

# Journal d'un séminaire



7 - 14 août 2017

Lanzarote - Îles Canaries

Ce journal reprend les principaux thèmes abordés par José Lara Rosales, lors du séminaire. Nous avons pris le parti de garder le langage parlé de ses interventions. Quelques corrections ont été apportées lors de la remise en forme. Cette synthèse peut donc différer légèrement de vos notes personnelles. Les notes sont classées par groupes de trois journées. Elles sont complétées et enrichies par des observations d'intersessions que les participants ont accepté de partager avec l'ensemble du groupe, sans modifications de notre part.

## Premier jour

« Notre corps nous sert à nous mettre en relation avec le monde. Pour pouvoir dépasser nos contradictions, il nous faut prendre conscience que notre Être n'est pas notre corps, auquel nous sommes totalement identifiés. On est persuadé d'être son propre corps. Par exemple, chaque fois qu'on se voit dans un miroir, on voit notre corps, mais QUI voit ce corps ? Toutes les techniques qui nous sont proposées vont dans le sens du développement de notre Être. Une technique est, de notre point de vue, un choc conscient permettant de s'approcher de ce travail.

Notre travail est une pratique, nos compréhensions ne sont pas des idées. Être présent revient à mettre notre corps à disposition de notre Être, et non l'inverse, dans le respect de soi et de l'autre. Pour s'approcher de l'Être, toutes les techniques sont bonnes. Nous allons développer plus tard le thème des centres de réponses, qui peut apporter des réponses concrètes à la question de la façon dont nous fonctionnons. »

Les questions-réponses mettent en évidence :

- Que le fonctionnement émotionnel peut bloquer les meilleurs intellects.
- Le pouvoir énorme de l'imagination, qui permet de bâtir des villes mais qui généralement est à 80% négative et à 20% positive.
- Notre attachement à nos croyances, qui nous amènent à justifier notre comportement en permanence et à voir les choses qui nous arrivent toujours de la même manière. Nous sommes persuadés d'avoir raison et nous sommes en lutte les uns contre les autres en permanence pour obtenir de la reconnaissance. En réalité, nous ne voulons pas changer.
- Et puis, qu'est-ce donc que d'avoir raison ? Avoir raison, c'est comme arrêter le temps.
- Que les techniques doivent être faites, tout simplement, sans réfléchir, au moment et à l'endroit proposé.
- Une technique ne dure pas longtemps. Si je m'accroche à une technique, je vais me bloquer sur cette technique qui va devenir une habitude. La technique, à nous de la faire progresser, ne pas hésiter, mais avancer. Tout se passe ici, maintenant dans le présent. Tout ce qui s'est passé hier, c'est terminé. Apprenons à vivre le présent.
- Tout ce que je vois chez l'autre est chez moi. Que l'autre se sente plus intelligent que moi : c'est son problème, pas le mien. Il est nécessaire de s'occuper de soi-même et non de subir les émotions que les autres suscitent en moi.

« L'être a besoin de se développer chez chacun, de se libérer de notre personnalité, apprise par imitation, que nous croyons acquise alors qu'elle n'est que prêtée à notre corps. Nous sommes un être humain qui doit viser à être bien. Nous pouvons développer notre propre acquis par une pratique répétée d'actes d'attention. Il n'y a pas de jugement de valeur dans notre monde intérieur avec la présence d'être ; on y trouve la confiance.

Jeunes gens, vous êtes dans une période importante de votre vie, vous ne devez pas avoir peur de vous confronter aux études, au lieu de fréquenter d'autres jeunes qui passent leur temps à se dénigrer et à se détruire les uns les autres. Choisissez une formation adaptée à la vie dans le monde d'aujourd'hui et qui vous convienne. »

*Technique proposée pour la pause : sentir son corps pendant qu'il se met en relation avec les autres.*

« On peut voir comment le milieu ambiant nous disperse et voir comment je justifie mon comportement. Nous ne devons pas être tributaires des personnes qui nous rendent heureux ou malheureux. »

*Pour le séminaire :* chaque soir, notez ce que nous avons observé pendant la journée. Un groupe de volontaires collectera ces informations et les mettra en forme. Cette technique ne doit pas être vue comme une obligation. Toutefois il faudra s'y plier au moins une fois par jour si nous voulons réellement changer.

