

MANUEL D'ENSEIGNEMENT

Programme d'INITIATION en Science Métaphysique Appliquée



**INSTITUT INTERNATIONAL
DE LA MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE**

L'IIMA vous souhaite la bienvenue dans l'Univers de la métaphysique appliquée!

La métaphysique est une branche de la philosophie qui cherche à comprendre ce qui se trouve au-delà du monde physique observable. Elle s'interroge, entre autres, sur les principes fondamentaux de la réalité, de l'existence, de l'être, du temps, de l'espace, de la conscience, et des relations entre l'esprit et la matière. Voici ce que fait la métaphysique, selon différentes approches :

1. Elle pose les grandes questions existentielles, entre autres :
 - Qu'est-ce que l'être ?
 - Pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ?
 - Quelle est la nature de la réalité ?
 - Existe-t-il une cause première, une intelligence organisatrice ?
2. Elle explore la nature de l'esprit et de la conscience :
 - Est-ce que l'esprit est distinct du corps ?
 - La conscience survit-elle après la mort ?
 - Quelle est la source de l'intuition, de la pensée ou de la mémoire ?
3. Elle étudie les lois invisibles de l'univers :
 - Comment l'énergie, la pensée, l'intention interagissent-elles avec le monde matériel ?
 - Y a-t-il un ordre cosmique ou une intelligence universelle ?
4. Elle propose des cadres pour comprendre notre place dans l'univers :
 - Sommes-nous des êtres spirituels incarnés ?
 - Avons-nous une mission ou un but dans cette vie ?
 - Comment notre conscience peut-elle évoluer ?
5. Dans une perspective contemporaine (science et métaphysique) :
 - Elle dialogue avec la physique quantique, les neurosciences et la biologie énergétique pour élargir la compréhension de la réalité.
 - Elle sert de pont entre les savoirs traditionnels, spirituels et les découvertes scientifiques modernes.

En résumé, la métaphysique ne donne pas de réponses toutes faites, mais elle ouvre des voies de réflexion profondes sur ce que nous sommes, d'où nous venons et vers quoi nous allons. Elle est à la fois une quête de sens, une exploration du réel, et un outil de connaissance intérieure.

Dans ce programme d'INITIATION à la Métaphysique Appliquée, vous serez appelé à survoler quelques leçons enseignées à travers les trois (3) niveaux principaux au sein de l'IIMA et à appliquer les notions étudiées dans les exercices pratiques proposées.

Veuillez prendre note que l'Institut International de la Métaphysique Appliquée n'est aucunement rattaché, de près ou de loin, de quelque façon que ce soit, à une religion, une secte ou tout autre regroupement ou organisation religieuse.

En cas de questionnement lors de votre étude, nous vous invitons à communiquer avec nous. Il nous fera plaisir de vous répondre. Nous vous souhaitons une bonne initiation dans la Métaphysique Appliquée !

Cordialement !



Annie Charbonneau
Directrice IIMA | AIM

Institut International de la Métaphysique Appliquée
145 chemin des Prés
Amherst, Québec, Canada
J0T 2L0
1-819-430-6738
institut@institutmetaphysique.com

Table des matières

LES FONDAMENTAUX ESSENTIELS	5
INTRODUCTION AUX CENTRES ÉNERGÉTIQUES DU CORPS HUMAIN	6
EXPLORATION DES NIVEAUX DE CONSCIENCE	7
INTRODUCTION.....	7
LA PHILOSOPHIE MÉTAPHYSIQUE	9
LES BRANCHES PHILOSOPHIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE.....	10
IMMERSION AU PROGRAMME DE BASE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.)	12
LE MYSTICISME DANS LA VIE QUOTIDIENNE	12
Section immersive	12
LA MÉDITATION AFFIRMATIVE.....	14
★ <i>Exercice : Pratiquer la méditation affirmative</i>	14
LA RÉALISATION SPIRITUELLE CONSCIENTE	15
MÉDITATION PROFONDE ET LA NEUROPLASTICITÉ	16
L'ACTIVITÉ PSYCHIQUE DE VOTRE ESPRIT.....	18
Section immersive	18
★ <i>Exercice : Recâblage conscient d'une pensée limitante</i>	18
L'AUTOHYPNOSE PAR LA VISUALISATION CRÉATRICE.....	20
★ <i>Exercice : Visualisation guidée en six étapes</i>	20
L'ÉNERGIE PSYCHIQUE ET LE MAGNÉTISME	21
DEVENIR PLUS CONSCIENT PAR LA MÉDITATION PROFONDE	24
PRINCIPES MÉTAPHYSIQUES POUR ENTRETENIR UNE FOI VIVANTE.....	24
LES DEUX PERSONNALITÉS AGISSANT À L'INTÉRIEUR DE VOUS	26
LE POSITIVISME ET LE NÉGATIVISME	26
Section immersive	26
★ <i>Exercice : Technique de visualisation pour éliminer de votre esprit vos tendances négatives</i>	28
IMMERSION AU PROGRAMME DE PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.P.).....	29
LA PSYCHOLOGIE MÉTAPHYSIQUE DE L'ESPRIT	29
L'INTELLIGENCE SILENCIEUSE DE L'ÊTRE – LA CONCENTRATION.....	30
LES ASPECTS PSYCHIQUES ET MYSTIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE	32
L'AUTOHYPNOSE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE	35
Section immersive	35
★ <i>Exercice : Autohypnose métaphysique</i>	35
PSYCHOLOGIE PASTORALE ET APPROCHE MÉTAPHYSIQUE.....	37
IMMERSION AU PROGRAMME DE MAÎTRE-PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.MP.)	39
ÉNERGIE - AGRESSIVITÉ - CRÉATIVITÉ	39
LA SCIENCE ONIRIQUE	40
LES ALIÉNANTS.....	42
LES FORMES LES PLUS PRÉOCCUPANTES : L'ALIÉNATION PARENTALE.....	43
UNE SOCIÉTÉ ENCORE PEU PRÉPARÉE À ACCUEILLIR L'EXPRESSION Saine DE L'AGRESSIVITÉ	43
VERS UNE POSTURE PLUS CONSCIENTE ET RESPONSABLE.....	43
CONCLUSION	44

LES FONDAMENTAUX ESSENTIELS

Avant d'entreprendre l'étude complète de ce programme, il est essentiel d'intégrer certaines notions fondamentales, indispensables à la compréhension des enseignements qui seront déployés au fil des leçons. Vous serez ainsi introduit, dans un premier temps, à la structure générale de votre système énergétique, une introduction qui précède une exploration plus approfondie dans l'un des programmes avancés. Vous découvrirez également une vue d'ensemble des niveaux de conscience, une étape clé que nous aborderons dès le début, afin de poser les bases nécessaires avant d'entrer dans le cœur de l'étude de ce parcours.

Il est important d'intégrer ces deux sujets pour éviter toute interprétation erronée de votre propre fonctionnement énergétique et du fonctionnement de votre conscience. Une fois ces repères intégrés, vous serez prêt à plonger dans l'étude de concepts plus subtils et approfondis, qui viendront enrichir votre parcours.

Aperçu des notions abordées dans ce programme d'étude

Dans ce programme d'étude, vous serez amené à explorer les vibrations et les sons, les principes fondamentaux de l'être humain, les fréquences énergétiques, la sexualité sacrée, ainsi que plusieurs autres notions essentielles. Conçu de manière progressive et évolutive, le Programme de Base requiert une compréhension préalable des fondements afin de pouvoir aborder les enseignements plus avancés avec justesse et clarté. De plus, vous étudierez, entre autres, l'interaction de l'énergie sur les cellules et le cerveau, ainsi que son application dans les approches énergétiques, afin d'intégrer ces éléments dans votre routine quotidienne pour équilibrer et harmoniser votre esprit avec votre énergie. Nous examinerons également les perceptions extra-sensorielles (PES), qui sont souvent présentes dans la vie quotidienne, mais utilisées de manière limitée ou inconsciente par la plupart des individus. Ces méthodes, lorsqu'elles sont exécutées avec une intention claire et une compréhension approfondie, peuvent engendrer des transformations significatives dans votre vie.

La métaphysique appliquée ne se limite pas à la contemplation théorique. En effet, elle offre des outils concrets pour l'amélioration de votre bien-être quotidien. Parmi ces outils, la pratique régulière de la méditation et la répétition des affirmations est vivement encouragée. Elles permettent non seulement de calmer l'esprit, mais aussi de renforcer votre connexion intérieure et d'affiner votre sensibilité aux énergies qui vous entourent.

L'étude de la métaphysique appliquée requiert un engagement sincère et une ouverture d'esprit appréciable. Elle permet non seulement de développer une compréhension approfondie de soi-même, mais aussi d'influencer positivement sa réalité et ses cellules. C'est un processus de découverte et de croissance continue qui vise à vivre en harmonie avec sa véritable essence.

INTRODUCTION AUX CENTRES ÉNERGÉTIQUES DU CORPS HUMAIN

Depuis des millénaires, diverses traditions spirituelles et philosophiques à travers le monde reconnaissent l'existence de centres d'énergie subtile au sein du corps humain. Ces centres, appelés chakras dans les enseignements védiques, constituent une carte intérieure précieuse pour comprendre les dynamiques profondes entre le corps, les émotions, les pensées et la conscience.

Selon cette perspective, le corps humain ne se limite pas à sa dimension physique : il est traversé par une énergie vitale, souvent nommée prâna dans la tradition védique (Upanishads), chi dans la médecine traditionnelle chinoise, ou force vitale dans plusieurs approches énergétiques contemporaines. Cette énergie subtile circule à travers un réseau de canaux invisibles, appelés « nadis » dans le yoga et « méridiens » en médecine chinoise, et constitue l'architecture énergétique de l'être humain. Les chakras, issus des textes tantriques tels que le Shat Chakra Nirupana, représentent les principaux carrefours vibratoires de cette énergie. Ils agissent comme des centres de réception, de transformation et de distribution de l'information énergétique entre les plans physiques, émotionnels, mentaux et spirituels.

Des chercheurs comme Hiroshi Motoyama, médecin, parapsychologue et philosophe japonais, ont proposé des modélisations reliant les chakras à des champs bioélectriques mesurables. De leur côté, Candace Pert, neuroscientifique, et Caroline Myss, théologienne et intuitive médicale, ont exploré la relation entre les émotions, les centres énergétiques et les processus biologiques. Plus récemment, les travaux en biophotonique de Fritz-Albert Popp et en physique du champ unifié, comme ceux de Nassim Haramein, offrent des pistes contemporaines montrant que la matière est intimement structurée par l'information énergétique, rejoignant ainsi les principes métaphysiques anciens sous une vision scientifique nouvelle.

Chaque chakra, ou centre énergétique, est relié à des fonctions spécifiques qui se manifestent à plusieurs niveaux : physiologique, émotionnel, psychologique et spirituel. Leur bon fonctionnement ou leur déséquilibre influe directement sur la qualité de vie globale : vitalité, stabilité émotionnelle, clarté mentale, disponibilité relationnelle et connexion spirituelle. Ces centres sont décrits depuis des siècles dans les textes védiques et tantriques, notamment le Shat Chakra Nirupana, comme des points de concentration de l'énergie vitale (prâna), localisés principalement le long de la colonne vertébrale. On trouve des principes similaires dans d'autres sagesse, telles que les « dantians » du taoïsme et les « sefirot » de la kabbale, qui postulent l'existence de flux énergétiques structurels à l'intérieur du corps humain.

En métaphysique appliquée, les chakras sont envisagés comme des interfaces vivantes entre les différentes dimensions de l'être : corps physique, émotions, pensées, mémoire cellulaire et conscience supérieure. Cette perspective rejoint les approches modernes en médecine énergétique, notamment celles développées par Barbara Ann Brennan, ancienne physicienne de la NASA, et Donna Eden, qui ont contribué à vulgariser l'interconnexion entre bioénergie et bien-être.

EXPLORATION DES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Une cartographie intérieure de l'évolution humaine

Qu'est-ce qui distingue une vie vécue dans la répétition inconsciente des automatismes, d'une vie guidée par la clarté intérieure, la paix et la présence lucide ? La réponse réside dans la conscience. Plus précisément, dans les différents niveaux de conscience que l'être humain peut expérimenter et explorer au fil de son cheminement.

En métaphysique appliquée, la conscience n'est pas simplement une fonction cérébrale ou psychologique : elle est le cœur vivant de notre réalité, le socle à partir duquel nous percevons, interprétons, créons et interagissons avec le monde. Chaque niveau de conscience agit comme un filtre perceptuel, influençant notre vision de nous-mêmes, des autres et de la vie.

Dans cette introduction, vous découvrirez comment ces niveaux, du plus instinctif au plus expansif, peuvent être identifiés, compris et transcendés. Vous apprendrez à reconnaître les marqueurs de chaque palier de conscience, à situer votre propre évolution intérieure et à développer les attitudes qui permettent de passer d'un état limité à une conscience élargie et unifiée.

Ce voyage intérieur vous offrira une grille de lecture puissante pour mieux comprendre les comportements humains, les dynamiques collectives, mais surtout, pour affiner votre propre posture de présence consciente. Car en apprenant à élever votre niveau de conscience, vous vous alignez davantage avec l'intelligence universelle qui vous guide vers la réalisation de vous-même.

INTRODUCTION

La métaphysique est la perspective scientifique de la spiritualité. Elle expose la relation qu'entretient l'homme avec lui-même et avec l'énergie qui l'entoure et qui l'anime. Son enseignement porte sur le fonctionnement de l'interaction chez l'humain, en mettant en lumière son pouvoir en tant que créateur de ses états psychiques et de ses conditions de vie, donc la causalité chez l'homme et l'interconnexion entre les ondes produites par la personne et celles émises par l'énergie de l'Univers.

