressent les émotions qu'elle ressentait pendant cet événement quand elle y pense. Ce truc permet de vérifier si la personne est vraiment dans cet état parce qu'une des caractéristiques de la paix intérieure définie par Grant est qu'il n'existe plus de charge émotionnelle dans les souvenirs du passé.

Cette caractéristique fait que les gens dans cet état ont des réactions proportionnelles à ce qui se passe ici et maintenant au lieu d'avoir une réaction qui contient les émotions amplifiées par les expériences passées. Ces personnes ont aussi tendance à être beaucoup plus dans le moment présent, puisque le passé attire moins leur attention quand il ne contient plus de charge émotionnelle. Cet état est recherché par la plupart des personnes en thérapie.

La beauté fondamentale : en anglais, cet état est appelé « beauty way » ou « aliveness ». Il est bien connu de certaines tribus amérindiennes et de plusieurs shamans. La caractéristique la plus évidente de cet état est que tout devient beau, incluant les poubelles et leur contenu. C'est comme si la personne dans cet état percevait la beauté fondamentale de toute chose (d'où le nom que j'ai choisi).

Pour les autres caractéristiques, je vais vous décrire mon expérience. Quand je suis allé dans cet état, la première chose que j'ai remarquée est que je ne pensais plus (absence d'images et de dialogue interne) et que j'étais conscient que je ne pensais plus sans que cela me fasse recommencer à penser. Ensuite, j'ai remarqué que je voyais plus « lumineux » et que je ressentais un bien-être profond. Je voyais la « vie » (l'énergie) émaner de chaque objet et être vivant qui m'entouraient et je voyais aussi l'énergie dans l'espace vide entre moi et ces objets qui m'entouraient.

Je ressentais aussi la vie émaner de toutes les personnes et de tous les objets qui m'entouraient. Je suis allé à la salle de bain et la seule chose que je pouvais remarquer est que j'étais beau (une perception très inhabituelle pour moi).

Ça, c'est mon expérience. Grant ajoute dans ses descriptions que l'on se sent comme un enfant en vacances et que l'on vit intensément l'instant présent (il ne reste rien d'autre que l'instant présent). Cet état renferme des habiletés shamaniques naturelles. Cependant, la plupart des gens qui vont dans cet état ont besoin d'un entraînement pour apprendre comment utiliser ces habiletés.

Vide intérieur : je ne parle pas ici du vide existentiel dont certaines personnes souffrent. Je parle plutôt d'un état qui produit la sensation physique d'être vide, comme si l'intérieur de notre corps était vide et que seule notre peau était tangible. On se sent comme si on était fait en tubes! Très utile pour ceux qui travaillent l'énergie et « canalise » différentes réalités.

Être entier : c'est simple, dans cet état, on se sent entier. Autrement dit, on a l'impression qu'il ne nous manque plus rien (Le contraire du vide existentiel.) On a l'impression qu'il n'y a plus de vide à l'intérieur de nous et que nous sommes entiers et complets. Cet état est merveilleux pour résoudre les dépendances et compulsions de toutes sortes. Plusieurs compulsions et plusieurs dépendances (incluant la dépendance affective) viennent du sentiment de manque ou de vide que plusieurs personnes ressentent.

Cet état est très agréable et amène une paix qui me semble encore plus grande que celle apportée par l'état de « paix intérieure ».

Être présent : je vais vous décrire mon expérience. Avant, je me sentais toujours à part et isolé, même quand j'étais avec d'autres personnes. C'est comme s'il y avait un espace invisible qui me séparait du reste de la réalité et des autres. Cette expérience disparaissait seulement avec quelques personnes. Un changement en moi s'est opéré au cours duquel j'ai ressenti que « l'espace invisible » a disparu.

À ce moment, je me suis senti inclus dans la réalité. Je sentais que je faisais partie de ma vie (enfin!). Je sentais aussi que j'habitais mon corps et que je le ressentais comme un tout au lieu de ressentir les différentes parties de mon corps une à la fois.

Je remarque un autre aspect de cet état chez plusieurs personnes et chez moi-même : nous entendons beaucoup plus les sons qui nous entourent, nous ressentons plus avec notre toucher, nous goûtons plus et nous avons tendance à voir plus clair et même à voir plus en trois dimensions (3D sans lunettes spéciales). C'est comme si la réalité devenait plus réelle ou plus riche.