« Le travail proposé ne doit pas être vu comme un effort, ni comme un espoir, les deux sont liés et ne permettent pas d'avancer : je fais ou je ne fais pas, c'est tout ce qu'il convient d'observer. Vivre le travail est différent de la théorie du travail. Appliquer le travail est différent de la connaissance du travail. »

« La seule chose qu'il faut absolument abandonner dans ce travail est la souffrance. Nous devons apprendre à gérer notre système émotionnel pour cesser de dépendre des autres et nous prendre en charge par nous-mêmes. - Devons-nous avoir perpétuellement conscience de ce que nous faisons ? - Oui. Dans notre vie quotidienne nos réactions sont mécaniques, nous ne décidons rien. Être conscient, c'est s'éveiller dans la vie quotidienne et enfin, savoir qui nous sommes, sortir de l'interprétation que nous avons de nous-mêmes, faire baisser les doutes, augmenter la confiance et notre capacité à échanger simplement et sans violence avec les autres. Tous les types d'actes de violence sont impossibilitaires. »



## Deuxième jour

« Il est clair que le plus important est de travailler avec le problème interne des émotions négatives, dont nous devons réussir à nous décoller. Elles nous amènent dans le temps et l'espace à des paysages psychologiques qui sont douloureux, et à partir desquels nous déchargeons nos tensions toujours de la même façon/sur les mêmes objets. Les émotions négatives refoulées sous la pression de la société ont une force destructrice dont nous ne nous apercevons pas. »

« Ce travail donne la force de les abandonner, faute de quoi nous passerons toujours par les mêmes chemins. Chacun a sa propre vérité. Pour accéder à la vérité réelle il faut se désidentifier de son système de tensions, se détacher de notre perception et accepter que ma vérité n'appartient qu'à moi. Si je suis prêt à l'abandonner, c'est que j'ai compris. Il devient alors possible de comprendre son identité propre, son être. Pour cela, échangez entre générations sur le thème de ce travail, vous pourrez expérimenter des sensations nouvelles. »

*Restitution de différentes observations et retours d'expérience en réponse à la question « Avez-vous eu l'occasion de vous rencontrer vous-même, quand et comment ? ».*

« Nous pouvons utiliser notre imagination de manière positive pour changer notre comportement. Sinon nous vivons notre vie toujours de la même façon dans la négativité en cultivant nos comportements et climats négatifs, et les autres nous percevront toujours de la même manière. Si nous ne faisons rien, il ne se passe rien. Il est temps de se prendre en charge, d'arrêter que les autres le fassent. Il est temps de comprendre que c'est soi-même qui peut nous aider et ne pas attendre celui qui va vous tendre la main. Car, sinon, on se complait dans l'attente et le climat que nous générons est lourd. »

« Se prendre en charge, c'est une générosité dans le comportement. Il ne s'agit pas de changer sa personnalité, mais de l'utiliser au mieux. Se libérer de notre manière de penser : ce n'est pas abandonner sa personnalité mais en profiter au mieux. »

« Vivre au présent au lieu d'interpréter ce qui arrive donne la possibilité de se rapprocher de nouvelles idées, de se désidentifier de sa structure mentale. Plus nous sommes présents et disponibles, mieux les choses se passent, mais nous sommes de gros menteurs vis-à-vis de nous-mêmes et nous trainons nos états émotionnels pendant des heures. Notre comportement se bloque. Nous voulons prouver à l'autre que nous sommes meilleurs, nous voyons tout par rapport à cet état que les autres ne perçoivent pas, et nous repoussons les autres. Nous croyons échanger, mais ce n'est pas le cas. »

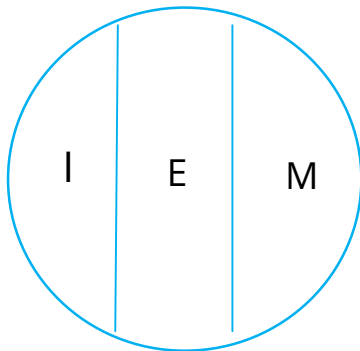
« Nous sommes identifiés à notre forme mentale, qui est dans notre corps. Quand nous en sortons, nous découvrons de nouveaux rapports, mais si nous continuons à nous identifier, nous polluons le premier stade de notre propre évolution. Comment faire ? En acceptant de pouvoir faire autrement, ce que nous pouvons sentir, dont nous pouvons nous apercevoir. »

*Technique :* « quand quelqu'un parle, rappelez-vous votre position, pour pouvoir écouter jusqu'au bout, sans osciller entre intérêt et désintérêt. »

« Encore une fois, l'émotion négative est terriblement nocive. Pour s'en prévenir, observer comment elle nous promène à sa guise dans l'espace et le temps. »

## Début des explications sur les centres de réponse.

« Il en existe 5, nous en expliquerons 4. Il est à noter que les centres de réponses font partie d'un modèle du psychisme plus global. Les centres sont des schémas que nous utilisons pour comprendre comment notre corps répond aux stimulations extérieures. La stimulation fait monter une tension, que nous déchargeons par la réponse. »



Chaque centre est divisé en trois parties :

- mécanique (ou motrice),
- émotionnelle,
- intellectuelle.

La partie mécanique est celle dans laquelle nous fonctionnons la plupart du temps, que nous avons tous pu observer. Pour cette raison elle nous intéresse particulièrement.



Centre intellectuel : siège de nos idées, de notre système d'interprétation, de nos croyances.

- Partie mécanique : images, enchaînements d'idées, système de croyance, critères, rêveries, préjugés, valeurs, histoires qu'on se raconte ...
- Partie émotive : curiosité et intérêt pour les idées nouvelles, la philosophie, les grands idéaux, l'attrait pour la découverte.
- Partie intellectuelle : abstraction, synthèse. C'est de cette partie que part l'acte d'attention.

