

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, je vous invite à communiquer avec moi. Il me fera plaisir de vous répondre. Je vous souhaite 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.....	8
LA PHILOSOPHIE MÉTAPHYSIQUE	10
LES BRANCHES PHILOSOPHIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE.....	11
IMMERSION AU PROGRAMME DE BASE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.)	15
LE MYSTICISME DANS LA VIE QUOTIDIENNE	15
Section pratique	15
LA MÉDITATION AFFIRMATIVE.....	17
★ <i>Exercice : Pratiquer la méditation affirmative</i>	17
LA RÉALISATION SPIRITUELLE CONSCIENTE	19
MÉDITATION PROFONDE ET LA NEUROPLASTICITÉ	20
L'ACTIVITÉ PSYCHIQUE DE VOTRE ESPRIT.....	21
Section pratique	21
★ <i>Exercice : Recâblage conscient d'une pensée limitante</i>	22
L'AUTOHYPNOSE PAR LA VISUALISATION CRÉATRICE.....	23
★ <i>Exercice : Visualisation guidée en six étapes</i>	23
L'ÉNERGIE PSYCHIQUE ET LE MAGNÉTISME	24
DEVENIR PLUS CONSCIENT PAR LA MÉDITATION PROFONDE	27
PRINCIPES MÉTAPHYSIQUES POUR ENTRETENIR UNE FOI VIVANTE.....	28
LES DEUX PERSONNALITÉS AGISSANT À L'INTÉRIEUR DE VOUS.....	29
LE POSITIVISME ET LE NÉGATIVISME	30
Section pratique	30
★ <i>Exercice : Technique de visualisation pour éliminer de votre esprit vos tendances négatives</i>	32
IMMERSION AU PROGRAMME DE PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.P.).....	33
LA PSYCHOLOGIE MÉTAPHYSIQUE DE L'ESPRIT	33
L'INTELLIGENCE SILENCIEUSE DE L'ÊTRE — LA CONCENTRATION	34
LES ASPECTS PSYCHIQUES ET MYSTIQUES DE LA MÉTAPHYSIQUE	37
L'AUTOHYPNOSE EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE	40
Section pratique	40
★ <i>Exercice : Autohypnose métaphysique</i>	40
PSYCHOLOGIE PASTORALE ET APPROCHE MÉTAPHYSIQUE.....	42
IMMERSION AU PROGRAMME DE MAÎTRE-PRATICIEN EN MÉTAPHYSIQUE APPLIQUÉE (MPH.MP.)	44
INTRODUCTION AUX LOIS UNIVERSELLES DE LA CONSCIENCE VIBRATOIRE.....	44
ÉNERGIE, AGRESSIVITÉ ET CRÉATIVITÉ	45
LANGAGE ÉMOTIONNEL ET ONTOLOGIE DE LA RELATION	46
BIOÉNERGIE DE L'AFFIRMATION	47
CORPS, SOUFFLE ET ÉTATS DE CONSCIENCE	48
LA CONSCIENCE COLLECTIVE ET LA MÉTANOÏA PLANÉTAIRE	49

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 Hamein, 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 sagesses, 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 signifie « 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 réelles. 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 et 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 perpétuelle 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'introduction de la parapsychologie dans les universités académiques il y a quelque temps, nous avons assisté à une augmentation du nombre de pratiquants de la méditation quotidienne, d'expériences de photographie Kirlian et de techniques et de programmes d'expansion de la conscience et de l'esprit à travers l'Amérique. Parallèlement à l'augmentation du nombre de praticiens en médecine alternative et à la multiplication des 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 des réalités physiques et spirituelles. Elle est surtout une synthèse de l'ensemble des connaissances spirituelles et philosophiques orientales et occidentales, 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 États-Unis.

LA PHILOSOPHIE MÉTAPHYSIQUE

ARISTOTE (384-322 AV. J.-C.)

