

CONSCIENT VS INCONSCIENT/SUBCONSCIENT

Par Bob Bodenhamer & autres

Traduit par Richard Parent

Étant donné que la parole a été conçue pour être spontanée et automatique, il en découle que notre subconscient doit y tenir un rôle prépondérant, car celui-ci s'occupe de nos automatismes. Les articles qui suivent vous expliquent pourquoi. Autres références recommandées : [La parole est un fleuve](#), [Libérez votre fluence interne](#) et [Illusion de contrôle](#). RP

Voici trois passages de textes rédigés par Matthew O'Malley¹ à ce sujet :

«La parole est mouvement. Le processus des mouvements de parole (et de tout mouvement) débute inconsciemment, avant même que l'individu prenne conscience de son intention de parler. Tout comme la marche et la bicyclette, la parole est une habileté automatique, largement contrôlée par notre subconscient. Lorsque les PQB commencent à bégayer, elles n'aiment pas la perte de contrôle qui accompagne le bégaiement et les réactions qu'elles perçoivent de leurs interlocuteurs. C'est ainsi que, dans leur tentative de contrôler leur parole afin de ne pas bégayer, les PQB font intervenir leur esprit conscient dans le processus de parole. Cette utilisation accrue de l'esprit conscient nuit au travail de l'inconscient dans l'exécution de la parole. J'affirme que l'ingérence d'importants niveaux de conscience dans le processus de parole favorise non seulement le bégaiement, mais le complique davantage. »

«La parole est un processus complexe mettant en oeuvre la coordination de contrôles moteurs sophistiqués d'un grand nombre de muscles. Certains contrôlent les muscles des lèvres, de la langue et de la mâchoire ; d'autres contrôlent les muscles permettant la vibration des cordes vocales ; d'autres encore contrôlent les muscles influençant l'inspiration et l'expiration du cycle respiratoire. Lorsqu'on prend conscience de la complexité de la parole, on ne peut qu'en conclure que notre esprit conscient n'est pas adéquatement équipé pour exécuter cette tâche. La majeure partie de l'acte de parler doit être exécutée par notre subconscient. Il n'existe aucune autre manière de le faire adéquatement. »

«Suite et découlant de ces observations, j'en déduis que si une personne qui bégaipe peut totalement cesser de vouloir sciemment contrôler sa parole, il en résultera une amélioration de sa fluence. »

Courriel d'Anna Margolina daté du 18 mai 2016 (objet : your brain is listening)

« Aujourd'hui j'ai prononcé un discours à une rencontre de réseautage de femmes. Je leur ai expliqué comment, chaque fois que nous pensons ou parlons en mots, notre esprit inconscient les traduit en expérience sensorielle – transposant cela en image.

Après mon allocution, une dame vint me voir pour me dire : « Vous venez de me faire réaliser que chaque fois que je me dis que "Je suis grosse", mon inconscient transpose cela en image, ce qui peut m'empêcher de perdre du poids ? » Eh oui, c'est ce que font nos cerveaux. Ils doivent

¹ J'ai découvert les travaux de Matthew O'Malley grâce à un ami, Jean-François Lacoste. Matthew se consacre exclusivement au bégaiement. Ce qu'il fait est impressionnant. Son site internet est [Understanding Dysfluency](#).

tout traduire en langage universel (image), de telle sorte que même la plus ancienne des structures pré-langagières comprenne ce qui se produit. Et certaines de ces structures ont un pouvoir énorme : pouvant interpréter comme un ordre ce que vous communiquez.

Même chose pour le bégaiement. Plus vous y pensez, plus vous vous centrez sur celui-ci, plus votre cerveau fait tourner des “programmes de bégaiement” tout en bégayant de l’intérieur. J’ai entendu plusieurs de mes clients me dire ceci : « Même si je m’arrange pour dire quelque chose avec fluence, je sens le bégaiement en moi. » Ou « *Je me vois bloquer avant même de bloquer.* »

Le fait d’être conscient de ce processus vous place en position de contrôle. Vous pouvez modifier (restructurer) ce que vous vous dites, ce sur quoi vous vous centrez, car tout ce que vous faites commence d’abord par quelque chose que vous faites dans votre tête. »

Anna

Courriel de Ruth Mead daté du 2 mai 2016 (adressé à Matthew, Bob et Alex) :

J’ai découvert que mon esprit inconscient avait ses propres filtres. J’ai aussi constaté, alors que je me refusais à planifier quoi dire ou comment le dire (lorsque j’écrivais), que l’Inconscient est plus rusé que le conscient qui me filtre, que son jugement était meilleur et qu’il était même plus amusant que moi. Le filtre conscient est simplement plus perfectionniste que mon fleuve intérieur. Les filtres de notre inconscient vérifient la gentillesse, la véracité et autres critères trop nombreux pour les mentionner... alors que mon conscient est politiquement/socialement correct.