Chaque partie d'un centre comporte trois sous-parties :

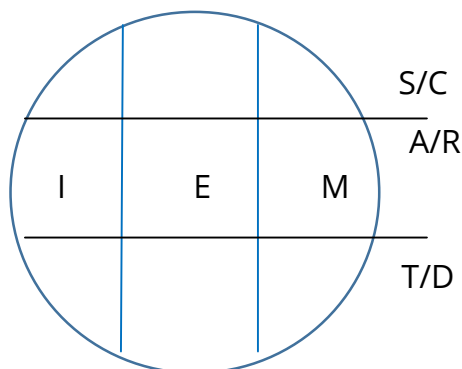


Illustration avec l'exemple de visualisation d'une pomme :

- S/C - sélection/confusion : je vois un éléphant alors que je devrais voir une pomme
- A/R - adhésion/rejet : l'image se configure ou pas
- T/D - tension/distension : l'image est stable ou pas



Centre émotif : siège des passions, sentiments et émotions

- Partie mécanique : sentiments, émotions et passions « j'aime/j'aime pas », joie, tristesse, colère, jalousie, attirance émotive, passion, amour (au sens usuel du terme), coup de foudre, émoi, agacement...
- Partie émotive : amour sans objet, état à travailler et expérimenter pour sortir de ce que nous avons acquis par l'éducation, sérénité émotive.
- Partie intellectuelle : intuition (cette partie n'a pas été développée).

*Technique : pour observer ce que nous voyons et interprétons des émotions des autres, 2 personnes se mettent face à l'assistance et décrivent à tour de rôle leurs qualités.*

« Les tensions émotives nous bloquent dans nos réponses. L'important est d'être bien en toutes circonstances. »

## Troisième jour

« Nous allons continuer sur le thème le plus important : les émotions négatives, ce monde psychologique qui nous maintient dans un passé ou une imagination future qui n'existe pas et nous sort du présent. Même dans un aussi bel endroit qu'ici, ce monde peut nous faire vivre des tensions. Tout se joue dans notre intérieur, il est très important de pouvoir lutter contre nos contradictions internes.

Nous croyons qu'en faisant des efforts pour être bien, nous y parvenons. En fait nous cachons simplement que nous sommes mal, mais les autres le perçoivent. Si nous avons mal physiquement nous pouvons aller voir un médecin, mais qui aller voir pour l'aspect émotionnel? Se découvrir, se respecter, se développer émotionnellement n'est pas la même chose que de donner le change pour conserver une certaine réputation, alors qu'à l'intérieur on se « mange » purement et simplement. Cela donne à la fin un corps très fatigué, très insécurisé et qui a du mal à basculer vers une possible évolution. Le respect de soi est important. »

Suite des questions/réponses sur les observations.

*Est-ce le corps qui nous mène ou est-ce qu'on mène notre corps ?*

« Il est très difficile de se désidentifier de notre forme mentale pour prendre contact avec les parties supérieures, les plus efficaces des centres de réponse. Nous devons nous habituer à prendre contact avec les parties les plus internes, sans nous laisser dicter notre comportement par nos états d'âme. Plus je fais attention, moins j'ai de bruits internes, et inversement. Si je ne fais pas attention, je ne vois pas les contenus internes qui conditionnent mon comportement. Et pourtant chacun ici veut changer son comportement, mais la volonté ne suffit pas pour faire. Si vous le faites, vous saurez en reconnaître le goût. Il faut continuer, persévérer pour avoir le retour de son propre travail, entrer dans sa propre vérité. »

« Se prendre en charge, c'est la générosité dans le comportement, c'est arrêter la fausse générosité extérieure et mécanique, c'est une générosité vis-à-vis de soi-même, lancer des actes vrais et simples, sans contradiction. »

Quelques observations des participants :

- *Dans l'effort physique, quand je prête attention à ma respiration, l'effort est moindre.*
- *Plus je fais attention, moins j'ai de pensées involontaires,*
- *Avec un comportement disproportionné, je m'isole.*
- *En état de fatigue, j'arrive moins à me détacher des idées négatives.*

Suite des centres de réponse

« Rappelons qu'un centre est une abstraction, il n'est pas localisé à un endroit particulier du corps. Les centres sont liés les uns aux autres. Par exemple, la motricité accompagne d'une manière déterminée un état émotif ou une activité intellectuelle. »



Centre moteur : siège de la mobilité et des mouvements musculaires.

Partie mécanique : mouvements acquis, mouvements volontaires ou pas, posture, gestuelle, tensions musculaires, parole, écriture, réflexes musculaires, mimiques du visage, tics, mâcher...  
Partie émotive : harmonie et fluidité du mouvement.  
Partie intellectuelle : apprentissage d'un mouvement nouveau, sélection des mouvements (ex : apprentissage d'un nouveau sport).