Cet état est très utile pour plusieurs raisons. Il change nos relations avec les autres et les gens nous disent que nous sommes plus présents et qu'ils le sentent. Aussi, nous devenons beaucoup plus perceptifs parce que nous sommes là pour vivre ce qui se passe à l'instant. Nous apprenons plus rapidement pour les mêmes raisons.

Un des effets intéressants « d'être présent » est que les gens autour de nous semblent vivre des résolutions ou des changements sans que nous ayons à faire quoi que ce soit. Juste parce que nous sommes présents à eux et qu'ils n'ont jamais eu, pour la plupart, la présence inconditionnelle de quelqu'un, il peut arriver que cela soit suffisant pour faciliter un changement en eux. Certains pensent que c'est de l'amour inconditionnel, mais, pour moi, c'est plus de la présence inconditionnelle. Autrement dit, nous n'avons pas à ressentir de l'amour pour que ce phénomène se produise, juste à être présent.

Encore plus

Je pourrais décrire des états de conscience de haut niveau pendant des pages et des pages, mais j'ai décidé de me limiter à ceux que vous aurez le plus de chances de rencontrer dans cet atelier.

Je veux ajouter une distinction au sujet des états de conscience de haut niveau. Quand une personne vit un de ces états pendant quelques minutes, quelques heures ou quelques jours, nous appelons cela une belle expérience ou même une expérience merveilleuse, mais temporaire.

Pour qu'une personne soit considérée dans un état de conscience de haut niveau, elle doit vivre régulièrement dans cet état ou qu'elle y retourne spontanément de façon régulière. Par exemple, une personne qui vit l'état de « présence » et qui vit une frustration. Quand la frustration est passée, elle retombe dans son état de présence sans faire de rituel comme la méditation ou tout autre technique destinée à cet effet. Cet état est devenu son état normal et la personne y retourne naturellement.

Tout ceci n'est pas parfait et je ne connais pas beaucoup de gens qui passent tout leur temps dans un état de conscience de haut niveau. Grant travaille à rendre les états permanents guérissant des traumatismes prénataux avec de la régression.

Pour mon expérience, je peux dire qu'il y a environ quatre ans, je n'étais vraiment pas présent, je pensais constamment au passé ou je m'évadais dans le futur et je sentais que ma vie ne me convenait pas du tout. Je vivais ces expériences environ 80 % du temps (ça et la torture médiévale, c'était pareil !☺). Donc, 80 % de mon temps, j'étais dans ma tête en train de revivre des moments pénibles, à être frustré, déprimé et je rêvais au futur merveilleux qui n'arrivait jamais. Le 20 % du temps qui restait, j'étais bien, je riais et je faisais des activités que j'aimais. Il y avait des variations, mais ma vie ressemblait à cela après le cégep et je me cherchais sans me trouver avec le vide existentiel comme toile de fond.

Aujourd'hui, la tendance s'est inversée et je vis entre 70 % et 90 % (sur une semaine) du temps en étant présent, entier et en ayant l'impression que ma vie me convient vraiment et que je suis à ma place. Le reste du temps (10 % à 30 %) je vis du stress, de la frustration ou de l'ennui. Je vous l'écris pour que vous ayez un portrait réaliste et en même temps pour vous dire que c'est tellement rien de vivre ces expériences de 10 % à 30 % du temps comparé à 80 % du temps !

En fait, cela ne me dérange plus de vivre ces émotions tellement c'est rare comparé à il y a quelques années. C'est un changement monumental de qualité de vie pour moi et je continue à progresser dans cette direction. Je passe de plus en plus de temps dans des états beaucoup plus agréables maintenant.

Je vous écris cela pour vous donner une idée de ce qui est possible et pour vous démontrer que c'est un processus, pas une pilule magique. J'ai pris le 20 % de ma vie que j'aimais dans le temps et je lui ai fait prendre de plus en plus de place. Quand environ 50% de ma vie était vécue en fonction de qui je suis (mon Essence), un changement profond s'est opéré en moi et je savais que je ne pouvais plus retourner en arrière. Autrement dit, je savais que je ne vivrais

plus la torture que j'avais vécue. La nouvelle expérience était intégrée et le reste de la progression s'est opérée plutôt sans effort depuis ce temps, à part quelques défis corsés...