Depuis un certain temps, je suis partisane et avocate pour la parole automatique et contre toute forme de contrôle conscient de la parole. Je comprends fort bien le raisonnement derrière cette approche.

Ceci étant dit, cette réalisation ne m’a pas totalement libérée du bégaiement. Bien que mon instauration de la parole automatique ait fortement été utile, elle ne m’a pas encore totalement libérée (j’ai instauré des choses pour libérer mon subconscient afin de me permettre “d’abandonner” davantage de contrôles).

En spéculant sur les raisons, j’en suis venue à croire qu’il existe des différences entre mon approche pour instaurer la parole automatique et celle des autres. Lorsque j’instaure l’utilisation de la parole automatique, *je permets au mécanisme de la parole d’être aussi libre que possible de tout contrôle conscient.* Je ne tente nullement de contrôler quelque mouvement que ce soit. Mais comme je suis encore consciente de mon environnement social, je choisis soigneusement ce que je vais dire. Cette sélection de ce que je vais dire met nécessairement à l’oeuvre mon esprit conscient (politiquement/socialement correct).

J’ai entendu d’autres personnes dire qu’en instaurant la parole automatique, elles permettent à ce qu’elles disent d’être automatique sans pour autant filtrer cela ni tenter de contrôler le contenu de ce qu’elles disent.

Je crois que si je disais, en toute situation, les mots/phrases qui me viennent à l’esprit sans les filtrer, ma fluence s’améliorerait grandement. Mais je crois aussi que les locuteurs fluents filtrent ce qu’ils disent selon la situation sociale et les exigences de l’interaction en cours. Je crois aussi

devoir sélectionner ce que je dis. Il n'est pas, à mon avis, souhaitable, de dire tout ce qui nous vient à l'esprit.

Ruth

Autre courriel de Ruth (20 juillet 2016, adressé à Alex et Hazel.

« ... Voici ce qu'écrivit C.S. Lewis sur la rémission du cancer de sa femme : "On ne pouvait, même à trois personnes, la soulever dans son lit car, malgré toutes nos précautions, nous lui faisons presque toujours mal. Puis il sembla que le cancer se mit à régresser ; de nouveaux os se formèrent. Petit à petit, cette femme qu'on pouvait à peine bouger dans son lit commença à marcher dans la maison et le jardin. Un jour, elle s'est surprise à se lever inconsciemment pour répondre au téléphone. Le véritable triomphe, c'est l'inconscient – ce corps qui n'obéissait à aucune volonté planifiée commença à agir de lui-même."

C'est lorsque nous commençons à parler "inconsciemment" (sans l'aide de la volonté consciente et sans se préoccuper de soi) que nous réalisons « Eh ! Mais je suis dans la Zone ! » La parole planifiée et saturée de pensées fut remplacée par une parole naturelle "inconsciente" sans que j'aie à y penser. Alors que la fluence se produisait d'elle-même, j'avais l'impression que « J'ignorais que je pouvais faire cela. Mais d'où peut bien provenir cette parole coulante, fluide ? »

La vérité qui prenait forme était « Votre Inconscient (cette partie de vous qui ne se soucie guère d'elle-même [insouciant]) s'occupe de la parole spontanément et automatiquement, sans effort et sans que vous ayez à y penser. » Et ce fait, une fois bien compris, signifiait que je pouvais faire confiance en cette spontanéité automatique pour prendre soin de moi et me fournir ce dont j'avais besoin.

Tout ce que j'avais à faire, c'était de faire/d'avoir confiance.

Ruth

08/2016

Les deux courriels qui suivent sont de Keith à Christian, tous deux du 16 mars 2017 :

Christian,

Selon ma perspective de vie, il y a deux parties à cela.