En voici la définition. « Le mot métaphysique vient du grec « méta-physis » qui veut dire : « au-delà de la nature ». Cela implique que l'être humain doit examiner au-delà des apparences de ce qui lui est offert en premier lieu, et ce, en tout point. En résumé, il y a la boîte et son contenu, et au-delà du contenu se trouvent de nombreuses autres facettes qui peuvent être observées. »

La Métaphysique Appliquée est un domaine de la philosophie qui explore l'application pratique des concepts métaphysiques à des questions concrètes et contemporaines. Alors que la métaphysique traditionnelle se concentre sur des questions abstraites comme la nature de la réalité, de l'existence, du temps, de l'espace, de la causalité et des objets, la métaphysique appliquée cherche à utiliser ces concepts

pour traiter des problèmes et des situations réels. Dans les formations données à l'Institut International de la Métaphysique Appliquée, nous voyons à tous les aspects de cette philosophie vivante.

Voici quelques exemples de questions que pourrait aborder la métaphysique appliquée.

- **Identité personnelle et technologie.**
Comment les concepts de l'identité personnelle sont-ils affectés par des technologies émergentes comme les implants cybernétiques, l'intelligence artificielle ou les mondes virtuels ?
- **Éthique et ontologie.**
Comment les notions de réalité et d'existence influencent-elles les décisions éthiques dans des domaines comme la bioéthique, l'environnement ou la justice sociale ?
- **Nature du temps et responsabilité.**
Comment les théories du temps influencent-elles notre compréhension de la responsabilité morale et légale ?
- **Réalisme vs antiréalisme.**
Dans le contexte scientifique, comment les débats métaphysiques sur la nature des entités scientifiques (comme les particules subatomiques ou les trous noirs) affectent-ils les pratiques scientifiques et la compréhension publique de la science ?

La métaphysique appliquée cherche à relier des concepts métaphysiques fondamentaux à des contextes pratiques et actuels, permettant ainsi une compréhension plus profonde et nuancée des défis contemporains. L'Homme étant en perpétuel transformation, la métaphysique apporte la lumière sur ce qu'il vit, fournit des outils de compréhension ainsi que des solutions à des fins d'évolution.

La « Métaphysique populaire » remonte jusqu'au Mouvement Théosophique de Mme Helena Blavatsky. Ses deux œuvres magistrales, « La Doctrine Secrète et Isis Dévoilée » ont établi une base de travail pour les penseurs métaphysiciens d'aujourd'hui et les innombrables enseignants et écrivains qui ont puisé dans ses ouvrages. Vint ensuite Mary Baker Eddy qui est la fondatrice de l'église « Christian Science » à l'âge de 65 ans, après avoir découvert le pouvoir de la guérison par l'esprit, pour elle-même par le biais du Dr Parkus Quimby. Cette femme courageuse et avide de pouvoir décéda à l'âge respectable de 89 ans.

Depuis l'apparition de la parapsychologie dans les universités académiques, des effets de la pratique quotidienne de la méditation, des expériences de photographie Kirlian, et aussi un nombre incalculable de techniques et programmes d'expansion de l'esprit et de la conscience à travers l'Amérique, parallèlement à un nombre toujours croissant de praticiens en médecine alternative, ainsi que les apparitions de plus en plus nombreuses de publications Nouvel âge, nous avons vu émerger une nouvelle psychologie de la conscience, une nouvelle dimension dans la compréhension de la pratique de la spiritualité. Ce n'est pas tant la connaissance de la vérité qui nous est nécessaire, c'est la découverte de la voie intérieure qui nous permettra d'en faire l'expérience.

Mais ce n'est qu'à partir du début des années 60 que la métaphysique a commencé à prendre de l'ampleur, d'abord en Californie où elle a été adaptée à la mentalité et au style de vie nord-américains, puis au Canada et ailleurs dans le monde. Sans être une science académique proprement dite, la Science Métaphysique est une science spirituelle, une philosophie de vie basée sur des vérités et réalités physiques et spirituelles. Elle est surtout une synthèse de l'ensemble des connaissances spirituelles et philosophiques Orientale et Occidentale, de la psychologie Jungienne incluant le Psychisme et le Mysticisme. Elle apporte aussi des réponses aux questions spirituelles de base de la vie, c'est-à-dire la relation entre l'Homme, l'Esprit et l'Univers. « Carl Gustav Jung. »

Les concepts forgés à propos de notre monde habituel se sont révélés totalement inaptes à décrire la réalité de l'infiniment petit. Aussi, le « hasard » qui fut chassé au 18^e siècle, est revenu en force. Ce retour en force est en réalité la conséquence de l'introduction de « questions métaphysiques » dans le domaine de la physique moderne. William James est souvent présenté comme le fondateur de la psychologie en Amérique.

Il y a aussi Émile Coué, docteur en pharmacie et précurseur de l'Autosuggestion, qui, par l'utilisation de l'Imagination, a participé à l'évolution de la Métaphysique Appliquée telle que nous la connaissons aujourd'hui. Ceux qui ont étudié l'hypnose se souviennent certainement de cette fameuse phrase souvent utilisée par Coué: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » D'autres organisations prirent aussi par la suite naissance dans la région de Los Angeles aux Etats-Unis.

LA PHILOSOPHIE MÉTAPHYSIQUE

ARISTOTE (384-322 AV. JC)

En tant que grand penseur de la philosophie métaphysique, Aristote a démontré que l'âme est l'essence même du corps vivant. Sa recherche a révélé que l'âme est le premier principe de la vie du corps, en tant qu'acte premier ou forme substantielle.

À travers un syllogisme percutant, Aristote nous enseigne que l'âme est la forme de l'être vivant, tandis que le corps en est la matière. Ainsi, la métaphysique selon Aristote, est l'étude de l'être ou de l'essence des choses, indépendamment de leurs propriétés particulières. Nous pouvons se poser la question suivante : « Qu'est-ce qui fait qu'un être est ce qu'il est ? ».

La philosophie a pour objet les causes et les principes des choses. La métaphysique est une branche de la philosophie qui étudie la nature fondamentale de la réalité. Elle s'intéresse en particulier à des concepts tels que l'être, l'identité, l'espace, le temps de plus que la causalité, les nécessités et les possibilités.

Nous pouvons définir la métaphysique comme étant une discipline prenant pour objet ce qui échappe à toute expérience possible. Elle observe tout ce qui dépasse la réalité sensible sur le plan physique tel que : l'existence de Dieu et de l'âme, elle voit à la mort, la potentialité du mécanisme de Cause à Effet, ainsi que les questions telles que :

- Qui suis-je ?
- Où vais-je ?
- Que fais-je ?
- Est-ce que Dieu existe ?
- Est-ce que le temps est infini ?
- Où allons-nous après la mort ?
- Qu'est-ce que la réincarnation ?

Cette philosophie spirituelle, qu'est la Métaphysique, nous suggère une vision tel un l'enfant voit lorsqu'il observe son environnement ; avec émerveillement et enthousiasme. Il veut découvrir tout ce qu'il y a à découvrir.

En résumé, la métaphysique représente donc la science qui va au-delà de nos perceptions du monde physique qui nous entoure. Elle questionne notre interprétation des expériences que nous vivons et apporte un regard différent sur la nature de nos perceptions.

LES BRANCHES PHILOSOPHIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE

La métaphysique est un domaine vaste et complexe de la philosophie qui se penche sur les questions fondamentales concernant la nature de la réalité de toute chose. Elle est souvent divisée en plusieurs sous-domaines ou aspects principaux, chacun abordant des questions spécifiques. Voici quelques-uns des aspects les plus importants de la métaphysique.

Vous pouvez retrouver l'ontologie qui est l'étude de l'être et de l'existence. Elle se concentre sur les questions concernant ce qui existe et les types de choses qui existent. Par exemple :

- Qu'est-ce que l'existence ?
- Quelles sont les catégories fondamentales de l'être (objets, propriétés, événements,...) ?
- Quelle est la nature de la relation entre les objets et leurs propriétés dans la matière, tel que leur énergie ?

La métaphysique voit également au concept de la causalité. Cette étude des relations causales entre les événements, la cause qui produit l'effet. Cette branche examine comment et pourquoi les événements se produisent et influencent d'autres événements. Voici quelques questions qui peuvent être posées lorsque nous analysons ce concept.

- Qu'est-ce que la causalité ?
- Comment les causes produisent-elles des effets ?
- Existe-t-il une causalité déterministe ou indéterministe ?

Nous y retrouvons également, la philosophie de l'esprit dont l'étude porte sur la nature de l'esprit et de la conscience. Cette sous-discipline explore les questions sur la relation entre le corps et l'esprit, la nature de la conscience, et la possibilité de l'intelligence artificielle. Lorsque nous touchons à ce type de philosophie métaphysique, nous pouvons se pencher sur des questions telles que :

- Quelle est la nature de l'esprit ?
- Quelle est la relation entre le corps et l'esprit (dualisme vs physicalisme) ?
- Qu'est-ce que la conscience ?

Il y a la philosophie du temps et de l'espace, qui nous propose l'étude de la nature du temps et de l'espace. Cette branche philosophique examine les concepts fondamentaux du temps et de l'espace, leur relation avec les objets et les événements, et les implications des théories scientifiques comme la relativité. Elle touche aux implications métaphysiques des théories physiques modernes, entre autres.

Nous pouvons retrouver la philosophie de la liberté et du déterminisme, qui, quant à elle, est l'étude des questions concernant la liberté humaine, le libre arbitre, et le déterminisme. Elle se questionne sur des questions telle que; « est-ce que les êtres humains ont un libre arbitre ? Quelles sont les implications du déterminisme pour la responsabilité morale ? Peut-on concilier le libre arbitre et le déterminisme ? »

Il y a la métaphysique de l'identité et du changement, qui est l'étude de la persistance et de l'identité des objets au fil du temps. Nous y retrouvons la recherche concernant l'identité personnelle, comment les objets peuvent-ils rester les mêmes malgré le changement et les critères déterminent l'identité d'un objet au fil du temps, etc.

La métaphysique étudie en occurrence, le réalisme et l'antiréalisme. Cette étude voit aux positions philosophiques de la nature de la réalité et de notre capacité à la connaître. Elle posera des questions telles que :

- Qu'est-ce que le réalisme métaphysique ?
- Le monde existe-t-il indépendamment de notre perception ?
- Quelles sont les implications de l'antiréalisme pour la connaissance et la vérité ?

Ces aspects de la métaphysique se chevauchent souvent et les questions qu'ils posent peuvent être interconnectées. La métaphysique cherche à fournir une compréhension cohérente et exhaustive de la réalité dans son ensemble, abordant des questions qui vont au-delà de l'expérience empirique directe.

Dans les pages qui suivront, vous ferez un survol de certains concepts enseignés dans les cours de Base, Praticien et Maître-Praticien en Métaphysique Appliquée, à l'Institut. Vous serez invité à faire l'expérience de la méthode d'apprentissage (appliquée) à travers des Rubriques d'étude immersive, dont il est question lors de l'étude de la métaphysique à l'IIMA. Nous vous suggérons de répéter chaque exercice pendant 7 jours consécutifs avant de passer à la suivante. Si vous rencontrez des résistances, nous vous conseillons de communiquer avec nous afin de discuter des obstacles qui se présentent à vous.

Bonne découverte !

IMMERSION AU PROGRAMME DE BASE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (Mph.)

LE MYSTICISME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Section immersive

Et si, derrière chaque forme visible, chaque pensée, chaque son et chaque matière, se cachait une même essence : la vibration pure ? Dans le silence de l'invisible, tout commence par un mouvement énergétique, une onde, une fréquence. Ce que nous appelons « réel » objets, émotions, états de conscience, n'est que la manifestation temporaire d'une dynamique vibratoire sous-jacente, qui structure le monde bien avant qu'il ne devienne tangible. Comprendre ce fondement, c'est accéder à une clé essentielle de la Métaphysique Appliquée : nous sommes des êtres vibratoires vivant dans un univers vibratoire, en interaction constante avec les fréquences qui nous traversent, nous entourent et que nous émettons. Ce champ énergétique n'est pas une abstraction, mais la matrice même de toute création.

Toute chose, qu'elle soit matérielle ou immatérielle, existe d'abord sous forme d'énergie vibratoire. La fréquence de cette vibration détermine non seulement la forme mais aussi les caractéristiques particulières de chaque élément. Les vibrations sont déterminées par la composition atomique et moléculaire de chaque objet et, selon l'agencement des particules, l'énergie initiale prend des formes multiples et variées. C'est ce que l'on pourrait appeler la matrice énergétique de toute existence. L'Homme, en prenant conscience de la dimension spirituelle qui l'entoure, peut entrer en contact avec son Esprit (grand E). Cela signifie qu'en développant sa conscience au-delà des perceptions sensorielles ordinaires, l'être humain peut accéder à une intelligence supérieure en lui, une source d'inspiration, de guidance intérieure et de cohérence existentielle. Cette prise de conscience est au cœur du parcours métaphysique, où l'on apprend à reconnaître l'Esprit comme le principe directeur de son évolution personnelle et spirituelle.

