



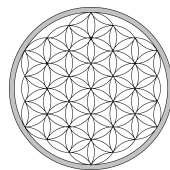
Conversation Papillon présente...

L'alchimie au quotidien

**Étape I :
Transmuter nos ombres
quotidiennes en connaissance de soi**

Jean-Jacques Crèvecoeur

**Résumé de l'exercice et
programme d'entraînement**



www.jean-jacques-crevecoeur.com

Quelques citations de Carl Gustav Jung



« Le point de départ est simple : la plupart des hommes ignorent leur ombre. (...) »

Le plus souvent elle est projetée dans des troubles somatiques, des obsessions, des fantasmes plus ou moins délirants, ou dans l'entourage. Elle est « les gens » auxquels on prête la bêtise, la cruauté, la couardise **qu'il serait tragique de se reconnaître**. Elle est tout ce qui déclenche la jalousie, le dégoût, la tendresse »

« L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. »

« Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la **plénitude**. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension. »

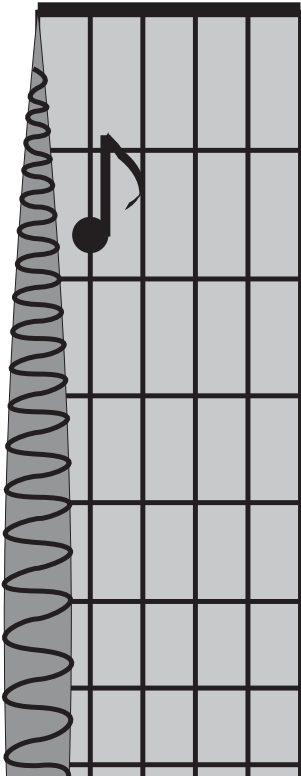
L'objectif : complexe inconscient ayant pour fonction de **compenser, d'équilibrer** une attitude consciente trop unilatérale !

« Au bout de la pénible exploration de notre inconscient se trouve la découverte du soi, notre **lumière intérieure**, la part de sagesse divine enfouie au plus profond de nous-mêmes.

Mais avant d'arriver à cette lumière, l'explorateur doit d'abord rencontrer un personnage appelé l'ombre. L'ombre peut être définie comme notre **double inversé**, celui ou celle que nous aurions pu être, mais que nous ne sommes pas. »

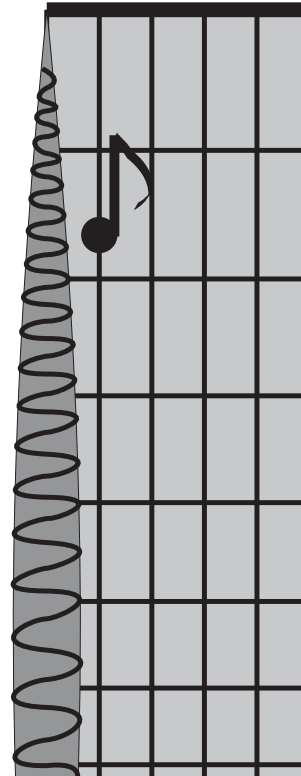
Le phénomène de résonance

Mi La Ré Sol Si Mi

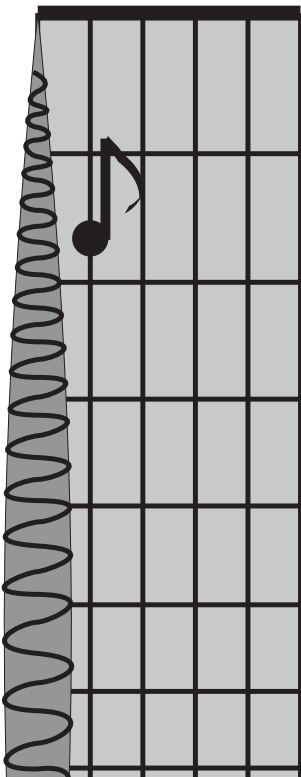


**Résonance
si les deux
cordes sont
accordées**

Mi La Ré Sol Si Mi

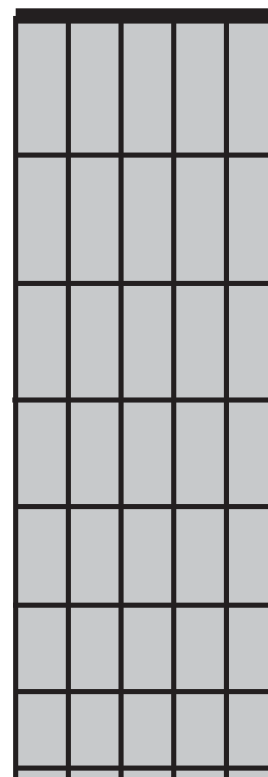


Mi La Ré Sol Si Mi



**Pas de
résonance**

Mib La Ré Sol Si Mi



Exercice pratique

Objectif de l'exercice : Identifier des parts inconnues de notre personnalité en utilisant la loi de résonance comme miroir de celles-ci. Ces résonances sont aussi bien agréables que désagréables...

Étape 1 : Écouter ce qui résonne en moi : agréablement et désagréablement...

Étape 2 : Me poser les questions suivantes :

- 👤 Qu'est-ce que je déteste le plus ?
- 👤 Qu'est-ce que je ne supporte vraiment pas ?
- 👤 Qu'est-ce qui m'énerve le plus chez les gens, en général ?
- 👤 Qu'est-ce qui est le plus important pour moi, dans la vie ?
- 👤 Qu'est-ce qui me touche positivement chez les autres ?
- 👤 Qu'est-ce que j'admire le plus chez les gens, en général ?

Étape 3 : Noter par écrit les éléments qui me touchent, qui me font bouger émotionnellement

Étape 4 : Relire mes notes en me plaçant à l'extérieur de moi (en observateur)

Étape 5 : Chercher dans ces éléments les aspects similaires chez moi

Étape 6 : Plonger

- 👤 Suspendre le jugement sur ces éléments et sur moi
- 👤 Reconnaître et accepter ce qui est...

Étape 7 : Chercher en quoi ces aspects pourraient enrichir ce que je suis, en leur donnant leur juste place

Entraînement

- Se mettre en position d'observateur de soi-même
- Considérer nos réactions émotionnelles (agréables et désagréables) comme des signaux de résonance
- Utiliser l'écriture comme miroir
- Fréquence : 10 minutes tous les soirs jusqu'à la prochaine rencontre



Et n'oubliez pas que l'expérience archétypique de rencontre avec notre ombre est une expérience intense et bouleversante. De la même manière qu'il nous est facile de parler d'un lion, devoir l'affronter réellement est intense et effrayant. Rencontrer ses ombres peut marquer durablement notre personnalité...



Mettre l'alchimie au cœur de notre vie...

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

50 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 8 \$

Prix spécial Europe : 5 €



Les fabuleuses perspectives de la physique quantique

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

70 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 9,95 \$

Prix spécial Europe : 6,5 €