Centre végétatif : siège des sensations, le corps, là d'où tout part.

Partie mécanique : respiration, activité cardiaque, digestion, circulation du sang, transpiration, fonctionnement des organes, fatigue, faim, soif ...  
Partie émotive : adhésion/rejet des substances, allergies, addictions, maladies, gourmandise...  
Partie intellectuelle : plan / schéma corporel, morphologie, réparation du corps et des tissus, plan corporel en évolution : croissance, puberté, maturité, vieillesse...

NB : L'activité sexuelle fait partie du centre sexuel. (Ce point est développé plus tard).

« La partie mécanique des centres est tout ce que nous connaissons. Le travail sur soi permet d'accéder aux autres parties mais il faut avoir la capacité de les entendre et non se raconter qu'on a compris, qu'on a changé. »

*Suite de la technique : Les participants présentent tour à tour leurs qualités devant le groupe.*

« Observez bien que ce que vous voyez chez celui qui passe à la sellette est chez vous. Toutes les réactions qui s'expriment ont été provoquées artificiellement de l'extérieur : une chaîne mécanique s'est déclenchée sans que personne n'ait rien géré. Nous devons apprendre à observer de près nos émotions, modifier notre comportement à tout moment, ce qui implique d'arrêter de croire que je suis intelligent, meilleur que les autres. »

« Les qualités que nous énonçons sont imaginaires. Nous présentons les qualités que nous avons apprises comme telles, nous voulons les avoir, nous ne les avons pas. Les gens ne s'apprécient pas eux-mêmes. Si nous avons réellement ces qualités, nous devons pouvoir les montrer. Nous voulons cacher des choses sur nous, dont nous sommes convaincus, ce qui nous donne un comportement faux. En mettant en avant nos qualités, on veut cacher qu'on se sent plein de défauts. Les qualités se maintiennent en nous par nos valeurs. »

*On note aussi que chaque qualité a souvent un double négatif, par exemple la bonne volonté peut aller jusqu'à l'exigence...*

« Continuez à travailler beaucoup sur l'aspect des émotions négatives. »



## Quatrième jour

« Nous arrivons au quatrième jour de ce séminaire, qui traite du comportement et de comment se débarrasser de ces émotions nocives pour notre vie. En quatre jours, si vous avez pratiqué un peu ce que nous avons expliqué, vous pouvez m'expliquer chacun ce que vous avez changé avec votre auto-observation.

Exemple « je me suis aperçu que j'allais me mettre en colère, je l'ai dépassée » ou « je me suis aperçu que je perdais l'intérêt pour ce qui se passe et je me suis réveillé ».

*Technique :* « Nous allons voir comment vous allez expliquer ce que vous avez changé, tout le monde parlera. Asseyez-vous pour ramasser une grande quantité d'énergie motrice et ne pas trembler, respirez, décontractez-vous, expliquez comment vous avez tenté de modifier votre comportement. Les autres peuvent poser des questions pour obtenir des éclaircissements. »

« Nous avons le choix de passer d'un niveau psychologique bas à un niveau plus possibilitaire. Sinon, on râle : « c'est la faute des autres » ou « je ne vais pas y arriver »... Une émotion négative forte conditionne mon demain car je n'ai aucune envie d'y être confronté de nouveau. Acceptez que vous pouvez être bien. Si vous ne croyez pas cela possible, il n'y a rien à faire. Attention, être bien ne veut pas dire « avoir la banane tout le temps ».

« C'est votre vérité qui vous « consomme ». Si je veux en voir d'autres, il faut me libérer de ce qui construit ma vérité. La vérité n'est pas une construction. Il y a une dynamique d'observation. C'est le dynamisme de l'observation qui élargit le champ de perception. Rien ne se passe à l'extérieur, tout se passe à l'intérieur de vous-mêmes. »

« Vous voyez quelque chose qui vous déplaît chez vous : il ne s'agit pas de se sentir coupable et de compenser mais d'en tenir compte. La culpabilité est une compensation de notre négativité, la culpabilité est à éviter. Quand on connaît son comportement il faut éviter d'aller jusqu'à la décharge. Le seul moyen : la pratique de l'attention. »

« Il n'y pas de discussion légère ou de tâche légère. Il y a des choses qu'on aime ou qu'on déteste faire. Mais est-ce que j'ai appris à aimer ce que je fais ? Nous parlerons des rôles plus tard. Sachez que chaque idée est un rôle. C'est pour cela qu'il y a des milliers de rôles. Changer de rôle peut être considéré comme un message de changement, si le nouveau rôle se maintient dans le temps, par l'effet de notre volonté. Je peux expliquer toute ma vie mais si je ne fais rien pour changer, il ne se passe rien. Je trouverai toujours des justifications à mon comportement, changer est plus rare. Il s'agit d'ouvrir la main et de lâcher ce qu'elle contient pour que de nouveaux objets puissent s'y poser. »