Ainsi, il devient une cause active qui influence directement l'énergie initiale, modifiant la réalité qui l'entoure. Comme l'a enseigné Jésus : « tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu et vous le verrez s'accomplir » (Marc 11:24). Cette déclaration résume un principe fondamental du mysticisme et de la pratique spirituelle : notre foi et notre intention façonnent notre expérience humaine. L'humain a le pouvoir de se connecter à cette énergie universelle, d'en saisir les subtilités et de l'utiliser pour transformer sa vie. Ce n'est pas une simple croyance mais une réalité profonde qui nous permet de créer et d'influencer activement notre existence. L'homme a le Pouvoir de se mettre en contact avec cette Énergie dite Universelle et de s'en servir.

Voici une définition du mysticisme qui représente bien ce dont il est question.

« Le mysticisme est une dimension de la spiritualité et de la religion qui vise à obtenir une union directe, personnelle et souvent ineffable avec le divin, l'absolu, ou une réalité ultime. Les mystiques cherchent à transcender l'expérience ordinaire et à atteindre une compréhension profonde et intuitive de la vérité ultime qui ne peut être pleinement exprimée par des mots ou des concepts intellectuels. »

Voilà quelques caractéristiques du mysticisme.

Tout d'abord, l'expérience directe. Les mystiques insistent souvent sur l'importance d'une expérience personnelle et directe du divin ou de la réalité ultime, plutôt que sur une compréhension intellectuelle ou doctrinale.

Ensuite nous avons, la transcendance des dualités. Le mysticisme implique souvent la transcendance des distinctions habituelles, comme celles entre le soi et le non-soi, le divin et le mondain, le sujet et l'objet. Nous retrouvons également, l'intuition et la contemplation. Plutôt que de s'appuyer sur la logique et la raison, le mysticisme met l'accent sur l'intuition, la contemplation et la méditation comme moyens d'accéder à la vérité profonde.

De plus, nous observons l'ineffabilité. Les expériences mystiques sont souvent décrites comme ineffables, c'est-à-dire au-delà des mots et des concepts. Les mystiques peuvent utiliser des métaphores et des symboles pour tenter de communiquer leurs expériences, mais soulignent généralement que ces expériences ne peuvent être pleinement comprises ou expliquées par le langage.

Et pour terminer, nous y incluons la transformation personnelle. Le mysticisme est souvent associé à une transformation intérieure et à une croissance spirituelle. Les mystiques rapportent souvent des changements profonds dans leur perception de soi, de la réalité et de leur relation avec le monde. Puisque nous avons touché quelques caractéristiques que possède le mysticisme, maintenant, passons aux types de représentation que nous pouvons découvrir :

Nous retrouvons le mysticisme théiste, dont ce type de mysticisme se trouve dans les traditions religieuses monothéistes comme le christianisme, l'islam et le judaïsme. Les mystiques théistes recherchent une union avec un Dieu personnel. Exemples : Maître Eckhart (christianisme), Rûmî (soufisme islamique).

Ensuite nous avons le mysticisme non-théiste qui est présent dans des traditions comme le bouddhisme et certaines formes d'hindouisme. Les mystiques non-théistes recherchent souvent une union avec une réalité ultime ou une vérité cosmique impersonnelle.

Exemples : Nagarjuna (bouddhisme), Shankara (hindouisme).

Suit, le mysticisme panthéiste, dont ce type de mysticisme voit le divin comme immanent dans le monde et cherche à réaliser l'unité avec la nature et l'univers. Exemples : Spinoza, certaines traditions de l'hindouisme et du taoïsme.

Quels sont les pratiques mystiques courantes ?

- Vous retrouverez bien-sûr, la méditation et la contemplation. Ce sont des techniques pour calmer l'esprit et se concentrer sur la présence divine ou sur des aspects profonds de la réalité.
- Vous avez la pratique de la prière qui consiste à la communication avec le divin, souvent intense et personnelle.
- Nous observons, également, la technique de l'ascétisme qui est la pratique de renoncement et de la discipline pour purifier le corps et l'esprit.
- Pour terminer, nous avons l'étude des textes sacrés, qui consiste à la lecture et à la méditation sur les écritures et les écrits des mystiques précédents.

Le mysticisme transcende souvent les frontières religieuses et culturelles, trouvant des expressions variées mais partageant des thèmes et des aspirations communes à travers l'histoire et les traditions du

monde. Il est l'ouverture en tout point où se trouve le point de convergence entre l'Homme, la conscience Divine et son propre esprit. Il est l'aboutissement de toutes les pratiques et techniques tant anciennes que modernes. Il va sans dire, que l'humain, en ce moment, vit et vivra de plus en plus d'expérience transcendante à des fins d'évolutions. Le mysticisme est la porte qui s'ouvre sur l'Univers qui habite chaque être vivant.

LA MÉDITATION AFFIRMATIVE

Un outil d'auto-programmation consciente

Parmi les formes de méditation enseignées dans le mysticisme pratique, figure la méditation affirmative. Cette technique particulière agit sur le subconscient grâce à des affirmations positives visant à reprogrammer l'esprit pour adopter des pensées et des comportements alignés avec des objectifs de vie plus élevés.

★ Exercice : Pratiquer la méditation affirmative

Lorsque la pratique de la méditation mystique devient une habitude, l'entrée dans un état méditatif s'approfondit plus rapidement. Voici les trois étapes clés pour pratiquer la méditation affirmative :

1. Créez un espace calme et propice à la méditation : Asseyez-vous confortablement, détendez-vous et fermez les yeux.
2. Relaxez votre esprit : Prenez quelques respirations profondes et laissez vos tensions s'apaiser.
3. Répétez vos affirmations avec conscience : Choisissez des phrases positives qui correspondent à vos intentions, comme :
 - « Je suis un canal ouvert à l'intuition divine. »
 - « Chaque jour, j'attire des opportunités bénéfiques. »
 - « Mon esprit est aligné avec l'harmonie et l'abondance. »

☞ Ces affirmations doivent être prononcées avec lenteur en ressentant la vibration des mots pour que leurs messages s'impriment dans votre subconscient.

Les effets de la méditation affirmative dans la vie quotidienne

La méditation affirmative cible directement le subconscient, véritable réservoir des souvenirs, des croyances et des schémas inconscients. Puisque ce dernier influence quatre-vingt-dix pour cent de nos décisions, reprogrammer cette partie de l'esprit permet d'enclencher des changements profonds et durables.

Une pratique régulière peut transformer significativement votre réalité et entraîner des résultats concrets tel que :

1. **Un état d'esprit plus positif** : Vous développez une meilleure capacité à gérer les défis quotidiens avec sérénité.
2. **Un magnétisme personnel accru** : Vous attirez spontanément des personnes et des situations favorables.
3. **Une flexibilité mentale** : Votre pensée devient plus souple et adaptable face aux imprévus.
4. **Une amélioration des relations interpersonnelles** : Les échanges avec la famille, les amis et les collègues gagnent en harmonie.
5. **Une intuition affinée** : Vous percevez avec plus de clarté les motivations et les intentions des autres.
6. **Une ouverture aux opportunités** : Des occasions inattendues, tant personnelles que professionnelles, se présentent à vous.
7. **Un sentiment de guidance intérieure** : Vous ressentez qu'une Intelligence Supérieure guide subtilement vos décisions.

LA RÉALISATION SPIRITUELLE CONSCIENTE

Acquérir l'attitude consciente qui active l'intelligence supérieure divine

Notre esprit est bien plus qu'un centre de pensées; il est un pont entre notre réalité physique et une dimension supérieure d'intelligence, de guidance et de puissance créatrice. Chaque pensée émise à un niveau conscient est une fréquence énergétique qui peut soit amplifier notre lien à cette Intelligence Universelle, soit l'étouffer. Ce que nous appelons ici la puissance mystique correspond à une fréquence vibratoire intérieure, subtile mais tangible, qui relie la conscience individuelle à une intelligence créatrice vivante et universelle. Cette conscience unifiée, présente en nous, autour de nous et en toute chose, est en résonance avec ce que le physicien David Bohm appelait le « champ d'ordre implié », une structure invisible de la réalité à partir de laquelle tout prend forme. Elle ne demande qu'à s'exprimer à travers un esprit disponible, réceptif et aligné, capable d'entrer en syntonie avec cette sagesse inhérente au vivant.

Lorsque vous cultivez chaque jour une attitude consciente alignée avec des pensées élevées, vous créez un espace dans votre champ électromagnétique intérieur qui attire naturellement des idées, des synchronicités et des impulsions inspirées. Cette posture intérieure devient un vecteur de transformation personnelle.

La pensée positive versus la pensée négative : la chimie de l'esprit

Il est désormais bien établi que nos pensées influencent directement notre biologie, en modulant la chimie cérébrale et les réponses physiologiques. Selon les recherches de Candace Pert, neuroscientifique et pionnière dans l'étude des neuropeptides, « les émotions sont les liens entre l'esprit et le corps, transmis par des molécules d'information » (Molecules of Emotion, 1997). Ces neuropeptides, produits en réponse à nos états mentaux, affectent l'ensemble de nos systèmes physiologiques, du système immunitaire au système endocrinien. Ainsi, la forme de nos pensées, leur fréquence et leur charge émotionnelle, modifient la chimie du cerveau, orientent la circulation de l'énergie vitale et peuvent même influencer l'expression de nos gènes, comme l'ont démontré les recherches en épigénétique, notamment celles de Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief*, 2005. Dans ce contexte, la pensée positive ne se réduit pas à un simple état d'esprit agréable, lorsqu'elle est incarnée avec conscience et répétée avec cohérence, et chargée d'intention claire, elle devient un langage énergétique qui informe le corps qu'il peut entrer dans un état de régénération, de création et d'évolution.

À l'inverse, les pensées négatives, nourries par des schémas inconscients ou des automatismes émotionnels, construisent une barrière vibratoire entre notre conscience et notre puissance intérieure. Elles nourrissent des circuits neuronaux limitants et activent dans le subconscient des programmes de sabotage, de doute et/ou de peur. En d'autres termes :

- La pensée positive libère l'énergie créatrice de notre Intelligence Supérieure;
- La pensée négative réprime et alourdit notre champ énergétique.

MÉDITATION PROFONDE ET LA NEUROPLASTICITÉ

Étant donné le contexte mondial de transformation accélérée depuis quelques années, il devient urgent de retrouver un espace de clarté intérieure. La méditation profonde, telle qu'enseignée en métaphysique appliquée, n'est pas qu'une simple détente ; c'est un entraînement conscient servant à reconfigurer nos circuits mentaux et émotionnels.

La méditation profonde permet :

- De renforcer la connexion avec notre Conscience Supérieure ;
- De calmer les fluctuations de l'ego mental ;
- D'ouvrir les récepteurs de l'intuition et du cœur ;
- De se reprogrammer à des niveaux subtils de l'esprit.

La méditation agit aussi sur le plan biologique en régularisant le système nerveux autonome, en activant la cohérence cardiaque, en augmentant l'hormone de croissance et en induisant un état mental propice à la créativité et à l'auto-réparation.

Un esprit structuré pour la création d'une réalité harmonieuse

Chaque pensée acceptée par votre esprit conscient devient une graine déposée dans le jardin du subconscient. Elle influence ensuite votre façon de percevoir, de ressentir, de décider, et donc de créer votre réalité quotidienne.

En métaphysique appliquée, nous apprenons à :

- Surveiller avec rigueur nos pensées ;
- Observer nos réactions sensorielles (ce que je vois, ressens, entends, touche, goûte, etc.) ;
- Détecter les automatismes émotionnels ;
- Reprogrammer avec clarté nos croyances limitantes ;
- Activer de nouveaux circuits neuronaux cohérents avec notre intention d'évolution intrinsèque.

🌀 Relisez cette section (pages 12 à 17 inclusivement) tous les jours pendant sept jours consécutifs afin de bien l'assimiler avant de passer à la leçon suivante.

L'ACTIVITÉ PSYCHIQUE DE VOTRE ESPRIT

Section immersive

Dans un monde en pleine mutation, nombreux sont ceux qui cherchent à retrouver leur pouvoir intérieur et à jouer un rôle actif dans leur propre destinée. Être et devenir un artisan de sa vie, c'est possible grâce aux principes de la métaphysique appliquée, qui offrent des repères concrets pour l'évolution de la conscience humaine.

Dans le champ contemporain des sciences holistiques et psychiques tel que la métaphysique, la réalité d'aujourd'hui reconnaît que notre réalité intérieure façonne activement notre expérience du monde. Pour devenir un véritable acteur de sa vie, autrefois « un gagnant », il est essentiel de comprendre le rôle central de l'esprit au sujet de la création de notre bien-être, de nos relations, de notre santé (physique et mentale) et de notre réussite.

L'Esprit : un seul champ, deux expressions

Les avancées en physique quantique de David Bohm (1917-1992) et Rupert Sheldrake (1942-) suggèrent que l'Univers est un champ unifié de conscience, une forme d'intelligence cosmique. La métaphysique rejoint cette perspective : ce que nous appelons l'Esprit Cosmique est la trame invisible de laquelle émerge chaque manifestation, y compris vous-même. En tant qu'être humain, vous êtes une expression unique de ce champ de conscience quantique et mystique.

Votre esprit humain se déploie sur deux niveaux fondamentaux :

- L'esprit conscient : rationnel, analytique, temporel, orienté vers le monde extérieur
- L'esprit subconscient : intuitif, symbolique, atemporel, orienté vers les mémoires, les sensations et les automatismes

Les neurosciences, notamment les travaux de Bruce Lipton (1944-) et Joe Dispenza (1962-), ont démontré que 95% de nos pensées, émotions et comportements sont dirigés par le subconscient. Ce dernier agit comme un système d'exploitation silencieux qui, une fois programmé, régit nos réponses, nos perceptions et nos choix.