1. Notre esprit subconscient est comme un entrepôt rempli de nos expériences. Bien que la plupart de ces dernières soient facilement accessibles, certaines sont profondément enterrées.

J'ai fait appel, tous les soirs au cours des 10 dernières années, à la méditation technique. Mes souvenirs cachés ont fait surface et, avec un certain effort, j'ai pu m'en occuper.

2. On dit que tout commence par une pensée. (Ce n'est pas tout à fait exact, puisqu'une bonne partie de nos « mécanismes essentiels » - par exemple la respiration, se produisent sans que nous devions y penser.) Mais lorsque nous voulons quelque chose / ou que nous ne la voulons pas, notre esprit conscient la visualise. Notre esprit subconscient voit la visualisation (pas le « Je veux » ou le « Je ne veux pas »), et regarde dans l'entrepôt afin

que cela se produise. S'il ne trouve rien dans l'entrepôt qui puisse aider, il modifie un ou plusieurs des trois filtres principaux (suppression, distorsion et généralisation) afin que nos cinq organes sensoriels (yeux, oreilles, nez, bouche et peau) permettent que des solutions soient absorbées par notre subconscient pour contribuer à la concrétisation de ce que notre esprit conscient voulait ou ne voulait pas.

Ça se complique lorsque la pensée est négative ; par exemple, « Je ne veux pas bégayer » / « Je ne veux plus fumer » ... la visualisation sera bégaiement/cigarette. Notre esprit subconscient dit alors « Très bien, je peux le faire » et il tente de faire en sorte à ce que cela se concrétise. Nos esprits conscient et subconscient sont en guerre.

Mais si la pensée/la concentration sont positives, par exemple « Je veux devenir bon communicateur », « Je veux être en bonne santé », notre subconscient fera en sorte à ce que nous devenions bon communicateur / en bonne santé. La paix règne et nos esprits conscient et subconscient travaillent en harmonie.

C'est la raison pour laquelle plusieurs disent **CONCENTREZ-VOUS** sur le **POSITIF**. (Faire cela [commence à instaurer plusieurs souvenirs agréables.](#))

Que cet apprentissage t'apporte du plaisir.

Keith

Traduit le 18/03/2017

Christian,

Lorsque nous étions enfants, notre instinct de survie (bats-toi ou fuis) nous a amené à adopter les croyances et les idéaux de nos parents, de notre fratrie et des écoles que nous fréquentions. La majorité des individus vivant toute leur vie sur pilote automatique acceptent d'emblée ces idéaux et ces croyances, peu importe qu'elles soient, avec le temps, devenues bizarres et obsolètes.

Mais lorsque nous prenons conscience de ne pas devoir vivre sur pilote automatique, que nous pouvons évaluer chaque croyance et chaque idéal pour voir s'ils sont toujours utiles aux adultes que nous sommes devenus, nous débarrassant de ceux qui ne le sont pas, alors, et alors seulement, commence-t-on à vivre la vie que nous voulons vivre. Si nous avons adopté la croyance de nos parents selon qui l'argent est sale, nous pouvons la rejeter. Nous savons que l'argent peut servir à faire le bien. Il n'y a rien de mal à faire de l'argent ; l'important, c'est l'utilisation qu'on en fait. Si nous l'accumulons pour notre bénéfice personnel, ce n'est pas l'idéal. Mais si nous utilisons un excédent pour aider les autres, cela est fort louable.

Dans mon cas, lorsque j'examinai chacune des croyances héritées de mes parents, elles étaient vieilles de 60 ans. Je me suis donc départi de plusieurs d'entre elles.

Lorsque vous méditez (techniquement) en eaux profondes pendant plusieurs heures chaque soir, des pensées qui étaient jusque-là cachées font surface. Je devais les reconnaître pour ce qu'elles étaient et en disposer à ma guise. Je ne pouvais plus les ignorer. Si vous êtes quelqu'un avec plusieurs souvenirs vraiment pénibles, vous pourriez avoir besoin d'aide pour les résoudre.