« Plus on laisse aller son corps vers la catastrophe par la voie psychologique, plus on s'autodétruit. L'hôpital psychiatrique et les médicaments ne sont pas une solution. Il ne faut pas se bloquer sur sa vérité. »

« Tout le monde divague, tout le temps, sur un sujet, avec l'espoir de comprendre intellectuellement quelque chose que nous n'arrivons pas à remplir parce que c'est émotionnel. Avec l'intellect, nous ne pouvons pas remplir ce qui est émotionnel. Il ne s'agit pas d'arrêter de réfléchir mais de guider sa réflexion vers des idées positives. L'intellect est

positif par l'imagination constructive, mais l'intellect qui compare et réfléchit n'est pas possibilitaire. Quand on se retrouve dans un état émotif négatif, on y est arrivé par un certain chemin. L'observation peut alors nous permettre de reprendre le chemin de retour : plus on est attentif, plus vite on peut revenir. »

« Nous fonctionnons tous pareil, nous sommes intéressés à comprendre comment nous fonctionnons. Nous ne nous disons pas tout à nous-mêmes, nous nous mentons, nous avons peur d'abandonner notre corps. Plus on se libère par la force de la présence, plus les justifications intellectuelles se modifient, le système émotionnel négatif qui accompagne en permanence nos réflexions n'empêche plus d'échanger avec les autres. »

« Si nous devons nous donner des défis, autant qu'ils soient internes. Par exemple : abandonner un rôle qui nous fait souffrir. Il est très difficile de se libérer de sa négativité du jour au lendemain, mais c'est possible, autrement qu'en y pensant : il faut aller plus loin. »



## Cinquième jour

« Nous allons ouvrir la séance par des questions/réponses puis nous parlerons des types humains. »

### Questions/réponses

*Quand on a un tonus, une compréhension, tu nous as dit de ne pas en parler de manière exubérante, pourquoi ?*

« On est envahi par une nouvelle sensation émotive interne, c'est pour ne pas gaspiller cette sensation nouvelle, obtenue par mes efforts, mes observations, c'est ma propre compréhension. Décharger mécaniquement en riant n'est pas grave, une bonne personnalité fournit des éléments sur lesquels travailler. Nous parlons bien d'évoluer intérieurement et non extérieurement. »

*Que veut dire rendre visible l'Etre par la compréhension du corps ?*

« Si mon Etre n'est pas développé, je suis identifié à toute cette mécanicité qui est forte. Quand mon Etre se développe, ma mécanicité est ramenée à sa juste proportion. Quand je suis en présence de mon Etre, je comprends qu'il est identifié à mon corps, en permanence, de manière négative, ma personnalité prend sa juste proportion, j'arrête de cracher mes crapauds en fonction de l'image que j'ai de l'autre. Je sais que je suis responsable de ces images où jeunes et adultes passent leur temps à critiquer l'autre, à le mettre à l'essai. Les seules personnes que nous n'acceptons pas dans ce travail sont celles qui fonctionnent de manière foncièrement négative et refusent de changer cela. La négativité est destructrice. »

*Nous devons garder le positif, devons-nous donc expulser le négatif à l'extérieur ?*

« Non, nous devons sortir du négatif. Qui sait exactement comment est son voisin, hormis le voisin lui-même ? »

*Est-ce que le paraître (par opposition à l'Être) est une image venant de l'environnement extérieur ?*

« Non, c'est la sensation qu'on a de soi à ce moment-là qu'on présente de manière fautive, on fait des compromissions. Chaque fois que nous voyons un défaut chez quelqu'un c'est bien parce qu'il est chez nous. L'Etre n'est pas une qualité, il a des sensations émotionnelles qui le conduisent. Si je me sens bien, mon comportement va dans ce sens. Si je me sens mal et que je me comporte comme si je me sentais bien, je suis faux. L'attention est indispensable à tout moment pour éviter cela. »

*Notre perception est-elle meilleure les yeux fermés, nous mentons-nous ?*

« Oui et non. Si on rentre dans le torrent d'images qui passe on ne voit pas la réalité, que les yeux soient ouverts ou fermés. Si je me décontracte, les images changent, sont plus possibilitaires. »

*Comment ne pas succomber à la culpabilité quand on éprouve régulièrement le même sentiment négatif qu'on a identifié ?*

« La culpabilité n'est pas une observation « en surplomb », c'est un sentiment négatif comme un autre, c'est un sentiment de rachat en quelque sorte. Il faut s'en désidentifier comme des autres, sans nier ce que nous sommes. Plus je pense au travail moins j'avance car je ne le fais pas. Faire le travail apporte une évolution interne. »

*Technique : répondre à la question « Comment je suis, comment je me perçois et se donner un objectif interne de parler en 3mn. Seule réponse interdite « je ne me perçois plus ». »*

Tout le monde parle.