★ Exercice : Recâblage conscient d'une pensée limitante

Objectif : Transformer une croyance limitante en une croyance expansive en stimulant la neuroplasticité par la répétition, l'imagerie mentale et l'activation émotionnelle.

Durée recommandée : 10 à 15 minutes par jour pendant 21 jours.

ÉTAPE 1 : Identifier une croyance limitante

Commencez par écrire une croyance que vous portez et qui freine votre déploiement.

Exemples : « Je dois tout contrôler pour être en sécurité. », « Je ne mérite pas l'abondance. », « Je trouve

difficile de changer. », « Je dois plaire aux autres pour être aimé. »

ÉTAPE 2 : Observer la résonance émotionnelle

Fermez les yeux. Répétez intérieurement l'une de vos croyances limitantes. Portez attention aux réactions dans votre corps (tension, anxiété, oppression, etc.). Puis, laissez ces signaux vous révéler l'impact inconscient de cette croyance.

ÉTAPE 3 : Formuler la croyance expansive

Transformez votre croyance limitante en une affirmation claire, positive, réaliste et formulée au présent. Exemples : « J'ai de la valeur même si je cesse de plaire. », « Je suis capable de créer une réalité alignée avec mon essence divine. »

☞ Cette nouvelle affirmation doit éveiller en vous un écho de possibilité intérieure.

ÉTAPE 4 : Répétition mentale et écrite

Répétez votre nouvelle affirmation soit :

À voix haute 3 fois ;

Par écrit dans un carnet en recopiant l'affirmation 5 à 10 fois ;

Mentalement, en visualisant chaque mot s'imprimer dans votre conscience comme une vérité.

ÉTAPE 5 : Ancrage émotionnel

Fermez à nouveau les yeux. Rappelez-vous un moment de votre vie où cette affirmation semblait déjà réelle. Revivez cette scène. Ressentez l'émotion associée (confiance, clarté, joie). Laissez cette émotion amplifier l'intégration de votre nouvelle croyance.

ÉTAPE 6 : Scénario d'avenir (neuro-imagerie fonctionnelle et visualisation mentale)

Projetez-vous dans un avenir proche où cette nouvelle croyance guide vos choix, vos comportements et votre posture. Imaginez en détail les situations dans lesquelles vous agissez depuis cet espace intérieur renouvelé. Cette imagerie consciente active les circuits neuronaux correspondants et renforce leur solidité.

ÉTAPE 7 : Cohérence et répétition

Reprenez cet exercice chaque jour pendant vingt et un jours, ou soixante-six jours pour un ancrage durable, selon les travaux de la chercheuse Phillippa Lally, University College, London. Ce rituel quotidien permet au cerveau de remodeler ses circuits internes par cohérence et persistance.

☞ Selon Joe Dispenza (Breaking the Habit of Being Yourself) et Norman Doidge (The Brain That Changes Itself), chaque pensée chargée émotionnellement crée une empreinte dans le cerveau. En répétant un nouveau schéma (pensée + émotion + attention), vous affaiblissez les anciennes connexions et renforcez durablement les nouvelles.

L'AUTOHYPNOSE PAR LA VISUALISATION CRÉATRICE

En 2006, la technique de la visualisation mentale ciblée est une méthode puissante validée par les recherches en psychologie cognitive et comportementale ; travaux menés par Jean Decety (1960-) et Julie Grezes (1984-). En état de relaxation profonde, votre cerveau ne fait pas la différence entre une expérience vécue et une expérience intensément imaginée. Cette technique stimule les mêmes circuits neuronaux que ceux activés lors d'une action réelle, préparant ainsi votre esprit et votre corps à incarner votre réalité désirée.

★ Exercice : Visualisation guidée en six étapes

1. Installez-vous dans un endroit calme, en posture confortable.
2. Fermez les yeux, respirez profondément et mettez-vous dans un état de relaxation méditative.
3. Visualisez avec précision l'image de la personne que vous aspirez à devenir (confiante, équilibrée, engagée, victorieuse).
4. Voyez-vous agir, parler, penser et ressentir comme si cette nouvelle version de vous-même vit pleinement sa réussite intérieure.
5. Sentez les émotions qui émergent en vous (joie, force, sérénité, enthousiasme) et laissez ces vibrations vous traverser et vous imprégner.
6. Maintenez cette image pendant quelques minutes, tout en la renforçant chaque jour.

🌀 Relisez cette section (pages 18 à 20 inclusivement) tous les jours pendant sept jours consécutifs afin de bien l'assimiler avant de passer à la leçon suivante.

L'ÉNERGIE PSYCHIQUE ET LE MAGNÉTISME

Le mental, un champ d'énergie psychique en constante interaction

Le cerveau humain, dans sa dimension biologique, n'est qu'un réceptacle sophistiqué au service d'une force beaucoup plus vaste, celui de l'esprit. Celui-ci, tel que le conçoit la métaphysique, fonctionne comme un champ d'énergie psychique, comme un système complexe d'interactions vibratoires qui transcende les frontières du corps physique.

En physique quantique, toute matière est décrite comme une forme d'énergie condensée vibrant à une fréquence propre. — Einstein (1879-1955), Planck (1858-1947) et Bohm (1917-1992). Ainsi, votre corps, tout comme les minéraux, les végétaux, les animaux, les objets ou les situations, sont des manifestations énergétiques dans un vaste champ unifié de fréquences. Cette compréhension rejoint également les traditions ésotériques qui enseignent que « tout est vibration », un principe fondamental de l'hermétisme.

Dans cette perspective, la vie elle-même peut être perçue comme une dynamique continue d'interactions entre différents champs d'énergie psychique. Ces échanges peuvent être harmonieux ou conflictuels, selon la polarité des forces en présence (positives ou négatives, conscientes ou inconscientes, saines ou malsaines, fluides ou retenues, bien intentionnées ou mal intentionnées, etc.).

Le cerveau : interface entre le champ mental et le champ physique

À la fin du 20^e siècle, les neurosciences nous révèlent que le cerveau contient plus de quatre-vingt-six milliards de neurones, chacune capable de générer et de transmettre des impulsions électriques à travers des réseaux complexes (Kandel, *Principles of Neural Science*, 1981). Ces circuits bioélectriques produisent une activité électromagnétique mesurable, les ondes cérébrales. Cependant, leur rôle dépasse largement le fonctionnement neurophysiologique.

Dans une approche métaphysique intégrative, le cerveau est considéré comme un centre de transduction énergétique. C'est-à-dire qu'il convertit les signaux issus du champ mental (émotions, intentions, pensées) en impulsions électrochimiques, influençant à la fois la physiologie interne et le champ énergétique externe de l'individu. En d'autres termes, vos états de conscience façonnent littéralement la réalité que vous percevez et émettez.

La fréquence vibratoire de vos pensées : un levier de transformation

Chaque pensée que vous entretenez vibre à une fréquence spécifique. Les pensées destructrices (colère, peur, haine, ressentiment) émettent des ondes mentales denses qui s'accordent à des fréquences similaires présentes dans l'environnement physique et/ou astral. Inversement, les pensées constructives (amour, clarté, gratitude, bienveillance, paix) produisent des vibrations élevées qui tentent à modifier l'atmosphère énergétique en vous et autour de vous.

Ce principe métaphysique, quantique et vibratoire rejoint les travaux sur la cohérence cœur/cerveau (McCraty et al., *HeartMath Institute*, 1991) qui démontrent que les états émotionnels positifs améliorent

non seulement la régulation physiologique, mais créent également un rayonnement électromagnétique mesurable à plusieurs mètres du corps. Il est donc scientifiquement fondé d'affirmer que votre champ énergétique influence celui des autres, et inversement.

Énergie psychique invisible, mais bien réelle

Bien que les champs d'énergie psychique soient invisibles à l'œil nu, certains individus dotés d'une sensibilité développée, innée ou entraînée par des pratiques spirituelles, peuvent en percevoir les manifestations subtiles. Dans l'enseignement de la métaphysique, ces champs sont à la fois récepteurs et émetteurs. Ils enregistrent vos expériences passées, conditionnent vos réactions présentes et influencent vos potentialités futures.

C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à orienter vos pensées et vos émotions avec discernement. En développant la conscience de votre propre rayonnement psychique, vous accédez à un niveau de maîtrise plus élevé où l'intention devient un véritable pouvoir créateur.

La vibration quantique des pensées et des émotions

Les émotions et les pensées ne sont pas uniquement des expériences subjectives : elles possèdent une signature électromagnétique mesurable. Lorsque vous ressentez une émotion ou que vous produisez une pensée, votre corps, et particulièrement votre cerveau et votre cœur, émettent des ondes électriques et magnétiques (électromagnétiques) qui peuvent être mesurées en Hertz (Hz).

Les ondes cérébrales : les fréquences de la pensée

Les ondes cérébrales, captées par électroencéphalographie (EEG), varient selon l'état mental et la qualité des pensées. Voici les principales fréquences cérébrales associées à différents états de conscience :

Fréquence (Hz)	Type d'onde	État de conscience associé
0,1 – 4 Hz	Delta	Sommeil profond, inconscient, réparation cellulaire
4 – 8 Hz	Thêta	Rêverie, imagination, hypnose, mémoire émotionnelle
8 – 13 Hz	Alpha	Calme, méditation légère, concentration détendue
13 – 30 Hz	Bêta	Pensée active, attention, stress, activité quotidienne
30 – 100 Hz	Gamma	Cognition élevée, intuition, états transcendants

Les ondes *bêta* élevées (au-dessus de 22 Hz) sont souvent associées à des pensées stressantes ou anxiogènes, tandis que les ondes alpha et thêta soutiennent une pensée créative, intuitive et calme. Les ondes gamma, quant à elles, sont liées à la cohérence intégrative du cerveau (Lutz, 2004) et à des états de méditation avancée.

En métaphysique appliquée, il est établi que l'esprit agit comme un champ d'énergie émetteur et récepteur capable d'entrer en résonance avec des fréquences similaires dans le champ unifié de l'existence. Autrement dit, ce que vous maintenez de manière constante dans votre champ mental se

manifeste progressivement dans la sphère physique par un processus de résonance énergétique.

Aussitôt que vous nourrissez des pensées de haute fréquence tel que l'amour, la vitalité, l'abondance ou toute autre qualité de vie que vous recherchez, vous émettez des ondes qui entrent en résonance avec la matrice invisible de ces réalités potentielles. À l'inverse, si vous nourrissez des pensées de basse fréquence tel que le doute, la peur ou le ressentiment, vous agissez à contre-courant, neutralisant ou repoussant vos souhaits les plus profonds.

C'est pourquoi en métaphysique appliquée nous insistons sur l'importance de cultiver, de manière soutenue, une hygiène mentale consciente fondée sur la clarté, la constance et la cohérence vibratoire. Votre état d'esprit agit comme un vecteur de syntonisation : il capte et magnétise vers vous les fréquences correspondantes présentes dans le champ informationnel de l'Univers, qu'il s'agisse de personnes, de circonstances, d'opportunités ou de défis à transmuter.

Cette dynamique n'est pas que symbolique. Elle repose sur les principes de la physique quantique et de la neuroplasticité : la manière dont vous pensez structure littéralement votre champ neuronal et conditionne vos interactions avec le monde. Des études en psycho-neuro-immunologie (PNI) et en épigénétique démontrent que vos pensées influencent aussi bien vos circuits neuronaux que l'expression de vos gènes et la qualité de vos relations.

Ainsi, chaque expérience de votre vie est, en partie, le reflet du contenu vibratoire de votre esprit. Les relations que vous vivez, les environnements que vous fréquentez, les situations que vous attirez sont en résonance avec les niveaux d'énergie que vous émettez consciemment ou inconsciemment. Il en va de même pour les opportunités qui se présentent à vous, ou les obstacles qui surgissent sur votre chemin.

Votre responsabilité personnelle consiste alors à choisir avec discernement la qualité des pensées que vous entretenez car elles sont les semences vibratoires de vos réalités futures. Vous avez toujours le libre arbitre de les modifier, de les orienter et de transformer votre vie à partir d'une intention claire et d'une conscience accrue.

Des décennies d'observation auprès d'étudiants en métaphysique appliquée aux États-Unis ont mis en évidence que l'ajustement conscient des pensées, soutenu par des pratiques régulières, produit des résultats tangibles, durables et cohérents dans la réalité vécue. L'effet de résonance télépathique entre les pensées internes et les événements externes est désormais considéré comme un principe fondamental de l'architecture énergétique de la vie.

DEVENIR PLUS CONSCIENT PAR LA MÉDITATION PROFONDE

Nous vivons actuellement une époque de profonds changements, des changements rapides et majeurs dont la majorité de la population mondiale ne perçoit encore que la pointe de l'iceberg. La plupart des gens vivent encore dans l'illusion partielle ou totale à divers points de vue, ce qui porte à des problèmes de discernement et des décisions erronées. Pour pouvoir s'adapter rapidement à ces changements, l'homme étant habitué depuis des siècles à une prise de conscience et une évolution très lente, doit acquérir une nouvelle perception des choses, une vision plus large et plus globale.

Les environnementalistes ont alerté l'opinion mondiale sur le phénomène de la pollution, mais il en existe une autre plus grave encore : la pollution par les pensées, celle qui a toujours existé, qui est devenue plus virulente de nos jours, et qui s'exprime à un niveau invisible. C'est le négativisme sous toutes ses formes, la démission morale, l'athéisme... De là la nécessité d'un éveil spirituel individuel et collectif. Permettre à chacun de devenir un individu souverain et libre à part entière, quelqu'un qui soit conscient à l'intérieur et plein de succès à l'extérieur, voilà le but de l'enseignement et de l'étude de la Métaphysique appliquée. Accomplir cela requiert une aide supérieure par un contact direct quotidien avec notre Identité Supérieure. Car lorsqu'il s'agit de faire des ajustements majeurs à quelque unité de fonctionnement ou système que ce soit, il faut toujours faire appel au concepteur original, l'Esprit Universel, par l'intermédiaire de notre propre Esprit Supérieur.