Tu m'as demandé Christian : « Je me pose maintenant la question à savoir comment de complexes éléments négatifs inconscients se retrouvent dans notre subconscient □ et pourquoi sont-ils si difficiles à remarquer ? »

Ce sont nos souvenirs qui se retrouvent dans notre subconscient. Ce dernier ne les catégorise pas comme négatifs ou positifs. Ils atteignent notre subconscient en passant par nos trois principaux filtres (suppression, distorsion et généralisation), ainsi que par plusieurs filtres de moindre importance. Les paramètres de ces filtres sont établis et modifiés selon nos idéaux et nos croyances. En examinant chacun d'eux et en en supprimant, changeant ou en en ajoutant, nous transformons nos filtres et, ainsi, différentes choses peuvent atteindre notre subconscient et y être stockées.

Lorsque nous nous concentrons/pensons à quelque chose de nouveau, nos filtres se modifient pour permettre l'absorption de nouvelles choses².

Ai-je répondu à ce que tu souhaitais savoir ?

Prends soin de toi,

Keith

Ajouté le 18/03/2017.

Voici ce qu'ajoute Linda le 21 mars 2017 :

Bonjour Christian. Tu as reçu d'intéressantes informations suite à ta question relative au subconscient. Il est intéressant de savoir qu'une bonne partie de ce qui s'y trouve emmagasiné s'y est accumulée surtout entre les âges de 3 à 5 ans. Presque tout ce que nous avons vécu dans notre environnement fut directement emmagasiné dans notre subconscient. À cet âge, nous n'avions aucun filtre pour rejeter ces choses auxquelles nous étions exposés, raison pour laquelle elles s'y retrouvaient systématiquement et qu'elles gèrent maintenant, entre autres, nos comportements et nos pensées. Après l'âge de 5 ans, nous développons un filtre dans notre subconscient qui nous permet d'accepter ou de rejeter ce à quoi nous avons été exposés.

Pour de plus amples informations sur ce point de vue, allez à <http://www.thoughtsalive.com/peace-of-mind/>

Ce qu'on doit retenir, c'est que lorsque vous avez des idées, des pensées et des comportements qui résident dans votre subconscient qui ne vous sont plus d'aucune utilité, alors le fait de les neutraliser ou de vous en départir se traduira par une différence énorme pour tout votre corps-esprit et, bien sûr, votre parole. J'ai conçu une manière de s'adresser à cet aspect important dans mon prochain programme, Easy Speaking for Stutterers www.youcanspeakeasy.com

26/03/2017

Commentaires de John Harrison à Christian qui expliquait avoir de la difficulté à aller à l'encontre d'une de ses croyances les plus enracinées en abandonnant tout contrôle et en ayant confiance que la parole se fera automatique (3 avril 2017) :

Le mécanisme de la parole est conçu pour s'exécuter automatiquement. Supposons que tu désires jongler avec 4 balles. Concentrerais-tu ton attention sur chacune de ces balles ? Bien sûr que non ! Jongler avec 4 balles s'avérant une opération complexe, tu dois entraîner ton subconscient à exécuter cette opération de manière automatique. Il y a simplement beaucoup trop d'éléments à penser pour que tout cela puisse être du domaine du conscient. Jongler avec 4 balles met en œuvre de longs exercices suivis de la CONFIANCE envers ce pourquoi tu t'es exercé. C'est le passage de l'exercice conscient au jonglage inconscient. C'est lorsque tu ne penses plus

² Ce qui n'est pas étranger à la [plasticité cérébrale](#). RP

consciemment aux mécanismes de ce que tu fais et que tu abandonnes ce travail à ton esprit inconscient qui est bien plus à même d'exécuter cette opération.

Mais à défaut d'ébranler cette peur d'échapper une balle, tu intervies dans cette complexe opération consistant à maintenir quatre balles dans les airs. Ce faisant, tu perds le rythme et la coordination qui te permettent de jongler et tu échappes des balles.

Tout comme jongler, la parole requiert le [flow](#) ; si tu commences à reculer face à certaines situations et à te retenir, à vouloir contrôler sciemment tes mouvements, tu t'ingères dans l'intégralité du processus.

Les golfeurs professionnels passent beaucoup d'heures à s'exercer dans le but d'automatiser leur exécution du mouvement, frappant balles après balles. Ils s'efforcent de programmer leur subconscient afin que ce dernier prenne l'opération en charge et l'exécute comme il se doit.