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 nous 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 telle qu'un enfant 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 conteste 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, telle 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 l'étude de la nature de l'esprit et de la conscience, qui constitue la philosophie de l'esprit. 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 nous pencher sur des questions telles que :

- Quelle est la nature de l'esprit ?
- Quelle est la relation entre le corps et l'esprit (dualisme et 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

s'interroge sur des questions telles 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 qui 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 sept 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.

Les résultats que nos programmes engendrent sur l'être humain

Nos programmes de *métaphysique appliquée* sont conçus pour soutenir une évolution intérieure concrète, mesurable dans la vie quotidienne. Il ne s'agit pas de « croire », mais d'apprendre à mieux se comprendre, à se stabiliser et à créer une trajectoire plus cohérente, grâce à des outils structurés et applicables.

Voici ce que les étudiants observent le plus fréquemment au fil du parcours.

1) Une conscience de soi plus stable

Vous développez une capacité plus fine à vous observer, à reconnaître vos états internes et à reprendre votre place comme « pilote » de votre expérience. Cela se traduit par davantage de

lucidité, une présence plus constante et un sentiment d'alignement intérieur.

2) Un mental plus clair, moins automatique

Vous apprenez à repérer les schémas de pensée répétitifs, les croyances limitantes et les scénarios intérieurs qui vous ramènent toujours au même point. Progressivement, vous gagnez en discernement, en clarté et en mesure de choisir une réponse plus consciente au lieu de fonctionner en réaction.

3) Une meilleure autorégulation émotionnelle

Vous renforcez votre capacité à reconnaître, comprendre et traverser vos émotions avec plus de stabilité. L'objectif n'est pas de « contrôler » ce que vous ressentez, mais de développer une maturité émotionnelle qui vous permet de revenir à l'équilibre plus rapidement et de garder votre axe, même quand c'est intense.

4) Une présence énergétique plus cohérente

Vous apprenez à identifier ce qui influence votre niveau d'énergie, votre centrage et votre stabilité. Au fil des pratiques, plusieurs personnes rapportent une sensation d'ancrage plus solide, une présence plus claire et une meilleure hygiène énergétique dans leur quotidien (limites, recentrage, choix de contextes et d'habitudes plus cohérents).

5) Des comportements plus alignés et plus durables

Les programmes soutiennent le passage de l'intention à l'action. Vous installez des repères, des rituels et des outils simples (respiration consciente, pratiques d'attention, journaling, méditation guidée) qui favorisent la constance. Cela aide à réduire la dispersion et à renforcer la discipline intérieure, sans rigidité.

6) Des relations plus saines et des limites plus nettes

Lorsque l'axe intérieur se consolide, la relation aux autres se transforme aussi. Vous développez une communication plus claire, une posture plus stable et une capacité à poser des limites avec respect, sans culpabilité. Plusieurs participants constatent une baisse de la réactivité et une hausse de la qualité relationnelle.

7) Une estime de soi et une autorité intérieure renforcées

À mesure que vous avancez, l'expérience répétée de cohérence (penser, choisir, agir) renforce l'estime personnelle. Vous retrouvez un sentiment de pouvoir de décision, une stabilité intérieure et une capacité plus rapide à vous repositionner quand vous sentez que vous vous éloignez de vous-même.

8) Une vision plus claire et une orientation de vie plus structurée

Vous clarifiez vos priorités, vos objectifs et votre direction. Les outils enseignés favorisent une approche à la fois intérieure et pragmatique : intention, stratégie, actions, ajustements. Vous apprenez à traiter votre réalité comme un terrain d'observation et de recalibrage, afin de construire une trajectoire plus cohérente.

9) Pour celles et ceux qui poursuivent au niveau praticien : une posture avancée

Le parcours praticien approfondit les compétences de lecture des dynamiques de conscience et d'énergie, avec une structure plus rigoureuse. Les participants y développent une posture plus mature : discernement, neutralité, responsabilité, et une capacité à accompagner dans un cadre clair, éthique et professionnel (selon les limites et orientations de l'Institut).

10) Une maturité intérieure et un discernement plus solide

Au fil du cheminement, plusieurs personnes constatent une diminution des projections, une meilleure compréhension de leurs mécanismes et une relation plus lucide à ce qu'elles vivent. Cela renforce la responsabilité personnelle, la cohérence, et la capacité à faire des choix plus alignés.