↳ *En Métaphysique appliquée, cela est accompli par la maîtrise de l'art de la Méditation Profonde.*

Il est important de signaler ici, que sans l'attitude mentale consciente et une attitude Subconsciente convenable, une sorte de blocage peut s'exprimer entre l'esprit conscient et l'Esprit Supérieur ou l'Intelligence Supérieure. Il est assez difficile pour l'Intelligence Supérieure de passer et réaliser qu'à travers l'esprit conscient s'il y a un blocage. C'est aussi pour cette raison, que nous insistons en Science Métaphysique, sur l'attitude mentale consciente de l'étudiant(te). Il ne faut jamais oublier que penser négativement à un niveau conscient, remplit le Subconscient de négativisme, tandis que penser positivement à un niveau conscient, remplit le Subconscient de positivisme.

PRINCIPES MÉTAPHYSIQUES POUR ENTREtenir UNE FOI VIVANTE

Une lecture métaphysique des textes sacrés

Depuis l'aube des civilisations, l'humanité interroge les grandes lois invisibles qui régissent la vie, la conscience et le mystère de l'existence. Au cœur de cette quête intemporelle se trouvent les textes sacrés, véritables cartes symboliques léguées par les traditions du monde. En métaphysique appliquée, ces écrits ne sont pas abordés comme des dogmes figés, mais comme des œuvres vivantes à décrypter avec discernement. Chaque passage, chaque image, chaque récit est une porte vers une compréhension plus profonde des lois universelles qui unissent l'être humain, l'Esprit et l'Univers. L'objectif n'est pas d'adhérer

à une doctrine mais de révéler les principes intemporels qu'ils renferment en les mettant en lumière à travers une lecture intérieure et transdisciplinaire, en dialogue avec les philosophies orientales, les traditions mystiques et les découvertes contemporaines sur la conscience.

Dans plusieurs sociétés, comme au Japon, les enseignements spirituels traditionnels sont transmis avec ouverture, laissant à chaque individu la liberté de s'orienter selon sa propre résonance intérieure. Cette diversité cultive une maturité spirituelle où chacun est invité à faire l'expérience directe du sacré. En revanche, dans l'histoire spirituelle de l'Occident, et notamment au Québec, l'évangélisation fut longtemps encadrée par une autorité religieuse qui a restreint l'accès libre aux diverses approches de la spiritualité. La Bible fut ainsi souvent interprétée de manière rigide, provoquant chez certains individus une forme de désintérêt ou de méfiance, ou à l'opposé, une forme de croyance aveugle, sans discernement et dépourvue de conscience spirituelle. Pourtant, une lecture métaphysique de cet ouvrage sacré révèle un véritable trésor d'enseignements sur la puissance de l'esprit et de la conscience humaine.

Le message intérieur des paraboles

À l'époque de la domination romaine en Palestine, Jésus/Yeshua, considéré comme étant le maître le plus célèbre à ce jour, s'est exprimé en paraboles afin de transmettre dans la matière la sagesse spirituelle des Mondes supérieurs. Cette approche visait à éveiller l'intelligence intuitive de ses auditeurs, tout en échappant à la censure des autorités religieuses et politiques.

Ses sages paroles, de grand maître, prirent une dimension spirituelle vaste et transformatrice. Par exemple, l'affirmation suivante extraite de l'Évangile selon Marc (11, 24) contient une clé puissante appartenant à la métaphysique : « Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et cela vous sera accordé. » Ce verset met en évidence un principe fondamental de création consciente : la puissance de la pensée acceptée comme réalité dans l'instant présent. Il invite à se détacher des apparences, à semer l'idée comme une graine dans l'esprit, et à la nourrir par la conviction. La réalisation devient alors une émergence naturelle, à l'image du fermier qui sème ses semences avec confiance, sans douter de sa future récolte.

La foi comme attitude vibratoire

La foi, dans une perspective métaphysique, est bien plus qu'une croyance : elle est un état intérieur, une fréquence vibratoire qui aligne la pensée consciente avec la puissance créatrice du subconscient. Jésus disait : « Il vous sera fait selon votre foi. ». Autrement dit, ce que l'on accepte profondément comme vrai, malgré l'absence de preuves visibles, finit par s'imprimer dans les couches profondes de l'esprit et à se manifester dans la réalité tangible.

La foi authentique n'est pas une foi aveugle, ni une adhésion émotionnelle à une idée imposée. C'est un acte conscient, une décision intérieure de reconnaître que ce que l'on tient fermement dans l'esprit a déjà été accompli sur le plan subtil. Cette posture implique de transcender les résistances du mental analytique pour s'ouvrir à une conscience plus vaste, celle de l'esprit supérieur.

LES DEUX PERSONNALITÉS AGISSANT À L'INTÉRIEUR DE VOUS

La seule chose qui empêche une personne d'agir, à la suite d'une idée, est le doute de soi ou manque de confiance en soi. Les gens qui passent à l'action agissent par la Foi.

Il y a deux Moi ou Identités qui existent en chaque personne.

La première est l'Identité Temporaire qui a été créée par les conditionnements ou codages de la société, et qui a habituellement une estime limitée de soi ou de ses possibilités.

L'autre est le Vrai Moi ; cette étincelle de vie qui vous permet d'être en vie. Cette lueur de vie fait partie d'une Réalité Infinie qui existe en toutes choses et qui est l'Ultime ou la Véritable Identité de votre propre Identité. En tant qu'étudiant en Science Métaphysique, vous pouvez transformer vos idées en actions en vous identifiant par la Méditation avec votre Véritable Identité ou Intelligence Supérieure en Vous. Vous ne devez jamais oublier que vous n'êtes pas seul pour agir. Cette identité profonde qui est en vous est votre guide. Souvent, les gens n'agissent pas parce qu'ils ont le sentiment d'être seuls dans ce qu'ils veulent faire. La Méditation quotidienne, ainsi qu'une constante affirmation de votre Identité Supérieure, produit éventuellement la Réalité de cette Identité Personnelle dans l'esprit d'une personne.

LE POSITIVISME ET LE NÉGATIVISME

Section immersive

Négativisme : Le seul obstacle à surmonter

Chaque être humain porte en lui un potentiel de croissance et de transformation extraordinaire. Pourtant, ce potentiel peut être étouffé par des schémas mentaux qui se sont imprimés dès l'enfance. L'attitude que nous adoptons face à la vie joue un rôle déterminant dans notre trajectoire : elle colore notre perception, influence notre énergie, et agit directement sur nos choix. Comme l'a démontré la psychologue Carol Dweck dans ses travaux sur la mentalité de croissance, nos croyances sur nous-mêmes façonnent notre capacité à évoluer. Ainsi, une attitude négative, souvent héritée de notre environnement précoce, peut devenir un frein majeur à la réalisation de nos aspirations si elle n'est pas réévaluée consciemment. Cependant, une fois conscient de ces dynamiques, vous pouvez, en tant qu'étudiant en métaphysique appliquée, comprendre que vous avez le pouvoir de prendre le contrôle sur votre propre vie; que vous êtes en mesure d'éliminer les pensées négatives vous empêchant d'accéder à ce que la vie peut offrir de meilleur.

Les traits positifs de votre personnalité, en revanche, sont la clé pour déverrouiller votre destinée. Ces qualités, faisant partie de votre nature profonde, peuvent être développées et renforcées grâce à l'application de la métaphysique dans votre vie. En vous concentrant sur vos forces, vous augmenterez naturellement votre capacité à manifester vos désirs.

La puissance du positivisme

Imaginez que vous soyez libre de toute pensée négative. Dans ce cas, vos qualités positives tels que la détermination, la confiance et la vision claire, seraient non seulement renforcées mais votre esprit serait également plus concentré sur le bien-être et la prospérité qui vous attendent. Grâce aux techniques que vous apprenez dans ce programme en métaphysique appliquée, vous pouvez faire en sorte que ces forces se manifestent plus intensément. Ces traits ne sont pas des concepts abstraits mais plutôt des aspects tangibles de votre potentiel intérieur qui peuvent se manifester de manière concrète. Sur le plan biologique, il a été démontré que les pensées positives activent des circuits neuronaux spécifiques, notamment dans le cortex préfrontal, associés à la prise de décision, à la motivation et à la régulation émotionnelle (Davidson & McEwen, 2012). Cette activité cérébrale soutient un état de cohérence physiologique propice à l'expression optimale de votre potentiel.

L'importance du moment présent

Le futur de chaque individu se construit dans le présent. C'est dans le moment actuel que vous avez le pouvoir de changer votre trajectoire de vie. Remplissez votre esprit de pensées positives et orientez-vous vers l'acquisition de connaissances qui vous permettent de créer un avenir meilleur. Cela nécessite de se libérer des schémas de pensée négatifs souvent bien ancrés dans le passé. En vous concentrant sur la pleine réalisation de vos désirs, vous pouvez éliminer les obstacles mentaux qui freinent votre évolution professionnelle, personnelle et spirituelle.

L'importance de la reprogrammation mentale

Pour éliminer les traits négatifs, il est nécessaire de commencer par un conditionnement mental positif. Cela signifie de reconnaître ses propres aspects négatifs, de les accepter, puis de les transformer grâce à des techniques adaptées telles que les affirmations métaphysiques. Ce processus d'énergie psychique permet à votre subconscient de réaligner votre personnalité et de favoriser l'émergence de comportements plus positifs, harmonieux et alignés avec vos désirs profonds.

Affirmations pour transmuter vos tendances négatives

- « Mon esprit est un canal à travers lequel la Puissance Universelle m'apporte son soutien et toute l'énergie nécessaire pour éliminer les traits négatifs en moi et autour de moi. »
- « La Puissance qui réside en moi est plus grande et plus forte que toutes les influences négatives réunies. »
- « Mon esprit fonctionne parfaitement, tout comme l'Intelligence Supérieure Divine qui le guide. »
- « L'image que j'ai de moi-même est une manifestation de l'unité avec l'Absolu et de sa Puissance en moi. » »
- « Le positivisme généré par cette Puissance Universelle en moi élimine tout ce qui est négatif autour de moi et contrôle mes pensées en ce moment, et à tout moment. »
- « La confiance en moi existe désormais, car je sais que la Puissance de l'Univers agit en moi. »
- « Chaque jour est une nouvelle occasion de transformer mes désirs en actions, puis en réalisations. »

- « Puisque l'Intelligence Universelle dirige ma vie, je me sens en sécurité et capable de profiter des bienfaits de la vie. »
- « Tout comme je pardonne les erreurs d'un enfant, l'Univers me pardonne pour mes erreurs passées. »
- « Je suis une unique et magnifique expression de l'Univers, et je l'exprime chaque jour à travers mon comportement, mes émotions et mon style vestimentaire. »
- « Je suis sensible aux besoins des autres, ce qui me permet de créer des liens avec autrui. »
- « Je considère mon corps comme un véhicule d'expressions positives, manifestant affection, tendresse et amour sincère, afin d'exprimer l'unité de la vie. »

Ces affirmations sont formulées au présent, ce qui constitue des instructions directes pour votre subconscient. Elles incitent votre esprit à se mettre en action immédiatement, amorçant ainsi un processus dont vous ressentirez les effets, à court, moyen ou long terme, en fonction de la tâche que vous lui aurez assignée.

Le subconscient est capable de gérer des tâches multiples. En témoignent les milliards d'échanges énergétiques qu'il coordonne pendant que vous dormez, maintenant ainsi le bon fonctionnement de vos organes vitaux lorsque vous êtes au repos.

★ Exercice : Technique de visualisation pour éliminer de votre esprit vos tendances négatives

1. Commencez par entrer dans un état méditatif.
2. Installez-vous confortablement et détendez progressivement votre corps et votre esprit.
3. Visualisez-vous mentalement dans une position calme et intériorisée ; concentrez-vous sur vos pensées et émotions.
4. Prenez conscience de vos traits négatifs et imaginez-les comme une forme d'ombre située dans une partie de votre corps. Cette image représente les influences négatives que vous souhaitez éliminer.
5. Visualisez cette ombre s'éloignant de votre corps se dissipant lentement, et soyez témoin de la lumière blanche, pure et énergétique qui prend sa place. Cette lumière provient de votre propre esprit supérieur, une source infinie d'énergie et de clarté.
6. Après avoir ressenti l'effet de cette transformation, restez encore quelques minutes en méditation, en vous concentrant sur la sensation de renouveau et de lumière qui imprègne votre Être.

🌀 Relisez cette section (pages 26 à 28 inclusivement) tous les jours pendant sept jours consécutifs afin de bien l'assimiler avant de passer à la leçon suivante.

IMMERSION AU PROGRAMME DE PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (Mph.P.)

LA PSYCHOLOGIE MÉTAPHYSIQUE DE L'ESPRIT

Exploration des fondements conscients de l'intelligence universelle

Un seul Esprit, une infinité d'expressions

Depuis l'aube des traditions spirituelles et philosophiques, une vérité universelle traverse les cultures et les époques : l'Existence ne repose pas sur des esprits isolés, mais sur un seul Esprit, dont chaque conscience individuelle est une expression fragmentée et localisée. Cette conception s'apparente à la manière dont les cellules du corps humain sont distinctes tout en appartenant à un organisme unifié. Ainsi, chaque esprit individuel est une émanation spécifique de l'Esprit Cosmique, parfois nommé Intelligence Universelle, Source, Conscience créatrice ou Intelligence fondamentale dans les courants contemporains en physique quantique et ontologie.