Je suis témoin d'une chose avec laquelle toutes les PQB se battent : la crainte de faire confiance à un processus automatique. C'est pourtant le moment idéal de réveiller l'affirmation de soi et de te faire confiance. Pour en venir à cela, il y a certaines choses que tu peux faire.

En vérifiant dans mon livre, [Redéfinir le bégaiement](#), et en te rendant à la Section 7 de la version française (édition 2011, page 593), tu y trouveras tout un programme de prises de parole en public qui t'aidera à maîtriser ta crainte à te laisser-aller. Ces dix exercices se concentrent sur des éléments spécifiques que tu peux faire afin de réduire ta peur et outrepasser cette [pulsion à te retenir](#). Ayant facilité ce programme 50 ou 60 fois dans huit pays sur trois continents, j'ai observé à quel point les gens peuvent devenir imposants, puissants et éloquents lorsqu'ils ouvrent les valves et permettent à la puissance de leur personnalité de prendre le plancher.

Il vaut au moins la peine d'expérimenter certains de ces exercices afin de constater à quel point elles influencent ta capacité à te laisser-aller, à lâcher prise.

Si toi, Christian, ou quiconque désire échanger avec moi sur ce sujet, on peut en parler sur Skype à jcharr1234.

John H.

05/04/2017

Bob répond ici, dans son style habituel des plus vivants, à un courriel d'Anna Margolina.

Bien sûr, lorsque nos esprits conscient et inconscient s'entendent sur un sujet donné, l'harmonie règne et c'est très agréable.

Définitions : Comment la PNL définit esprit conscient et inconscient, sachant que les deux sont "esprit" :

1. **Esprit conscient** : tout ce dont vous êtes conscient au moment présent.
2. **Esprit inconscient** : tout le reste (dont vous n'êtes pas conscient).

Il s'agit de définitions fort simples, mais qui correspondent parfaitement à la priorité qu'accorde la PNL³ aux "processus" par opposition aux "contenus". Dans les deux cas, à la base même de notre compréhension de "l'esprit", se trouve le "processus" de "création de l'esprit" par la pensée... pensée dont nous sommes conscients tout autant que les pensées dont nous ne sommes pas conscients (inconscient).

Les définitions entraînent souvent certains penseurs à de ridicules croyances sur ce qu'est l'esprit. En PNL, l'esprit est le produit de ce « que nous pensons », à la fois lorsque nous en sommes conscients (esprit conscient) et de l'information emmagasinée de toutes nos expériences dans ce monde (notre vécu), la grande majorité de cette information étant traitée par notre esprit inconscient, et donc hors de notre connaissance immédiate. Pour un examen approfondi de la perception que nous avons de ces deux "processus", lire (en anglais) notre article « [Which Unconscious Mind Do You Trust — or Train ?](#) ». (C'est un article qui vaut la peine d'être lu par ceux qui s'intéressent au sujet.) Dans les premières lignes de cet article, on retrouve l'énoncé suivant :

Bandler et Grinder (1979) écrivirent (édité par Steve Andreas) dans *Frogs Into Princes* :

« Ne vous laissez pas berner par les mots "conscient" et "inconscient". *Ils ne sont pas réels.* Ils ne sont qu'une manière utile de décrire des événements dans un contexte appelé changement thérapeutique. « *Conscient* » est défini comme tout ce dont vous avez conscience à un moment donné dans le temps. » « *L'inconscient, c'est tout le reste.* » (p. 37).

L'article couvre les sujets suivants sur l'esprit inconscient :

- 1) Conscience devenue inconscience
- 2) Le système nerveux automatique qui demeure « hors de la conscience immédiate »
- 3) Information subconsciente — sous le seuil de ce dont on a conscience.
- 4) L'Esprit Oublié (the Forgotten Mind)
- 5) **L'Esprit Réprimé** (the Repressed Mind)
- 6) Les métaniveaux de la conscience éveillée (ou immédiate).