Pour qui est-ce fait ?

Ces programmes s'adressent à toute personne qui souhaite comprendre ses mécanismes intérieurs, stabiliser son axe, clarifier sa direction et développer des outils concrets pour évoluer, dans une approche structurée et accessible.

Cadre et intention éducative

Les contenus proposés relèvent de l'éducation, du développement personnel et de la *métaphysique appliquée*. Ils ne remplacent pas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique, et ne constituent pas un acte réservé.

Bonne découverte !

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

LE MYSTICISME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Section pratique

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. Percer le mystère de ce fondement, c'est découvrir une clé essentielle de la Métaphysique Appliquée : nous sommes des êtres vibratoires évoluant dans un univers vibratoire, en perpétuelle interaction 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.

Nous avons ensuite 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.

Quelles 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 transcendantale 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'autoprogrammation 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, tels 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 et 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. En effet, la forme de nos pensées, leur fréquence et leur charge émotionnelle influencent la chimie de notre cerveau et orientent la circulation de notre énergie vitale. De plus, les recherches en épigénétique, comme celles de Bruce H. Lipton dans The Biology of Belief en 2005, ont démontré que cela peut même influencer l'expression de nos gènes. 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 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 15 à 20 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 pratique

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 recherches en physique quantique menées par David Bohm (1917-1992) et Rupert Sheldrake (1942 —) laissent croire que l'univers est un champ unifié de conscience, une sorte d'intelligence cosmique. La métaphysique partage cette vision : ce que nous nommons l'Esprit cosmique constitue la toile de fond à partir de laquelle émerge chaque manifestation, y compris votre propre existence. 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 recherches en neurosciences, en particulier celles de Bruce Lipton (né en 1944) et Joe Dispenza (né en 1962), ont révélé que 95 % de nos pensées, émotions et comportements sont contrôlés par notre 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 trois fois ;

Par écrit dans un carnet en recopiant l'affirmation cinq à dix 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 constamment un nouveau modèle (pensée, émotion et concentration), vous ébranlez les liens existants et consolidez durablement les nouveaux.

L'AUTOHYPNOSE PAR LA VISUALISATION CRÉATRICE

En 2006, la technique de la visualisation mentale ciblée est une méthode éprouvée, appuyée par des études en psychologie cognitive et comportementale, réalisées par Jean Decety (né en 1960) et Julie Grezes (née en 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 21 à 23 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, est 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, chacun 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 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 de l'Institut HeartMath sur la cohérence cœur/cerveau (McCarthy, 1991). Ces recherches ont montré que les états émotionnels positifs améliorent non seulement la régulation physiologique, mais qu'ils créent aussi un rayonnement électromagnétique mesurable jusqu'à quelques mètres du corps. Il est donc justifié scientifiquement d'affirmer que le champ énergétique de chacun influence celui des autres, et vice versa.

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 pouvez toujours décider de les modifier, de les orienter et de changer 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. L'enseignement et l'étude de la Métaphysique appliquée visent à ce que chaque personne devienne un être autonome et libre, une personne consciente d'elle-même et qui vit le succès.

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 quelques-uns des fonctionnements ou systèmes 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 puisse 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. 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 a souvent été lue de manière littérale, ce qui a suscité chez certains individus un manque d'intérêt ou de méfiance, ou, à l'inverse, une adhésion sans réserve et dénuée de discernement et de sens spirituel. 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/Jeshua, 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. » En d'autres termes, ce que l'on accepte comme vrai malgré l'absence de preuves tangibles s'enracine dans les profondeurs de l'esprit et se matérialise dans la réalité concrète.

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 toute chose 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 pratique

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 le 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. En effet, si vous cultivez vos atouts, tels que la détermination, la confiance et la clarté de vision, non seulement vous les renforcerez, mais vous orienterez également votre esprit vers le bien-être et la réussite à venir. 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, associé 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 veut dire reconnaître ses aspects négatifs, les accepter et les transformer grâce à des techniques appropriées, 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 est 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 30 à 32 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 actualisé.