Les différentes appellations d'un même principe transcendantal

Philosophes, mystiques et métaphysiciens ont nommé cette conscience supérieure de multiples façons, en fonction de leur culture, de leur langue et de leur époque :

- **Conscience cosmique** (philosophie intégrale, Teilhard de Chardin, Bucke)
- **Conscience christique** (mystique chrétienne, science spirituelle occidentale)
- **Samadhi** (yoga, hindouisme, Raja Yoga)
- **Nirvana** (bouddhisme, tradition orientale)
- **Champ unifié de conscience** (neurosciences contemplatives, théorie quantique intégrée)

Aujourd'hui, des recherches en neurothéologie et en neurosciences contemplatives confirment que ces états de conscience modifiés, vécus lors de méditations profondes ou d'expériences transcendantales, correspondent à des activations neurologiques cohérentes, notamment dans les zones associées au cortex préfrontal, au thalamus et au système limbique.

La conscience supérieure et l'inconscient : une interface énergétique

Dans une perspective métaphysique contemporaine, l'inconscient n'est pas seulement un réservoir de mémoires refoulées (comme le postulait Freud), mais une passerelle énergétique vers des dimensions supérieures de conscience. Ce que les sages expérimentent à travers l'extase mystique ou la méditation profonde est une synchronisation entre leur champ vibratoire personnel (biochamp) et l'intelligence universelle. Cette résonance modifie leur perception du réel, révélant une expérience directe de l'unité, de l'amour inconditionnel, de la paix absolue, hors des limites du moi personnel. Il s'agit de ce que plusieurs traditions appellent une renaissance intérieure, ou une reconfiguration de l'identité psychique vers un état d'unité avec la Source.

L'expérience intérieure comme révélation de soi

À travers cette connexion intérieure profonde, la perception du monde, des autres et de soi-même se transforme radicalement. Ce processus n'est ni purement psychologique, ni religieux, mais ontologique : il touche à la nature même de l'être.

Jésus lui-même évoquait cette dynamique lorsqu'il affirmait :

« Cherchez d'abord le Royaume des Cieux, et tout le reste viendra à vous. »
Dans cette optique, le « Royaume des Cieux » symbolise un état de conscience unifié, accessible ici et maintenant, par l'exploration de la conscience intérieure.

Les travaux en neurobiologie de la conscience, notamment ceux de Francisco Varela, Karl Pribram, ou encore David Bohm, suggèrent que notre cerveau ne produit pas la conscience, mais qu'il agit comme un récepteur ou modulateur de champs informationnels plus vastes. La conscience supérieure serait donc déjà présente en chaque être humain, attendant simplement d'être actualisée.

L'INTELLIGENCE SILENCIEUSE DE L'ÊTRE – LA CONCENTRATION

Stabiliser l'esprit, unifier la perception et cultiver une conscience élargie

Développer la capacité de concentration est une étape essentielle sur le chemin de la maîtrise de l'esprit et du progrès intérieur. Tout le monde possède quelque aptitude à se concentrer, mais, pour progresser spirituellement, la concentration devrait être développée à un très haut niveau. Une personne douée d'un très haut niveau de concentration est beaucoup plus susceptible de connaître le succès et la pleine prospérité dans sa vie, car elle fera plus de travail en un temps moindre.

L'entraînement de l'attention comme fondement de la maîtrise mentale

Dans la pratique de la concentration, il est essentiel de comprendre que l'esprit ne peut se stabiliser sous contrainte. Une tension excessive dans le mental, ou la tentative de le forcer au silence, génère au contraire une agitation accrue. Cela s'explique en partie par le fonctionnement naturel du système nerveux autonome : plus l'on cherche à inhiber un processus cognitif de manière rigide, plus le cerveau active des circuits de vigilance et de résistance (notamment via le système limbique et le cortex préfrontal médian).

Ainsi, au lieu de lutter contre les pensées, il est recommandé d'orienter doucement l'attention vers un point d'ancrage jugé agréable, familier ou positif. Cette stratégie repose sur un principe de substitution mentale : en dirigeant volontairement votre attention vers une perception choisie, vous occupez le champ conscient de manière apaisée, ce qui facilite la stabilité mentale. Dans un premier temps, l'entraînement de la concentration peut porter sur des objets concrets et sensoriels (flamme, pierre, son répétitif, souffle). Cette approche s'appuie sur les réseaux attentionnels dorsaux du cerveau, qui traitent les stimuli perceptifs. Une fois cette capacité stabilisée, il devient possible de mobiliser l'attention vers des objets plus subtils : symboles, images mentales, concepts, états émotionnels ou idées abstraites. Ce processus

progressif est soutenu par des recherches récentes en neurosciences contemplatives, qui démontrent que la concentration soutenue augmente la densité neuronale dans des régions associées à la régulation attentionnelle, comme le cortex cingulaire antérieur, le cortex préfrontal dorsolatéral et l'insula. Ces modifications sont observées chez les pratiquants réguliers de méditation et de pleine conscience.

La concentration attentive constitue donc la *porte d'entrée naturelle vers l'état méditatif*. Dans cet état, l'esprit n'est plus dispersé, mais focalisé, centré et plus cohérent. La méditation quotidienne contribue alors à :

- Apaiser les réactivités émotionnelles (grâce à l'activation du nerf vague et de la régulation parasympathique),
- Renforcer la continuité et la clarté du flux mental,
- Stabiliser les idées et améliorer les processus de prise de décision.

Le point de départ de cette démarche est simple : fixer votre attention sur un objet neutre ou porteur de sens, et y revenir chaque fois que l'esprit s'en éloigne. Ce retour intentionnel est en soi un acte transformateur. Plus vous vous exercez, plus vous développez ce que les neurosciences appellent la méta-attention, la capacité à observer vos pensées tout en choisissant leur direction.

Avec le temps, cette pratique vous permet de développer une forme de souveraineté intérieure sur votre activité mentale. L'esprit devient un instrument, et non plus un flux désordonné. Vous apprenez à en orienter les fonctions, perception, mémoire, imagination, raisonnement, selon votre intention consciente.

Une métaphore classique peut illustrer ce phénomène : l'esprit est comme un faisceau lumineux dispersé. Tant que ses rayons sont projetés dans toutes les directions, leur puissance est diffuse. Mais lorsqu'ils sont rassemblés, leur intensité augmente de manière significative. C'est le même principe qui permet à un laser de concentrer l'énergie lumineuse en un point unique : la cohérence directionnelle.

Dans l'entraînement mental, cette concentration de l'énergie cognitive ne se fait pas dans la tension, mais dans le relâchement volontaire de ce qui disperse. Renoncer aux distractions inutiles, pratiquer le lâcher-prise, choisir ce qui mérite votre attention : voilà les premiers gestes de l'alignement intérieur. Et lorsque ces rayons mentaux s'unifient enfin dans un silence clair, le seuil de la lucidité s'ouvre : un état d'intelligence profonde, non dispersée, que la métaphysique nomme conscience claire, une forme de présence élargie, stable, silencieuse, dans laquelle émerge naturellement une compréhension directe de ce qui est.

Métaphysique appliquée et systèmes de croyance : vers une compréhension élargie

Dans les parcours de développement personnel ou spirituel, nombreuses sont les personnes qui se tournent vers la religion ou la psychologie conventionnelle pour chercher des réponses à leurs interrogations fondamentales : sens de la vie, nature de la conscience, relation à soi et à l'univers. Or, ces approches, bien qu'utiles dans certains contextes, laissent souvent des zones d'ombre là où la complexité de l'expérience humaine appelle à une compréhension plus intégrative.

La métaphysique appliquée, lorsqu'elle est étudiée et transmise dans sa forme la plus structurée, ne vient pas s'opposer à ces cadres, mais proposer une vision complémentaire, capable de réunir ce que beaucoup perçoivent comme fragmenté. Elle établit un pont entre l'intellect, l'intuition, la perception intérieure et

l'expérience vécue, là où les réponses strictement théologiques ou strictement analytiques peuvent parfois manquer de profondeur ou de cohérence.

Certaines traditions ont interprété des concepts comme « le Royaume intérieur » ou « l'éveil de la conscience » comme des réalités situées dans un au-delà futur. Or, plusieurs enseignements issus de la philosophie profonde et de la métaphysique contemporaine insistent sur l'idée que cet espace de clarté, de présence et d'intelligence élargie est accessible ici et maintenant, à travers un travail intérieur attentif, sans attendre de conditions extérieures. Dans ce contexte, il devient essentiel, en tant que praticien ou enseignante en métaphysique appliquée, de distinguer clairement les fondements de votre approche. Il existe aujourd'hui une grande diversité de courants, ésotériques, énergétiques, symboliques ou psychospirituelles, qui se réclament du terme « métaphysique », sans toujours partager la même rigueur, la même structure ou la même finalité éducative.

C'est pourquoi il est légitime d'insister sur une pratique cohérente, ancrée dans une éthique claire, et tournée vers l'exploration consciente des mécanismes de l'esprit, de la perception et du potentiel humain. Cette approche ne repose ni sur la croyance, ni sur le dogme, mais sur l'observation intérieure, l'expérimentation méthodique et le développement d'une posture d'ouverture soutenue par des outils concrets. En ce sens, la métaphysique appliquée se présente non comme un système de pensée à adopter, mais comme une voie d'intégration, permettant à chaque individu d'unifier ses perceptions, ses choix et sa compréhension dans une dynamique vivante, personnelle et autonome.

LES ASPECTS PSYCHIQUES ET MYSTIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE

La science métaphysique contemporaine : vers une épistémologie élargie de la conscience

Avant d'explorer les ponts actuels entre la métaphysique et les sciences de la conscience, il importe de situer la spécificité de la démarche métaphysique. Celle-ci vise à dépasser la simple accumulation de connaissances pour inviter à une transformation intérieure et à une compréhension élargie de l'être. Dans ce contexte, la métaphysique ne s'oppose pas à la science, mais vient en élargir l'horizon, en intégrant l'expérience directe, la réflexion profonde et l'intuition comme sources légitimes de connaissance.

La science métaphysique n'appartient pas au registre académique traditionnel. Elle ne repose pas exclusivement sur l'étude empirique des phénomènes observables par les sens extérieurs, comme le font les sciences expérimentales. Elle s'inscrit plutôt dans une épistémologie intégrative, où l'intuition, l'expérience intérieure, la perception directe et la connaissance transcognitive occupent une place centrale.

Il serait toutefois erroné d'opposer rigidement cette science intuitive à la démarche scientifique. Depuis plusieurs décennies, des passerelles fécondes se tissent entre la science de la conscience et les approches métaphysiques. Des disciplines telles que la neurophénoménologie (Varela, 1996), la parapsychologie rigoureuse (Stanford Research Institute, Dean Radin, etc.) ou encore la physique quantique interprétée par l'observateur (Wheeler, Bohm, Rosenblum & Kuttner) contribuent à créer un espace de dialogue entre l'observable et l'invisible, entre la matière et l'esprit.

Une science de l'intériorité fondée sur l'expérience directe

La métaphysique appliquée se développe à partir de ce que William James appelait les états de conscience exceptionnels. Elle étudie la nature, la structure et le potentiel de la conscience humaine à partir de l'exploration intérieure, de l'introspection avancée, de la méditation profonde et des révélations intuitives vécues dans des états modifiés de perception. Cette forme de connaissance repose donc sur l'expérientiel, mais dans une logique d'accès direct à des niveaux d'intelligence non locaux.

Aujourd'hui, ces dimensions subjectives ne sont plus considérées comme des fantaisies ésotériques. Des chercheurs comme Antoine Lutz, Evan Thompson ou Judson Brewer ont démontré par imagerie cérébrale (IRMf et EEG) que certaines pratiques méditatives et contemplatives permettent une réorganisation des réseaux neuronaux, notamment ceux liés à l'attention, à la mémoire autobiographique, à la perception du soi et à la plasticité adaptative.

Vers une science unifiée de l'humain

La métaphysique, dans sa version appliquée, s'inscrit donc dans un paradigme élargi, qui vise non seulement à étudier les phénomènes visibles, mais aussi à explorer les dynamiques invisibles qui façonnent l'expérience humaine. Elle intègre les notions d'information quantique, de champ morphique (Sheldrake), de mémoire cellulaire, d'énergie subtile et de conscience non locale. Elle répond au besoin grandissant d'un savoir transdisciplinaire capable d'unifier les dimensions biologique, psychique, énergétique et ontologique de l'être. Il ne s'agit plus de choisir entre science et intuition, mais de reconnaître que l'être humain, pour être pleinement compris, doit être étudié de l'intérieur comme de l'extérieur, du visible comme de l'invisible, de l'universel comme du singulier.

Psychisme et mysticisme : deux voies d'exploration de la conscience

Dans l'étude actuelle de la conscience humaine, deux grandes dynamiques se distinguent par :

- Le psychisme
- Le mysticisme

Ces approches correspondent à deux manières différentes d'explorer l'esprit, l'information subtile et la nature profonde de l'expérience humaine.