J'ai écrit en caractères gras "Esprit Réprimé", car c'est là que nous emmagasinons nos démons, notre souffrance, nos blessures, etc. *C'est dans l'esprit "réprimé" que résident nos souvenirs inconscients et non soignés/guérés* (« Consciences devenues inconsciences » et créant des croyances dévalorisantes). Il est important de réaliser que lorsqu'un de ces souvenirs non soignés est réactivé (ou remonte à la surface), il déclenche la neurologie de ce souvenir, envoyant des pensées et des [émotions](#) négatives à notre esprit "conscient". Puis notre esprit conscient prend ces émotions et pensées négatives et, avec notre permission, donc en toute connaissance de cause, nous entendons et ressentons des choses telles que :

- 1) Je suis inadapté. (« Quelque chose ne va pas chez moi. »)
- 2) Je suis handicapé.
- 3) Je ne suis pas à la hauteur.
- 4) Je suis idiot.
- 5) Je n'ai aucune valeur ; je ne vauds rien.

³ Programmation neurolinguistique.

- 6) Je ne suis pas en contrôle.
- 7) Je dois changer.
- 8) Je ne suffis pas à la tâche.
- 9) J'ai peur de parler aux personnes en autorité, au téléphone, devant un auditoire, à une serveuse au restaurant, etc.
- 10) Je ne peux me présenter moi-même.
- 11) Je n'arrive pas à dire mon nom.
- 12) Blessure (je ne suis pas validé).
- 13) Je me sens rejeté.
- 14) Je me sens isolé.
- 15) J'ai la sensation de devoir me protéger (en évitant de m'engager dans une relation).
- 16) Je suis moins que....
- 17) J'ai l'air idiot.
- 18) Je ne réussirai jamais rien.
- 19) Je ne suis pas en contrôle.
- 20) « **Ce que les autres pensent de moi constitue ma vérité.** »

Ce sont là les rois et reines de la *pensée co-dépendante* des PQB⁴. Lorsque nous renonçons à notre véritable identité pour nous adapter à ce que quelqu'un peut ou pas penser de nous, *nous abandonnons pour ces personnes le noyau de notre véritable identité*. Nous renonçons à *notre pouvoir personnel*. Nous *capitulons devant ce dragon de la "peur"* de ce que les autres peuvent ou pas penser de nous.

Cessez de penser ainsi. Refusez systématiquement de laisser un tel schème de pensée occuper ne serait-ce qu'une place dans votre esprit. *Donnez à votre "noyau identitaire"⁵ complète liberté d'anéantir cette pensée-peur-croyance handicapante*. Criez NON ! Plus jamais ! Absolument pas, je cesse cette habitude insensée - de laisser ce que je pense que les autres peuvent penser de moi - contrôler ma vie. *Ne vous est-il jamais venu à l'esprit qu'il se peut que cette "autre" personne n'en ait rien à foutre de savoir si oui ou non elle exerce un quelconque pouvoir mystique sur la manière dont vous vous identifiez en tant que personne ?* Éliminez de votre esprit cette "lecture de l'esprit d'autrui"⁶. Après tout, vous ne pouvez savoir ce qu'ils pensent de vous (à moins de leur demander). En vérité, il est très peu probable qu'ils pensent même à vous.

Les croyances hautement toxiques de la précédente énumération et entretenues par les PQB sont déclenchées par des événements internes ou externes ; et « whoosh », cette croyance négative quitte *votre esprit inconscient pour s'installer à demeure dans votre esprit conscient*. Vous vous retrouvez maintenant à dire à cette partie de vous désirant s'exprimer « Non, je ne vais pas appeler ce client potentiel. Je sais que je vais bégayer et qu'il pourrait se moquer de moi. » Ou « Mon patron m'intimide terriblement. Lorsque je dois lui parler, mes cordes vocales bloquent. Mon visage commence à se crispier. Je ne peux tout simplement plus faire sortir les mots. Je suis complètement figé. »

⁴ "Co-dépendantes" car toutes ces pensées existent parce que nous nous comparons aux autres.

⁵ Core self.

⁶ Mind reading.

Les deux dernières phrases ne vous sont-elles pas familières ? Ce qui précède illustre ce que je veux dire en affirmant que « *l'esprit conscient ne peut le bloquer (mon noyau identitaire qui s'exprime avec fluence) parce que mon esprit inconscient lui a asséné un coup de poing.* »