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 quelques aptitudes 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 par 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, perceptions, mémoires, imaginations, 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.

Lors de l'exercice mental, la concentration de l'énergie cognitive ne se fait pas dans la tension, mais dans la détente délibérée de ce qui éparpille l'attention. 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 croyances : 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. Bien que ces méthodes soient utiles dans certaines situations, elles laissent souvent des zones d'ombre dans les aspects les plus complexes de l'expérience humaine, qui nécessitent une compréhension plus globale.

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 condition extérieure. Dans ce contexte, il devient essentiel, en tant que praticien ou enseignant en métaphysique appliquée, de distinguer clairement les fondements de votre approche. Il existe aujourd'hui une grande diversité de courants, ésotériques, énergétiques, symboliques ou psycho-spirituels, 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 trans-cognitive 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'expérience et 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 biologiques, psychique, énergétique et ontologique de l'être. Il ne s'agit plus de choisir entre la science et l'intuition, mais plutôt d'accepter que, pour bien comprendre un être humain, il faut l'étudier dans sa globalité, c'est-à-dire de l'intérieur comme de l'extérieur, du visible comme de l'invisible, de l'universel comme du singulier.

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 ? Cette question intemporelle transcende les cultures, les époques et les domaines d'études, incitant à s'aventurer au-delà des limites du perceptible. 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 études menées par des pionniers de l'étude des expériences de mort imminente (EMI), tels que le Dr Raymond Moody et le Dr Pim van Lommel, ont révélé des caractéristiques étonnamment constantes : une sensation de séparation du corps, une perception accrue, un sentiment d'unité, une revue de vie et parfois une 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 pratique

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 quatre temps ;
- Retenez deux temps ;
- Expirez en six temps.

Faites cela pendant un à deux 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.
- Imaginez qu'elle s'infiltre dans chaque cellule de votre corps, pénétrant 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 réactions automatiques ;
- 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. Ainsi, le praticien se transforme en une sorte de toile de fond sur laquelle la personne qui consulte peut projeter des images mentales de sagesse, de sécurité, de pouvoir et même de rédemption.

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 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 « idéaliser » sa thérapeute féminine et en fin de compte, le résultat peut être le même : le contre-transfert.

🌀 Relisez cette section (pages 40 à 43 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.)

INTRODUCTION AUX LOIS UNIVERSELLES DE LA CONSCIENCE VIBRATOIRE

Depuis les origines de la pensée métaphysique, les sages, les philosophes et les scientifiques ont tenté de comprendre les principes qui régissent la réalité. Ce que la physique moderne appelle aujourd'hui « lois naturelles » et ce que la métaphysique nomme « lois universelles » décrivent en vérité un même ordre : celui d'une intelligence sous-jacente qui structure la manifestation.

Ces lois ne sont pas des dogmes ni des croyances mystiques. Elles constituent des principes vibratoires constants, à travers lesquels la conscience se déploie, s'organise et évolue. Elles reflètent la manière dont l'énergie se meut, s'équilibre, s'exprime et revient toujours à l'unité. Dans une perspective ontologique, ces lois ne se situent pas à l'extérieur de nous : elles nous habitent. Chaque pensée, chaque émotion, chaque action en est une expression. L'univers ne punit ni ne récompense ; il répond simplement par résonance à la fréquence que nous émettons. Ainsi, comprendre les lois universelles revient à se comprendre soi-même, car nous sommes l'un des points d'expression de ce système cosmique. Les civilisations anciennes, de l'Égypte à la Grèce, de l'Inde à la Mésopotamie, enseignaient déjà que tout ce qui existe obéit à des dynamiques immuables : vibration, polarité, correspondance, rythme, transmutation, et bien d'autres. Aujourd'hui, ces principes trouvent un écho dans les découvertes de la physique quantique, de la biologie systémique, des neurosciences et de la théorie de l'information. Toutes révèlent que la conscience est participative : elle co-crée le monde à mesure qu'elle l'observe.