« On se rappelle plus facilement des situations malheureuses qui influent sur notre comportement. Comment découvrir que ce corps, qui ressent tout cela, n'est pas moi ? Seulement par une bonne observation, qui permet de découvrir sa personnalité, ses rôles, pour canaliser ces rôles dans la direction vers laquelle je vais, par la présence. On ne s'aperçoit pas qu'on est le résultat d'un passé, qu'on a appris les émotions négatives par imitation. Rien n'empêche d'être malade et d'éprouver des émotions positives, de parler avec les autres, même s'il est plus rare que des personnes gravement atteintes le fassent. Tous les êtres humains se battent avec leurs problèmes émotionnels. Je suis responsable de mon corps et de mon comportement. Si je fais ce que mon corps veut, c'est que je me complais là-dedans. »



Centre sexuel :

« Il est distingué du centre végétatif car il est manifeste (organes visibles). Il n'a qu'une partie mécanique et une partie intellectuelle. Nous ne parlerons pas ici de la partie intellectuelle.

Dans la partie mécanique se trouve la découverte du sexe et l'imagination qu'il y a autour, le plaisir sexuel, la mémoire de l'espèce et le mécanisme de procréation. Dans ce centre il n'y a aucune émotion, seulement des accumulations et des décharges, tout ceci associé à une très grande imagination.

A un certain âge, ce centre se réveille, puis, en avançant, l'intensité sexuelle se met à diminuer. Dans un couple, ceci peut devenir irritant en cas de déséquilibre entre les partenaires, ce qui donne des problèmes émotionnels. Autre exemple : un éjaculateur précoce est dans l'impossibilité d'agir sur ce phénomène car il est identifié à l'image qu'il donne.

Si nous arrivons à bien comprendre comment fonctionnent ce centre et ses relations avec les autres, nous pouvons profiter au mieux de l'appareil sexuel. Il alimente beaucoup de peurs et de contraintes. L'homme/la femme de ma vie est une perception psychologique que j'ai. Au fur et à mesure de la vie d'un couple, des tensions vont surgir et notre seul objectif doit être de sauvegarder ce couple et cette famille que j'ai construits. »

Types humains :

« Nous disons, très globalement, qu'il existe 4 types : les types « intellectuel », « émotif », « moteur » et « végétatif ». Bien entendu, les contraintes émotives existent et sont les mêmes chez les 4 types.



Le végétatif possède, en règle générale, un corps un peu enveloppé. Il en impose avec sa « grosse poitrine » et se remarque par son allure. Son énergie est dirigée vers l'intérieur. Il sent tout mais ne sait pas comment l'exprimer. Il est suffisant, en particulier si on lui a donné un titre. Il se relationne avec les autres notamment au travers de la nourriture.



Le moteur a une forme plutôt carrée, sa musculature est apparente. Il se caractérise par le mouvement, il se relationne par la parole, parle pour parler, amuse la foule. Conciliant, têtu et rigide.



L'émotif a une tendance corporelle à chair dense, de forme arrondie. L'énergie passe par le centre émotif : il fonctionne sur le mode « j'aime/j'aime pas ». Il cherche le contact avec l'autre pour nourrir ses émotions, la relation. Il ne se sent pas bien s'il n'a pas le dernier mot dans une discussion.



L'intellectuel est filiforme, avec une teinte de peau plutôt claire. Il est froid. Il veut tout expliquer. Son expression passe par l'intellect.

« Pour aller plus loin dans la typologie, il faut parler de la circulation de l'énergie dans les parties des centres. On dit qu'une personne est « intellectuelle-intellectuelle » si ses réponses prédominantes sont données par la partie intellectuelle de son centre intellectuel. Elle est « intellectuelle-émotive » si elle fonctionne en priorité dans la partie émotive de son centre intellectuel, etc. »

« Dans la vie quotidienne nous donnons des réponses plutôt répétitives à partir de nos différents centres de réponses, enregistrées dans notre corps en fonction de notre tendance énergétique. Les parties mécaniques des centres interagissent les unes avec les autres, dans certaines limites. Exemple : le centre émotif peut bloquer le centre intellectuel, le centre intellectuel ne peut pas diriger le centre émotif, nos centres peuvent donner des



réponses contradictoires, etc. Nous ne pouvons pas donner des réponses avec un seul et unique centre et nous essayons mécaniquement d'équilibrer nos réactions. Tout cela rend complexe l'observation du type humain. »

« Pour comprendre son type humain, il vaut mieux observer ses vitesses de réaction (interne et externe), regarder vers quoi notre énergie se dirige, quels sont nos centres d'intérêt. Il est intéressant de comprendre qu'il existe des différences entre les types humains pour adapter ses vitesses de réaction ou comprendre d'où viennent certaines de nos difficultés de relation. Il ne présente aucun intérêt de savoir quel est le type de l'autre. Ce qui nous intéresse, c'est de comprendre le nôtre. »

| Type humain  | Vitesse externe    | Vitesse interne     |
|--------------|--------------------|---------------------|
| Intellectuel | Relativement lente | Relativement rapide |
| Moteur       | Très rapide        | Lente               |
| Végétatif    | Lente              | Très rapide         |
| Emotif       | Rapide             | Rapide              |