La Vie après la mort : exploration multidimensionnelle de la conscience

Entre expérience intérieure, métaphysique et perspectives scientifiques

Depuis la nuit des temps, l'humanité s'interroge sur la nature profonde de la conscience et sur ce qui survient après le dernier souffle. Que devient l'essence de l'être lorsque le corps s'éteint ? Ce questionnement universel traverse les traditions, les époques et les disciplines, invitant à explorer les frontières du connu par-delà le visible. Les civilisations ont été traversées par une seconde question fondamentale telle : Qu'advient-il de la conscience ? Si les religions ont longtemps proposé des réponses symboliques ou dogmatiques à cette interrogation existentielle, la métaphysique appliquée invite à une approche expérientielle, non-dogmatique et intégrative, où science, conscience et exploration intérieure convergent.

L'agonie, le substrat et la lucidité du passage

Le moment de la transition, parfois appelé « substrat » ou « agonie », est décrit, tant dans les traditions initiatiques que dans certaines études cliniques, comme un passage conscient pouvant être préparé, accompagné et vécu lucidement. L'Institut Monroe, par exemple, explore cette dimension à travers les états de conscience hémisphériquement synchronisés (Hemi-Sync) pour aider des personnes en fin de vie à vivre cette transition avec sérénité.

De plus en plus de médecins et accompagnants spirituels intègrent aujourd'hui cette perspective non matérialiste, favorisant un regard plus global et respectueux de la nature humaine multidimensionnelle, libérant ainsi le processus de fin de vie de la peur ou du tabou.

Une science intuitive, expérimentale et vibratoire

En métaphysique appliquée, l'étude de la mort ne se fait pas uniquement dans les livres ou par la croyance. Elle est intuitive, introspective et vibratoire. Chaque étudiant est invité à développer sa propre compréhension en expérimentant des états de conscience expansés, à travers la méditation, les rêves lucides, ou encore la contemplation silencieuse. Cette approche permet d'accéder, non pas à une théorie, mais à une sensation intérieure de continuité, à une paix existentielle qui transforme profondément la relation à la vie.

La méditation profonde comme interface avec la conscience post-mortem

Lorsque l'on médite de manière soutenue, le cerveau opère une transition d'un mode de perception sensorielle externe à une perception subtile, associée aux états non ordinaires de conscience. Des recherches en neurosciences contemplatives ont montré que ces états modifiés sont associés à une synchronisation accrue des ondes cérébrales, notamment dans les bandes alpha et gamma, favorisant l'accès à des strates plus profondes du champ de conscience (Lomaev, 2020). Dans cette exploration intérieure, l'individu entre en contact avec ce que la métaphysique appelle les plans astraux, des niveaux de réalité qui correspondent aux fréquences dominantes de son énergie mentale et émotionnelle. Ces plans ne sont pas des lieux fixes, mais des états de conscience vibratoire, dans lesquels l'âme ou la conscience non localisée continue son évolution après la dissolution du corps physique.

Les expériences de mort imminente (EMI), étudiées par des pionniers tels que le Dr. Raymond Moody, le Dr. Pim van Lommel ou le Dr. Sam Parnia, révèlent des caractéristiques étonnamment constantes : sensation de séparation du corps, perception accrue, sentiment d'unité, revue de vie, et parfois, rencontre avec une forme de lumière consciente. Ces phénomènes tendent à corroborer l'hypothèse que la conscience pourrait exister indépendamment de l'activité cérébrale, du moins temporairement, ce qui rejoint les observations métaphysiques sur la persistance de l'Être au-delà de la forme.

L'AUTOHYPNOSE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE

Section immersive

L'hypnose et la conscience modifiée dans la pratique métaphysique

L'hypnose, longtemps mal comprise ou rejetée par les institutions médicales, a mis plusieurs décennies à être reconnue comme un état naturel du fonctionnement mental. Aujourd'hui, de nombreuses recherches en neurosciences valident son efficacité dans la modulation de la perception, la régulation du stress et l'optimisation de certains états de conscience.

Il n'est donc pas surprenant que, dans le domaine de la métaphysique appliquée, l'hypnose soit encore parfois perçue à tort avec méfiance, notamment en raison de croyances culturelles, religieuses ou idéologiques anciennes. Pourtant, utilisée de manière rigoureuse, éthique et consciente, l'hypnose peut devenir un outil puissant d'exploration intérieure, de transformation de la pensée et de structuration informationnelle.

L'hypnose comme passerelle vers l'intériorité

L'hypnose, lorsqu'elle est utilisée dans un contexte d'accompagnement éducatif ou d'exploration métaphysique, permet de :

- Faciliter l'accès aux strates subconscientes de l'esprit ;
- Désamorcer des programmes mentaux répétitifs ;
- Reconfigurer certains conditionnements profonds par la suggestion dirigée et intentionnelle.

Elle peut aussi agir comme pont pédagogique vers la métaphysique pour certaines personnes plus rationnelles, qui découvrent les lois de l'esprit à travers une pratique d'auto-observation induite par la transe hypnotique.

★ Exercice : Autohypnose métaphysique

Activation d'un état de cohérence intérieure

Objectif : :
Activer un état de cohérence entre l'esprit conscient, subconscient et l'Être profond, afin d'ancrer une intention d'évolution intérieure (clarté, lâcher-prise, changement de schéma, etc.).

1. Préparation neurophysiologique (2 min)

Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée. Assurez-vous que votre colonne vertébrale est droite pour favoriser la circulation énergétique.

Respiration rythmique :

- Inspirez profondément par le nez en 4 temps;
- Retenez en 2 temps;
- Expirez en 6 temps.

Faites cela pendant 1 à 2 minutes. Cela active le nerf vague, stabilise le système nerveux autonome et prépare à l'entrée en onde alpha (état de conscience modifié léger).

2. Induction d'un état de réceptivité subconsciente (3 à 5 min)

- Répétez lentement, mentalement ou à voix basse, en synchronisation avec votre souffle:

« À chaque respiration, je m'autorise à entrer dans un espace de calme profond. Mon corps se détend. Mon esprit ralentit. Mon Être s'ouvre. »

- Visualisez un espace intérieur lumineux (une pièce blanche, une sphère dorée, une bibliothèque vibratoire... ce qui vous vient intuitivement).
- Imaginez que vous descendez lentement un escalier, marche après marche, vers cet espace de transformation intérieure.

Comptez les marches à rebours (10 à 1), et avec chaque chiffre, ressentez que vous allez plus profondément vers vous-même.

3. Programmation consciente du subconscient (5 à 7 min)

Une fois arrivé dans cet état, introduisez une intention claire.

Exemples :

- « J'intègre profondément la capacité de faire confiance à mon intuition. »
- « Je choisis de libérer les anciens schémas de doute qui freinent mon expansion. »
- « Je me reconnecte à mon potentiel créateur et à ma souveraineté intérieure. »

Répétez l'intention trois fois, en ressentant sa vérité dans le corps (gorge, plexus, ventre, selon votre ressenti).

Laissez cette phrase vibrer dans vos cellules comme une onde, comme un mot-clé qui reprogramme votre mémoire subconsciente.

4. Activation énergétique (2 min)

- Imaginez maintenant que cette intention est une lumière vivante qui circule dans votre corps :
- Elle part du cœur, rayonne dans vos bras, votre gorge, votre front, puis descend dans le bassin et les jambes.
- Visualisez-là s'imprimer dans chaque cellule, dans votre champ énergétique.

Vous pouvez poser vos mains sur votre cœur ou sur votre ventre pendant cette étape pour ancrer le processus.

5. Retour progressif (2 min)

- Ramenez doucement votre attention à l'espace physique.
- Remontez l'escalier mentalement (1 à 10), en respirant plus profondément. Ouvrez les yeux quand vous vous sentez prêt.

PSYCHOLOGIE PASTORALE ET APPROCHE MÉTAPHYSIQUE

Éclairage par les neurosciences et la biologie

Des recherches en neurosciences interpersonnelles (Daniel J. Siegel, 2010) ont démontré que les interactions humaines activent des boucles neuronales de résonance empathique. Le cerveau humain est câblé pour détecter inconsciemment les états émotionnels d'autrui, à travers ce qu'on appelle les neurones miroirs. Ces mécanismes, conçus pour favoriser l'attachement, la compréhension mutuelle et la survie, peuvent également être à l'origine de confusions identitaires ou de malentendus énergétiques s'ils ne sont pas conscientisés.

Par ailleurs, la biologie de l'attachement (John Bowlby, Mary Ainsworth) montre que les dynamiques de transfert trouvent souvent leurs racines dans les premiers modèles de sécurité émotionnelle développés dans l'enfance. Ainsi, en consultation, un consultant peut inconsciemment chercher à revivre ou à réparer un lien primaire non comblé, en plaçant le praticien dans un rôle symbolique (parent, sauveur, mentor, juge, etc.).

Implications en métaphysique appliquée

Dans une démarche métaphysique, ces dynamiques sont comprises comme des mécanismes de résonance entre des niveaux inconscients du champ informationnel de deux individus. Lorsqu'un consultant projette sur vous des qualités idéalisées ou négatives, cela indique souvent qu'une part de lui-même cherche à être reconnue, réintégrée ou transmutée. Votre responsabilité n'est pas de répondre à cette attente ni de l'interpréter de façon clinique, mais plutôt :

- De reconnaître la charge énergétique ou émotionnelle qui circule dans l'espace de la consultation;
- De vous centrer dans une présence consciente, claire et alignée, en cultivant un espace intérieur neutre, sans réaction automatique ;
- De rester vigilant aux zones de résonance : si une émotion, une pensée ou une sensation récurrente vous habite lors d'un accompagnement, il est possible que vous soyez en train de vivre un contre-transfert.

Le transfert : une dynamique relationnelle à reconnaître et à maîtriser

Qu'est-ce que le transfert ?

Le transfert désigne le processus par lequel une personne projette sur une autre des sentiments, des attentes ou des besoins émotionnels liés à son passé, souvent associés à ses figures d'attachement ou à des archétypes intérieurs. Cette projection se fait généralement de manière inconsciente et crée une distorsion de la perception de l'autre, souvent idéalisée ou amplifiée. En contexte métaphysique, cette dynamique peut se manifester de manière subtile, énergétique et symbolique. Le praticien devient alors un support projectif, c'est-à-dire une figure sur laquelle la personne consulte va déposer des représentations intérieures de sagesse, de sécurité, de puissance ou même de salut.

Le contre-transfert

Le consultant ou conseiller n'est pas insensible ni à l'abri du développement de sentiments venant de sa cliente... et peut se sentir remué par les intentions évidentes de sa cliente à ce stade-ci. Le consultant pourrait aussi s'imaginer être en amour avec sa cliente, et/ou désirer avoir une relation sexuelle. Aussi, le phénomène de contre-transfert est quand le praticien se retrouve coincé dans les vibrations émotives et personnelles de sa cliente. L'inverse est aussi vrai. Un client masculin peut aussi " idéaler " sa thérapeute féminine et en bout de ligne, le résultat peut être le même: le contre-transfert.

🌀 Relisez cette section (pages 35 à 38 inclusivement) tous les jours pendant sept jours consécutifs afin de bien l'assimiler avant de passer à la leçon suivante.

IMMERSION AU PROGRAMME DE MAÎTRE-PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (Mph.MP.)

ÉNERGIE - AGRESSIVITÉ - CRÉATIVITÉ

Si nous regardons la définition du mot « ÉNERGIE » dans le Petit Robert, nous lisons ceci: Pouvoir, force et fermeté dans l'action, efficacité d'un agent quelconque, dynamisme, chaleur... Nous savons tous reconnaître certaines formes d'énergie telles que: la force motrice et musculaire, la force hydro-électrique, l'intensité d'une action, force de caractère ... etc. Toutes ces expressions cependant, ne nous donnent pas une définition juste et précise sur la vraie signification de l'énergie.

Par définition, l'énergie est toujours positive, mais, il arrive que l'énergie mal utilisée produise des conséquences négatives. C'est par l'utilisation de l'énergie qui, depuis la découverte du Feu et de son utilisation, que nous sommes devenus ce que nous sommes présentement. Le Cosmos est lui-même rempli d'énergie, tout est ÉNERGIE finalement.

Le Soleil qui est l'Étoile centrale et le maître du système qui porte son nom, est l'origine de toute cette énergie. Aussi, l'énergie que nous croyons être négative, est plutôt un moyen choisi par l'Absolu pour faire évoluer son œuvre. C'est pour cela qu'un métaphysicien doit regarder toutes formes d'obstacles comme un moyen d'évoluer. De même l'athlète doit s'entraîner pour arriver à décrocher une médaille olympique, le métaphysicien doit utiliser les obstacles qu'il rencontre sur sa route pour gagner une conscience plus élevée. Ainsi, il pourra mieux saisir l'origine des choses, des événements présents et ceux à venir.

L'énergie est aussi synonyme de combativité et d'agressivité. Beaucoup de mères qui répriment leurs propres instincts d'agressivités, seraient très bouleversées d'apprendre qu'elles portent en elles des sentiments destructeurs à l'égard de leurs enfants. Comme elles étouffent soigneusement leurs propres instincts d'agressivité envers leurs enfants, elles sont dérangées par toute manifestation d'agressivité par ces derniers. Elles craignent les cris, les pleurs, les accès de colère et l'agitation qui font partie du comportement normal d'un enfant et elles essaient de les supprimer.

L'enfant face à la frustration

L'enfant doit apprendre à faire face à la frustration. Une théorie qui fut très populaire aux États-Unis attribuait les causes de l'agressivité à la frustration. Bon nombre de parents éclairés, qui voulaient élever des enfants pacifistes et dépourvus d'agressivité, adoptèrent une méthode permissive qui évitait dans la mesure du possible toute contrariété aux enfants. Dans beaucoup de cas, cette méthode a produit l'effet contraire. En effet, plusieurs de ces enfants devinrent, en grandissant, plus combatifs et manifestèrent plus de problèmes que les enfants qui ont eu à faire face à un nombre considérable de contrariétés.