Étudier les lois universelles, c'est apprendre à lire le langage du vivant. C'est reconnaître que derrière chaque événement, chaque relation, chaque mouvement d'énergie, agit un principe d'ordre, de résonance et d'intelligence. Lorsque la conscience humaine se met en syntonie avec ces lois, la vie cesse d'être un combat : elle devient un art de coopération avec le champ universel. Ce chapitre explore ces principes fondamentaux non pas comme des concepts abstraits, mais comme des clés de lecture vibratoires, permettant d'unifier la connaissance scientifique, spirituelle et expérientielle. Chaque loi devient ainsi un miroir de la conscience, un outil d'expansion, et un rappel que tout, dans l'univers, participe d'une même symphonie énergétique : celle de l'Être en mouvement.

Tout commence par une vibration.

Avant la lumière, avant la forme, avant même la pensée, il y a le mouvement primordial : le souffle silencieux de la conscience qui se met en onde. De cette pulsation originelle naissent les lois universelles, des harmoniques de l'Être qui orchestrent la danse de la matière, de l'énergie et de la vie. En les comprenant, nous ne découvrons pas un savoir étranger, mais la mémoire intime de notre propre nature cosmique.

ÉNERGIE, AGRESSIVITÉ ET CRÉATIVITÉ

Comprendre l'énergie : fondation de toute réalité vibratoire

La métaphysique appliquée enseigne que l'énergie est la trame originelle de toute existence. Avant toute forme, avant toute pensée, avant toute matière, il y a vibration. Cette vibration constitue le langage premier de l'univers, le mouvement pur de l'Être en manifestation. L'énergie, dans sa dimension ontologique, n'est pas simplement ce que nous utilisons : elle est ce que nous sommes.

La pratique méditative, lorsqu'elle devient discipline ontologique, n'est plus seulement un moyen d'apaisement ou d'introspection. Elle devient un champ d'exploration directe de la conscience universelle, une manière d'entrer en résonance avec la fréquence de l'Intelligence fondamentale, ce principe organisateur que les traditions appellent tantôt Source, champ unifié ou Esprit universel. Cette expérience dépasse le concept religieux : elle invite à reconnaître l'unité structurelle de tout ce qui vit.

La science moderne, notamment la physique quantique et la théorie de l'information intégrée (IIT), rejoint aujourd'hui cette vision. Selon ces modèles, la réalité n'est pas une collection d'objets séparés, mais un continuum énergétique et informationnel, où chaque particule interagit avec l'ensemble du champ. Les neurosciences, quant à elles, démontrent que la conscience influence directement la cohérence cérébrale et la qualité vibratoire du système nerveux, ce qui confirme l'interdépendance entre perception, énergie et manifestation.

Ainsi, l'énergie n'est ni positive ni négative en soi : elle est neutre, disponible et malléable. Ce sont la conscience et l'intention qui la qualifient. L'agressivité, par exemple, n'est pas une force destructrice à rejeter, mais une énergie brute à rediriger. Lorsqu'elle est intégrée, elle devient puissance de création, courage, affirmation et clarté d'action. C'est par la compréhension de ses polarités que le Maître-Praticien en métaphysique apprend à transmuter l'instinct en conscience créatrice.

Le Soleil en est le symbole le plus universel : foyer de chaleur et de lumière, il nourrit et consume à la fois. Il exprime la dualité fondamentale de l'énergie : génératrice et transformante. En métaphysique, le Soleil est associé au principe de la volonté consciente, cette force d'expansion intérieure qui propulse l'être vers la création et la réalisation.