Je voudrais aussi ajouter que je considère tous les états qui vous ont permis d'obtenir des résultats hors de l'ordinaire comme des états de conscience de haut niveau. Donc, cela inclut tous les états qui vous ont rendu plus créatifs, plus forts, plus endurants, ceux qui vous permettent d'apprendre plus rapidement ou de vivre des changements et des transformations globales de façon presque instantanée.

Bon assez parlé de tout ça, c'est bien excitant et fascinant, mais réaliser les exercices et vivre des états de conscience de haut niveau dans VOTRE expérience est encore plus intéressant. Alors, faisons les exercices!

Exercice : induire un état de conscience

- 1- Demandez à votre partenaire de trouver un état dans lequel il aimerait se retrouver. ☺
- 2- Posez à votre partenaire les questions suivantes : « **Si tu étais dans cet état-là présentement, comment te sentirais-tu ? Qu'est-ce qui changerait dans ton expérience ? Qu'est-ce qui changerait dans ton corps ? Quoi d'autres ?** »

Note : amenez la personne à vous donner des descriptions SENSORIELLES de ce qu'elle ressentirait dans cet état. Demandez-lui de nommer des sensations spécifiques qui changent dans son corps !

- 3- Poursuive avec : « **Es-tu dans cet état présentement ?** »
 - a. Si la personne répond non, passez à l'étape 4.
 - b. Si la personne répond oui, passez à l'étape 5.
- 4- Votre partenaire a répondu qu'il n'était pas encore dans l'état choisi. Ici, vous demandez : « **Qu'est-ce qu'il te manque dans ton expérience pour que tu sois vraiment dans cet état ?** »
 - a. Peu importe ce qu'il répond, demandez : « **Si on ajoutait (répétez ce qu'ils ont dit) à ton expérience, qu'est-ce qui changerait dans ton corps ?** » Continuez à inciter doucement votre partenaire à décrire les changements dans son expérience.

Note : retournez à l'étape 3 et circulez entre les étapes 3 et 4 jusqu'à ce que votre partenaire n'ait plus d'ajustement à faire dans son expérience pour considérer qu'il est vraiment dans l'état.

- 5- Si votre partenaire est dans l'état et qu'il est satisfait vous pouvez terminer l'exercice en lui disant de demeurer dans cet état-là si cela lui plaît.
- 6- Inversez les rôles et refaites l'exercice en vous faisant guider par votre partenaire.

Voilà ! Vous avez terminé l'exercice ! La majorité des gens réussissent à changer leur état de conscience dès le premier essai avec cet exercice !

Peut-on intensifier un état de conscience au-delà de ce que nous avons vécu dans le passé ?

Quand nous parlons d'états de consciences désirés ou même extraordinaires, la plupart des gens pensent (à tort) que les meilleurs états qu'ils ont vécus étaient au maximum de l'intensité possible.

En fait, l'état de conscience le plus merveilleux que vous ayez vécu est le meilleur état que vous connaissez **pour l'instant !**

Toutes les personnes que j'ai rencontrées personnellement qui font du travail avec les états de conscience m'ont rapporté la même chose : **plus nous jouons avec les états de conscience, plus ils s'intensifient !** (J'ai personnellement vécu la même chose).

La joie que nous ressentions dans notre cœur emplit maintenant tout notre torse et semble beaucoup plus grande ! Éventuellement, nous ressentons cette joie du bout des orteils jusqu'au bout des cheveux et dans chaque cellule de notre corps et cette joie est beaucoup plus intense et extraordinaire !

La joie (ou tout autre état) qui est la plus grande joie que vous avez vécu à date dans votre vie est peut-être seulement 10 % de la joie que vous êtes réellement capable de vivre !

La seule façon de le savoir est d'utiliser différentes approches qui permettent de vivre des états de plus en plus développés pour vivre pleinement différents états de conscience et découvrir ce que vous êtes vraiment capables de vivre en tant qu'être humain !