En préservant l'enfant de toute frustration, l'adulte ne réussit qu'à lui inculquer un sentiment irréal d'autoritarisme.

L'importance de s'affirmer

Les enfants deviennent capables d'extérioriser leur agressivité, de l'employer à des fins positives et de s'épanouir lorsqu'ils s'affranchissent de la tutelle physique, affective et intellectuelle de leurs parents. Un grand nombre d'adultes déséquilibrés ont aujourd'hui de la difficulté à s'épanouir et à exprimer leurs sentiments, car ils ne se sont pas libérés des liens familiaux à temps. Bien des parents gardent leur progéniture sous leur coupe en lui inculquant la peur du monde extérieur.

L'expression des émotions

Certaines approches contemporaines, comme la bioénergie et le cri primal facilitent une libération soudaine d'émotions très intenses et de nature souvent négative. Il arrive fréquemment que les patients explosent de rage. Toutefois, ils revivent leur colère et leur agressivité par régression dans le passé, et cela, particulièrement par la thérapie du cri primal. Mais je me rappelle qu'il m'est également arrivé plusieurs fois lorsque je faisais des consultations en astrologie de constater les mêmes effets chez mes clients simplement par l'interprétation (analyse) psychoastrologique de leur thème de naissance.

Dans le cri primal, le patient se bat contre des démons du passé, il éprouve mentalement les mêmes colères et agressivités d'autrefois. Les docteurs R. Bach et Herb Golberg, deux psychologues américains, ont mis au point une technique qui vise à enseigner au patient comment exprimer son agressivité dans le présent au sein de ses relations actuelles et à l'encourager dans ce sens plutôt que de lui faire vomir le passé.

LA SCIENCE ONIRIQUE

Cette partie traitant du phénomène du rêve est l'extrait d'une thèse de doctorat présenté par Jean Claude Grandidier Ph.D, psychologue et docteur en métaphysique à l'IIMA.

« Dans cette troisième et dernière partie, il sera bien sûr question de rêves, du langage onirique, des rapports entre l'esprit conscient et l'inconscient. En métaphysique, nous pensons que l'étude des rêves est un atout important pour tout thérapeute ou psychothérapeute. On peut ne pas se souvenir de nos rêves, mais la science elle-même en reconnaît la manifestation inéluctable. La Bible y consacre maints passages. Le monde de l'onirisme est vaste, inépuisable même, à l'image de la vie. Certains êtres sont plus captivés que d'autres par cet univers qui profite du sommeil pour rayonner.

L'histoire et la géographie montrent que, selon les époques et les lieux l'appréhension des rêves présente des variations. Autrement dit, la manière de s'occuper du phénomène du rêve traduit le niveau de réflexion, mais aussi d'évolution d'une société donnée. Les interprétations s'échelonnent entre les niveaux les plus matérialistes, par conséquent réducteurs, et les plus sublimes.

Pour certains scientifiques, le rêve, comme la pensée d'ailleurs, ne serait que des produits de l'activité chimique et électrique du cerveau. Les neurosciences s'efforcent de le démontrer par les techniques les plus avancées, telles que : tomographie par émission de positons (TEP) ou « particules élémentaires à charge positive », magnéto-encéphalogramme (MEG), résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). Ces recherches ont toutefois permis d'établir que le sens visuel est dominant, les rêves sonores apparaissent

dans 45 % des rêves, les sensations tactiles et corporelles figurent dans 35 % des cas, le goût et l'odorat cependant, ont une fréquence inférieure à 1 % (selon Inge Strauch et Barbara Meir de l'université de Zurich).

En tant que psychologue, psychothérapeute et praticien en métaphysicien, je ne peux me contenter de la seule explication matérialiste, même auréolée de prestige scientifique. Une telle erreur perpétue certaines illusions de la biologie de prendre les effets pour des causes. En vérité, les Lois métaphysiques de l'esprit semblent s'appliquer aux rêves et je propose les relations suivantes :

Chaque pensée de rêve active une « fréquence d'énergie psychique » susceptible de se matérialiser dans notre monde de la forme (loi de cause à effet).

Certains rêves contiennent des empreintes karmiques, bien qu'il soit difficile de les discriminer (loi de karma). Chaque image onirique, ainsi que chaque pensée qui lui est associée, n'existe que par la réalité de l'Intelligence Divine, ou de la loi d'une Intelligence Unique. Le constat précédent implique que le rêve est nécessairement inclus dans l'Intelligence Cosmique et Universelle (loi de l'Intelligence Universelle). Les cauchemars peuvent être considérés comme des manifestations temporaires (loi de permanence et de non-permanence).

Le rêve dans les cultures autochtones a été considéré comme important. Bien sûr, des variantes existent selon les coutumes locales. La tribu des Sioux avait même des sociétés de rêves apportant des conseils pour la direction de vie du peuple. Ce statut d'appartenance lui-même était octroyé à l'individu en fonction de messages oniriques. Si tous peuvent implorer une vision, il semble que les grandes visions soient l'apanage des êtres de valeur. Dans une telle quête, le sujet reçoit l'aide d'un ancien, d'un homme de pouvoir, et doit s'isoler pendant trois ou quatre jours au sommet d'une montagne, s'il est de sexe masculin. Une femme, quant à elle, se retire dans une vallée. Le lieu consacré est rejoint en pleurant, boisson et nourriture y sont proscrites, les pensées distrayantes écartées. Pendant ce temps, parents et amis prient et chantent jour et nuit. À son retour, il doit encore se livrer à une purification et à certains rites avant de raconter ses visions aux anciens. »

Considérons que les rêves soient des productions de l'inconscient. Mais qu'est-ce qui organise les matériaux épars en images, puis en scénarios plus ou moins cohérents ? Une certaine conception scientifique dirait qu'il s'agit là d'une manifestation totalement aléatoire, à l'instar de la vie sur terre apparue grâce à des interactions physiques chimiques fortuites.

La psychanalyse et d'autres courants de thérapie causalistes appuient que le rêve puisse avoir du sens, après un espoir d'amélioration tout de même, les conséquences des influences pathogènes de ses premières années d'existence. Ce point de vue n'est guère réjouissant, car tronqué de ce qui fait l'essence de l'être, sa part divine.

Le métaphysicien, conscient qu'il n'y a qu'un seul esprit dans tout l'Univers, intemporel et infini, est logiquement conduit à penser que cet Esprit se situe nécessairement en lui. Ceci étant posé, il est également inévitable qu'il en vienne à penser que l'intelligence supérieure est présente dans les rêves.

À cet égard, voici une profession de foi concernant le monde onirique, attribuée à Gotthelf cité par Ernest Appli (Les rêves p.56) : « Lorsque nous reconnaissons la présence de Dieu dans l'aurore matinale ou la rosée de la fleur, lorsque nous le sentons derrière le jeu des vents et que l'œil du dévot voit même l'Éternel dans tout ce qui est périssable et temporel, pourquoi ne pas aussi le reconnaître dans le jeu des rêves qui

sont les manifestations les plus intimes d'un être ? Si toutes les offrandes viennent de Dieu, Père des lumières, si le dévot doit reconnaître la bonne intention qui a présidé à chacune d'elles et s'il faut rendre compte de l'utilisation de toutes, les rêves ne sont-ils pas également des dons divins et ne devons-nous pas les employer à accroître notre fond spirituel ? ».

LES ALIÉNANTS

Comprendre l'aliénation relationnelle : une forme subtile d'agressivité affective

Dans les relations humaines, il existe une forme d'agressivité indirecte particulièrement insidieuse, souvent ignorée, car dissimulée sous des apparences de normalité, voire d'affection : l'aliénation relationnelle. Ce phénomène, bien que silencieux, peut progressivement déséquilibrer une personne sur les plans affectifs, mentaux et même biologiques. Il s'agit d'une stratégie inconsciente par laquelle une personne cherche à exercer un contrôle émotionnel profond sur l'autre, tout en se protégeant de ses propres conflits internes.

Sur le plan neurobiologique, cette dynamique active fréquemment les circuits du stress chronique. Selon les recherches en neurosciences affectives (Porges, 2011 ; Siegel, 2020), une relation perçue comme instable ou ambivalente stimule constamment l'amygdale, centre de détection de la menace dans le cerveau, empêchant l'accès au système de sécurité affective. Cela peut créer une forme d'hypervigilance émotionnelle et conduire à l'épuisement physique et cognitif.

Les marqueurs d'une relation aliénante

- Une dépendance affective déséquilibrée

L'un des individus investit émotionnellement plus que l'autre, dans l'espoir de se sentir en sécurité ou reconnu, ce qui le rend vulnérable à la manipulation affective. Sur le plan ontologique, cela reflète une perte de centration sur son être profond, troquant la souveraineté de l'être contre la validation de l'autre.

- Un pouvoir relationnel inégal

Le rapport est déséquilibré : l'un domine, l'autre s'ajuste. Cette dynamique est souvent issue d'un besoin de contrôle refoulé chez la personne aliénante, masqué par une posture bienveillante ou moralisatrice.

- Une agressivité latente, dissimulée sous forme de contrôle subtil

Plutôt que d'exprimer une colère de manière saine, l'aliénant adopte des comportements indirects, tels que le retrait, le silence punitif, la manipulation émotionnelle ou le double discours. Des études en psychologie comportementale (Linehan, 1993) démontrent que ce type de dynamique augmente significativement les risques de troubles antidépessifs chez les individus exposés.

- Une légitimation sociale de cette dynamique

Les relations aliénantes sont souvent normalisées dans les schémas familiaux, éducatifs ou professionnels. Elles peuvent être présentées comme de l'amour, de la discipline ou de la protection, alors qu'il s'agit d'un déni de l'autonomie de l'autre.

LES FORMES LES PLUS PRÉOCCUPANTES : L'ALIÉNATION PARENTALE

Chez l'enfant, une relation aliénante avec un parent peut créer une dissonance affective majeure. L'enfant, incapable de remettre en question la figure parentale d'attachement, intériorise la confusion, ce qui peut affecter la construction de son identité, de son estime de soi et de sa capacité à se défendre émotionnellement plus tard. Selon la théorie de l'attachement de Bowlby, cette insécurité empêche l'enfant d'accéder à une base stable nécessaire pour explorer le monde.

Dans ce contexte, l'enfant ne peut pas exprimer librement ses besoins ou ses frustrations, de peur de perdre l'approbation de l'adulte. Cette aliénation précoce peut conduire, une fois adulte, à des troubles d'adaptation, à des difficultés relationnelles et à une faible capacité à poser des limites.

UNE SOCIÉTÉ ENCORE PEU PRÉPARÉE À ACCUEILLIR L'EXPRESSION SAINTE DE L'AGRESSIVITÉ

Notre culture continue de percevoir l'expression de la colère ou du désaccord comme un manque de contrôle, un comportement inconvenant, voire un échec moral. Cette vision est pourtant en contradiction avec les découvertes actuelles en neurosciences et en psychologie humaniste, qui reconnaissent l'agressivité comme une force vitale à canaliser et non à réprimer.

L'agressivité, du latin *agredi*, « aller vers », est à l'origine une énergie d'affirmation, d'expansion et de protection. Lorsqu'elle est niée ou inhibée, elle se transforme en symptômes somatiques, en autosabotage ou en violence détournée. Le Dr Alexander Lowen, fondateur de la bioénergie, a démontré que les tensions chroniques dans le corps, notamment dans la ceinture scapulaire et abdominale, sont souvent liées à des colères non exprimées.

VERS UNE POSTURE PLUS CONSCIENTE ET RESPONSABLE

En tant que praticien en accompagnement transformationnel, il est crucial d'aider les individus à :

- Reconnecté avec leurs ressentis corporels et émotionnels
- Identifier les dynamiques de pouvoir dans leurs relations
- Exprimer leurs limites avec clarté et fermeté
- Harmoniser l'énergie de l'agressivité comme force de discernement, d'affirmation et de construction

Le travail d'éveil de conscience permet non seulement de sortir des mécanismes d'aliénation, mais aussi de mettre en œuvre une véritable libération intérieure en cultivant la responsabilité émotionnelle, le

positionnement ontologique, et l'intégration des polarités humaines.

CONCLUSION

Comme vous pouvez constater, la métaphysique est un domaine vaste, englobant diverses compréhensions et interprétations qui dépassent les limites de notre savoir actuel. Il est évident que cette philosophie évolue constamment en fonction du niveau de conscience de ceux qui l'étudient et la développent. La métaphysique est à la fois un état d'être et une manière de penser, qui devrait être intégrée dans notre quotidien pour mieux comprendre notre véritable place sur Terre. Cette discipline mériterait d'être enseignée dès le plus jeune âge, afin que ces concepts naturels et organiques puissent être mis en pratique dès le début de la vie.

En outre, la métaphysique a un impact sur de nombreux champs de connaissances. Son étude permet d'acquérir une base de savoir applicable à d'autres disciplines, enrichissant ainsi les perspectives et les analyses. Elle nourrit la réflexion philosophique et existentielle, affine la pensée critique, et peut donner un sens plus profond à la vie en abordant des questions transcendantales essentielles.

L'Institut International de la Métaphysique Appliquée espère avoir éveillé votre curiosité et vous avoir offert un aperçu de ce qu'est la métaphysique enseignée au sein de l'IIMA.

De la connaissance au savoir. De la métaphysique pour vous.