Les lois universelles, telles que la loi de correspondance, de vibration, de polarité et de transmutation, rappellent que tout ce qui existe est relié, que chaque mouvement intérieur trouve son écho dans la trame de la réalité. L'être humain, en tant que microcosme du macrocosme, influence son environnement par la qualité de son champ énergétique. Aligner ce champ, c'est harmoniser sa fréquence avec celle du vivant. Dans cette perspective, chaque défi, chaque tension, chaque émotion intense devient un portail d'expansion. Ce que l'ego perçoit comme une opposition n'est, en vérité, qu'un appel de l'énergie à se restructurer sous une forme

plus consciente. L'agressivité, canalisée dans la création, devient art. La colère, comprise, devient affirmation. Le doute, exploré, devient discernement. Le métaphysicien avancé apprend à lire ces mouvements non pas comme des perturbations, mais comme des messages vibratoires révélant la dynamique profonde de l'Être. Dans cet état d'observation consciente, l'énergie cesse d'être subie : elle devient langage, partenaire et matière première de toute création.

L'expérience intérieure, plus que la théorie, devient alors le véritable laboratoire de la connaissance. Comme le disait Jung : « *Ce n'est pas la théorie, mais la personnalité créatrice qui est décisive.* » La conscience, lorsqu'elle s'unifie à la vibration universelle, devient le lieu même où l'Être se reconnaît en mouvement, créant, transformant et rayonnant à travers toutes les dimensions de la vie.

LANGAGE ÉMOTIONNEL ET ONTOLOGIE DE LA RELATION

Les émotions : une interface entre l'Être et le monde.

Dans le cadre de l'exploration du langage émotionnel et de l'ontologie de la relation, il est essentiel de comprendre le rôle fondamental des émotions dans notre expérience humaine. Les émotions ne sont pas simplement des réactions passagères : elles constituent une interface profonde entre notre Être et le monde, influençant nos choix, nos perceptions et notre façon d'entrer en relation avec autrui. Avant d'aborder l'aspect neuroscientifique et ontologique des émotions, il importe de saisir leur fonction première comme langage du vivant, source de transformation et de connexion.

Les neurosciences affectives (Antonio Damasio, 2018) démontrent que les émotions précèdent souvent la pensée consciente : elles préparent le terrain décisionnel et colorent notre perception. Dans une perspective ontologique, cela signifie que l'émotion est un langage du vivant, antérieur au mental, par lequel l'Être se communique à lui-même.

L'émotion est un mouvement de l'Être qui se reconnaît à travers l'expérience.

Ainsi, la peur, la joie, la colère ou la tristesse ne sont pas à « corriger », mais à écouter. Chacune détient une fréquence, un message, une direction de transformation.

BIOÉNERGIE DE L’AFFIRMATION

Affirmation : un acte énergétique avant d’être verbal

Dans toute démarche de croissance personnelle, la capacité à s’affirmer constitue une étape essentielle pour établir des relations harmonieuses et authentiques. Avant même de pouvoir exprimer sa vérité devant autrui, il est crucial de reconnaître et d’honorer sa propre énergie intérieure. L’affirmation de soi ne se limite pas à la parole ; elle engage un mouvement profond qui part du centre de l’être pour rayonner vers l’extérieur. S’affirmer n’est pas l’imposition d’un point de vue : c’est l’expression d’une fréquence claire, stable, enracinée dans le corps.

Chaque fois que vous vous positionnez avec authenticité, vous activez un flux ascendant dans votre système bioénergétique : du plexus solaire (*Manipura* — centre du pouvoir personnel) au cœur (*Anahata* — centre de cohérence) puis à la gorge (*Vishuddha* — centre de l’expression). Cette activation se mesure : selon les travaux en neurophysiologie autonome (Porges, 2021), lorsque vous vous affirmez calmement, le nerf vague ventral s’active et soutient la clarté cognitive ainsi que la communication consciente.

À l’inverse, l’évitement ou la soumission contractent le diaphragme et bloquent la circulation énergétique, entraînant tension, fatigue et dissonance émotionnelle.

Sur le plan métaphysique, votre affirmation est une onde d’intégrité : elle met en cohérence la pensée, l’émotion et le champ vital.