« Le type humain se forme à travers la vie, il se développe au fur et à mesure des contacts avec l'extérieur selon les différentes situations qui se présentent. Le type humain s'acquiert ainsi jusqu'à 12 ans puis se confirme à travers notre comportement (ex : découverte d'un sport, l'intérêt naît et différents sports sont expérimentés). La famille joue un rôle dans cette formation, en particulier les émotions négatives qui s'y expriment. Le type humain agit comme une compensation du contexte dans lequel l'enfant naît, une réponse adaptative mécanique à son contexte, non un choix, une sorte de recherche d'équilibre de l'ensemble familial. Le type humain est la seule réponse possible face au contexte. L'enfant n'est pas la copie de ses parents mais il est conditionné par le pouvoir que s'attribuent ses parents sur lui, et qu'il leur reconnaît. »

« On peut changer de type humain seulement suite à un accident physique important ou un grand choc émotif. »



## Sixième jour

« Nous allons continuer à voir les types humains. Il est important de bien comprendre qu'aucun type n'est meilleur qu'un autre. Chez chacun d'entre nous, tous les types fonctionnent mais l'un d'eux est prédominant de manière mécanique. C'est la manière dont mon comportement me permet de me différencier, mais tous les centres fonctionnent. Par exemple :

- un intellectuel a tendance à réfléchir à chaque fois qu'il parle, à faire de grands développements intellectuels. Il n'aime pas sentir les émotions et se réfugie dans l'intellect. Plus ses émotions sont fortes plus ses idées se développent.
- l'émotif est préoccupé de façon générale par la relation entre les personnes, ce qui ne veut pas dire qu'il n'a pas d'idée. La relation est plus « chaude » que les idées. Il réagit très vite (« au quart de tour ») à toute stimulation par des émotions (positives comme négatives).
- les moteurs vont préférer faire une activité physique car ils adhèrent à ce que leur produit le mouvement. Quand ils voient des gens, ils regardent d'abord comment ils bougent et ce qu'ils peuvent apprendre d'eux par imitation.
- les végétatifs ont une priorité corporelle. Pour eux, tout passe par le corps, les sensations sont extrêmement importantes. Les relations avec une autre personne passent par l'impact que leur corps ressent au premier abord, pas par l'idée qu'ils se font de cette personne. Ils vont chercher des vêtements qui correspondent à leur type de confort. »

« Nous allons essayer de voir dans quel sens votre énergie circule. Evitez de raisonner, voyez votre tendance à chaque fois que vous êtes interpellé. Voir la forme du corps d'une personne, sa morphologie, ne suffit pas : comment ne pas confondre un intellectuel et un végétatif-moteur ? Par les climats qu'ils véhiculent. »

*Technique* : « Vous allez marcher et expliquer en même temps dans quel type humain vous vous mettez. Tout le monde va vous regarder, la tendance énergétique va se manifester. Observez le type de tension puisque c'est là l'expression de l'énergie. »

*Plusieurs personnes se présentent et se soumettent au jeu des questions/réponses ainsi que des commentaires des « experts ». Puis une partie du matériau dit « des 54 points », élaboré il y a quelques années par plusieurs personnes ayant bien repéré leur type est lue : « écoutez l'ensemble des éléments et voyez ce qui vous correspond le mieux. »*

« Le plus important est de repérer sa propre tendance, d'observer ses failles et d'agir sur elles, pas dans un sens négatif ou d'auto-dégradation. »

« Les climats dégagés par les différents types humains sont différents. Les moteurs sont plus légers que les émotifs, en général. N'oubliez pas aussi que tous les types humains sont basés sur des centres de réponse présents en nous. Si quelque chose nous plaît dans un type humain nous pouvons apprendre à le reproduire par imitation. »

« Illustration plus précise du cas des végétatifs-intellectuels : le V.I. aime bien montrer aux autres par où il faut passer, il structure plutôt bien. Il est très résistant et a du mal à bouger. Immobile à l'extérieur, volcanique à l'intérieur, il dégage une espèce de stabilité rassurante, avec une hyper-sensibilité. Mais il fait également un peu peur, a un côté froid, plutôt sec dans ses rapports avec les autres, hiératique. Il est terriblement exigeant : tout doit être à la place qu'il a définie. Il est également « prestigieux ».

Le végétatif-émotif est plus rond, physiquement et dans ses rapports avec les autres.

Quant au végétatif-moteur, il dégage un climat de solitude. Il a une douceur externe apparente mais est très dur à l'intérieur. Sec ou rond : il n'a pas vraiment de forme extérieure définie. »

*Est-ce qu'on s'entend mieux avec les personnes qui ont le même type humain que nous ?*

« Si on réagit de manière mécanique, il y a en apparence une dynamique commune partagée avec les personnes du même type. Mais si nous continuons notre travail sur nous-mêmes, nous pouvons nous entendre avec une personne de n'importe quel type humain. »

*Est-ce que vous pouvez réexpliquer les types et les « sous-types » ?*

« Le type humain résulte du centre de réponse prédominant utilisé par une personne, d'où 4 types. Si elle répond principalement dans la partie mécanique de ce centre, elle est de sous-type M. Si elle fonctionne surtout dans la partie émotive, elle est de sous-type E, si elle répond surtout dans la partie intellectuelle, elle est de sous-type I. Cependant, un V.I n'est pas moins mécanique qu'un V.M par exemple car, comme tout le monde, il passe la plupart de son temps à donner des réponses à partir des parties mécaniques de ses centres de réponse.