Dans cette citation de mon dernier courriel, je faisais référence au fait que lorsqu'une croyance négative non soignée est activée et envoyée à notre esprit conscient, ce dernier se l'approprie et se battra farouchement pour vous empêcher de parler avec fluence. L'esprit conscient fait cela en croyant fermement que c'est dans l'intérêt de la PQB. Cependant, le "noyau identitaire", qui réside également dans une autre partie de votre esprit inconscient, assène à la croyance négative un coup de poing, détruisant cette croyance dévalorisante qui résidait dans votre esprit conscient. Elle s'efforçait de vous convaincre que le bégaiement serait permanent et que vous n'aviez aucun pouvoir sur lui. Puis arrive le cri de notre "Noyau-Identitaire" : « Un instant ! J'ai droit de parole dans cette transaction. *J'ai le pouvoir de guérir/soigner cette croyance négative. Lorsque je suis appliquée à cette croyance négative, celle-ci disparaît de ton esprit et c'en est fait du problème* » (Métaniveaux de Conscience). Le Noyau-Identitaire est *appliqué* à la croyance dévalorisante et celle-ci n'est plus un problème. Cela se produit d'ordinaire très rapidement.

Sans en être certain, il se peut qu'une certaine confusion découle de ce que les deux - la "croyance négative non guérie" et les croyances-ressources guérisseuses - proviennent toutes deux de l'esprit inconscient. Pour expliquer cela, je vous réfère à la première partie de ce courriel et ma mention des six facettes de l'esprit inconscient (voir en bas de la première page de ce texte). Lorsque je dis que le "Noyau Identitaire" est inconscient, je fais référence aux deux sujets suivants :

- 1) **Lorsque la Conscience devient Inconscience**
- 2) **Les niveaux supérieurs de la Conscience**

J'essaie d'expliquer que le "Noyau Identitaire" où nous trouvons notre "Soi" comme processus de pensée sans ambiguïté, *libéré de toute pensée-émotion négative*, ayant *une personnalité non contaminée par cette négativité* qui nous afflige tellement lorsque nous grandissons dans un monde loin d'être parfait, en *congruence*⁷ avec tout ce que le "Soi" a de bon, jouissant d'une *paix* profonde, d'une *joie* inébranlable, d'un *bonheur* qui s'élançait de ce noyau identitaire et qui sait que le bonheur ne dépend pas de la façon dont les autres nous traitent, ni de gagner ou pas à la loterie, ni d'avoir suffisamment d'argent pour payer les comptes à la fin du mois – ce bonheur, comme toute chose relative au "noyau identitaire", est un "travail interne" ("Conscience devenue inconscience" créant des croyances valorisantes⁸).

Lorsque le Noyau-Identitaire est déployé par-dessus le dragon de fausses croyances, ce dragon disparaît ou est transformé à 180 degrés en une partie valorisante du "Noyau Identitaire." Et Anna, c'est ici qu'entre en jeu ce mot merveilleux que tu utilises, "congruence." Lorsque le dragon disparaît ou est transformé, il y a "congruence" entre le Noyau-Identitaire et vos pensées conscientes. Mais lorsque vous entretenez des pensées négatives semblables à celles que j'ai

⁷ **Congruence** : Se produit lorsque les Systèmes de Représentation Interne (RI) d'une personne sont alignés. Exemple : ce que verbalise l'individu correspond à ses agissements. Sa communication non verbale correspond à sa communication verbale. La congruence est un état d'être unifié, totalement sincère, tous les aspects de l'individu travaillant à l'unisson vers un même objectif.

⁸ Resourceful beliefs.

énumérées plus haut, votre Noyau-Identitaire n'est pas congruent avec votre esprit conscient, ce dernier étant souillé par toutes sortes de croyances négatives.

Puissent toutes les PQB vivent en congruence avec leur Noyau-Identitaire⁹, instaurant ainsi un esprit conscient se nourrissant uniquement de pensées positives – un esprit conscient qui se nourrit de croyances valorisantes et qui n'entretiendra pas de "pensée nauséabonde."

J'espère que ceux qui liront ce texte enrichiront la compréhension qu'ils ont de vivre de façon congruente.

Bob

SOURCE : Traduction d'un courriel de Bobby G. Bodenhamer daté du 5 juin 2016 avec comme objet *The Conscious & Unconscious Mind*.

Traduction de Richard Parent, juin 2016.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>

⁹ Votre véritable personnalité, ce que vous êtes vraiment, ce que vous seriez si vous n'étiez pas la victime d'un état d'esprit de bégaiement. Rappelez-vous du « Complexe du géant enchaîné » de Joseph Sheehan. RP