De la peur à la présence : l’axe énergétique de l’affirmation

Votre corps possède une architecture énergétique verticale, fonctionnant comme une colonne d’information qui relie le sol, le bassin, le diaphragme, le cœur, la gorge et le regard. Cet axe vertical n’est pas qu’une image : il concentre des nœuds neuromusculaires et respiratoires qui modulent votre état et la qualité de votre parole. Comme cité au paragraphe précédent, quand la peur prend le dessus, l’axe perd sa continuité : les appuis des pieds se vident, le bassin se verrouille, le diaphragme se rigidifie. Le système nerveux bascule vers des boucles défensives (hypercontrôle ou retrait), d’où la sensation de jambes lourdes et de voix serrée. À l’inverse, si la conscience « monte » trop vite sans ancrage, l’attention se réfugie dans l’analyse ; la parole devient mentale, déconnectée du corps, et l’interlocuteur perçoit une incohérence subtile.

L’affirmation juste émerge lorsque vous laissez le cœur servir de régulateur entre l’élan du plexus solaire (volonté) et l’ouverture de la gorge (expression).

Concrètement, cela se traduit par :

- Un appui plantaire présent, mais souple ;
- Un bassin ni projeté vers l'avant ni replié ;
- Un diaphragme mobile (respiration latérale et postérieure disponible) ;
- Une poitrine détendue, non bombée ;
- Une mâchoire relâchée et une langue posée et non au palet, ce qui libère la prosodie.

Les recherches en neurocardiologie de McCraty en 2022 montrent que la cohérence cardiaque (environ six respirations/minute, oscillation proche de 0,1 Hz) synchronise la respiration, la variabilité de la fréquence cardiaque et les circuits attentionnels. Dans cet état, le frein vagal, les voies parasympathiques ventrales, stabilise la voix et la posture, ce qui réduit l'agressivité défensive et accroît la réceptivité de l'auditeur.

CORPS, SOUFFLE ET ÉTATS DE CONSCIENCE

Le corps comme instrument de conscience

Le corps humain n'est pas un simple véhicule biologique : il est un champ d'informations vibratoires où se rencontrent la matière, l'énergie et la conscience. Chaque cellule, chaque organe, chaque rythme internes contient la mémoire du vivant et réagit en fonction de l'attention que vous lui portez. Dans les traditions métaphysiques, le corps est décrit comme un temple énergétique, un instrument de perception fine capable de traduire les fréquences de la conscience universelle dans la forme tangible.

Les neurosciences contemporaines confirment cette approche. Antonio Damasio a démontré que le sentiment d'être soi émerge d'abord du corps, avant même de se traduire en mots ou en pensée. Ce qu'il nomme le protosoi corporel¹ représente la base biologique de la conscience : la perception interne de la vie qui circule dans le corps. Ainsi, avant d'être pensée, la conscience est sensation.

Dans une perspective ontologique, le corps devient le premier espace d'expérience de l'Être.

¹ Protosoi corporel (ou proto-soi) : niveau le plus élémentaire du sentiment de soi. Il rassemble les informations préconscientes sur l'état interne du corps et l'homéostasie (température, rythme cardiaque, douleur, etc.). En cartographiant continuellement ces états, le cerveau fonde les niveaux supérieurs de la conscience de soi : le soi central puis le soi autobiographique.

Lorsqu'il est écouté, il révèle une sagesse antérieure au mental : des signaux subtils, des pulsations, des flux, des élans. Ces signaux ne sont pas des bruits physiologiques, mais des langages énergétiques, par lesquels la conscience cherche à se manifester dans la matière. Le désalignement intérieur, souvent ressenti comme une fatigue, une tension, une oppression ou une inertie, n'est pas une erreur du corps, mais un message. Il indique qu'une partie de votre conscience résiste à son propre mouvement naturel. Dans ce sens, apprendre à habiter votre corps n'est pas une tâche secondaire : c'est la porte vers la présence.

La métaphysique appliquée enseigne que le corps est le point d'intersection entre la conscience individuelle et le champ universel. C'est dans la densité de la matière que la conscience se révèle pleinement, non en dehors d'elle. Votre corps devient alors un instrument d'unité, un relais entre le visible et l'invisible. Dans la vie quotidienne, cette reconnaissance se traduit par un changement subtil : au lieu de « penser » votre corps, vous l'écoutez. Au lieu de le contrôler, vous apprenez à le ressentir comme une intelligence autonome, dont la mission est de vous garder ancré dans l'instant présent. Le corps n'est donc pas le contraire de l'esprit : il est l'esprit devenu forme. Chaque mouvement conscient, chaque respiration, chaque regard est une manière pour la conscience de se reconnaître à travers vous.