Il faut commencer par prendre contact avec son type dans un premier temps, puis affiner son observation, notamment observer ses climats, pour pouvoir accéder dans un deuxième temps à la découverte de son sous-type. »



## Septième jour

*Question de l'animateur :* « Comment allez-vous ? Quelles sont vos avancées sur la question de la négativité : « Oui je pense que j'ai avancé, oui j'ai changé cela »... ?

*Les participants répondent chacun à leur tour.*

« Il vaut mieux observer ce qui se passe que de se culpabiliser. La culpabilité se déplace dans l'espace et dans le temps. Il ne s'agit pas de se torturer parce qu'on éprouve des sensations négatives.

*Quelle est la différence entre moteur et mécanique ?*

« L'homme est mécanique parce que tout ce qu'il possède a été appris par imitation, que ce soit ses réponses émotives, intellectuelles ou autres. Tout ce qui est mécanique nous fait croire que nous sommes conscients de ce que nous faisons, mais dans cette partie mécanique/motrice de nos centres, nous n'arrivons pas à résoudre nos problèmes internes. »

« Le type humain est la combinaison entre centre et partie du centre. Sinon on dit simplement type. On va continuer à voir les types. Prenons une personne pour démontrer la force de la façon dont on croit être, pour clarifier les choses. On va déjà voir d'entrée de jeu à quel type appartient une personne, quel centre elle utilise, puis on va voir la partie du centre. »

*La différence entre émotifs et moteurs dans leurs relations avec les autres est difficile à comprendre.*

« L'émotif est préoccupé à se sentir bien émotivement, à se relationner avec les autres, il ne peut pas arrêter de parler. »

« Voyons de nouveau quelques exemples parmi les participants...

Les intellectuels moteurs vont avant tout parler d'idées, mais cela peut être clair ou pas, cela dépend du fonctionnement de la sous-partie de la partie du centre, soit en sélection, soit en confusion.

Le végétatif-moteur travaille dans la partie motrice du centre végétatif. Son climat de fond est la solitude, qui souvent se transforme en climat de violence, ce qui donne un certain comportement. Ses sensations corporelles sont immédiates, tout est immédiat, il n'y a pas de temps d'attente. Même quand il sourit on le sent distant, même quand il parle on le sent en retrait. La raison pour laquelle il le fait c'est qu'il est extrêmement collé à ses sensations, cela donne un système de tension permanent. »

« On a eu une toute petite approche des types humains. Maintenant il va falloir apprendre comment cela fonctionne chez moi, pas chez l'autre. »



## Huitième jour

« Notre travail porte sur les émotions négatives, cette émotivité négative permanente, cette négativité avec laquelle nous nous sentons paradoxalement bien, ce mécanisme qui pousse à critiquer l'autre pour entretenir la négativité déjà présente au moment où je discute. J'interprète ses propos, je le critique, j'alimente ma négativité et si quelqu'un le critique j'irai dans le même sens, en particulier si la critique vient de quelqu'un que j'aime beaucoup, dont j'apprécie l'avis. »

« Les personnes qui ont un climat négatif très prononcé sont très fastidieuses/pénibles avec ce climat car ce sont les dernières à s'apercevoir qu'elles sont dans cet état. Comment croire qu'on peut changer cette émotion négative alors qu'on s'y complait ? Il vaut mieux comprendre que ces émotions me bloquent dans mon changement. Faites-vous confiance à votre capacité à vous sentir bien sans détruire, mais plutôt en construisant, ce qui implique d'abandonner beaucoup d'idées acquises par imitation. »

« Défendre nos idées apporte souffrance et douleur puisque nous ne serons pas reconnus. Si vous voulez quelque chose en retour, il faut savoir exprimer ce que vous attendez. Prenez conscience que, quand vous posez une question, vous avez déjà une réponse et que ne pas l'obtenir vous pousse à la critique, la colère, la dégradation. »

« La négativité produit le rejet. Tout est possible à travers la présence. Notre « intérieur » ne se gêne pas pour nous faire redescendre, à travers notre système de rôles. Quand le rôle sort, il nous mène tout droit vers ces fils invisibles qui nous dirigent de l'extérieur. Faire un effort vers les contenus positifs peut amener vers le développement de l'être humain et non de la personnalité, à voir comment évoluer vers un développement centré. Pendant ce séminaire, j'ai vu encore une fois que notre travail pousse au changement. »

« Merci à tous ! »