LA CONSCIENCE COLLECTIVE ET LA MÉTANOÏA PLANÉTAIRE

Nous vivons une époque charnière où l'humanité prend conscience de son interconnexion profonde. Des crises globales, climatiques, sanitaires, sociales, semblent ébranler nos repères, mais elles peuvent être l'annonce d'un saut évolutif. En effet, au cœur du chaos actuel se dessine l'émergence d'une nouvelle forme de conscience planétaire. Des penseurs visionnaires comme le biologiste Bruce Lipton ou le théologien Teilhard de Chardin l'avaient pressenti : l'humanité évolue vers une conscience collective unifiée, une noosphère² où les pensées et les intentions de chacun influencent le tout. Cette transformation profonde de notre regard sur nous-mêmes et sur le monde est ce que nous appellerons ici la métanoïa planétaire, un changement radical de perception qui conduit à une mutation des systèmes, à une écologie nouvelle de l'Être et à une conscience globale partagée.

Nous explorerons d'abord la notion de conscience collective en tant que champ d'information commun aux êtres humains, et ses répercussions aux plans sociaux, biologiques et énergétiques. Ensuite, nous approfondirons l'idée de métanoïa planétaire, cette conversion de la perception

² Noosphère : est la « sphère de la pensée humaine », une couche émergente de conscience collective qui englobe et transforme la biosphère terrestre, concept développé par Pierre Teilhard de Chardin et Vladimir Vernadsky. Elle représente l'ensemble des idées, de la connaissance et de l'activité intellectuelle humaine, agissant comme une force évolutive qui façonne la planète, à la manière d'un super-organisme planétaire où l'information et la raison deviennent des forces géologiques.

humaine qui entraîne un basculement de nos structures et de nos valeurs vers une vision globale et unitaire de la vie. Nous intégrerons les perspectives de figures contemporaines, telles que : Bruce Lipton, Gregg Braden, Joe Dispenza et d'autres, qui, chacun dans leur domaine, explorent les liens entre champ de conscience, biologie « quantique », neuroplasticité et transformation sociétale. Puis nous verrons comment cette transformation collective implique une évolution de l'identité et de l'ontologie de l'Être, redéfinissant le rôle de l'accompagnant et, plus largement, le sens d'être humain. Enfin, nous proposerons des pratiques concrètes pour incarner ces principes dans votre quotidien de Maître-Praticien, afin que la réflexion se traduise en expérience vécue.

Tout d'abord, définissons la conscience collective et expliquons pourquoi son éveil est crucial dans la transformation mondiale actuelle.

Fin du survol

Vous venez de franchir un premier seuil : celui de la compréhension. Cette initiation vous a permis de clarifier les bases, de reconnaître certains mécanismes intérieurs et de percevoir, de façon plus concrète, comment la métaphysique appliquée peut s'intégrer à votre quotidien.

Si vous sentez que ce que vous avez découvert ici résonne, la suite logique est le *Programme de Base*. C'est là que vous allez structurer vos acquis, consolider votre stabilité intérieure et apprendre des outils pratiques, étape par étape, pour développer une posture plus cohérente, plus autonome et plus constante.

Le *Programme de Base* est conçu pour vous accompagner avec méthode, clarté et progression. Vous n'avez pas besoin d'être « avancé » : vous avez simplement besoin d'être prêt à vous engager envers vous-même.

Pour inscription, vous pouvez cliquer sur ce lien, tout simplement : [Programme de Base](#) et remplir le formulaire au bas de la page. N'hésitez pas à communiquer avec moi. Je serai ravi de répondre à vos questions.

Cordialement,

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Annie'.

Annie Charbonneau
Directrice IIMA | AIM