

*Restaurer le Flux Énergétique*  
*Initiation à la Logosynthèse®*

*Willem Lammers & Andrea Fredi*

Merci de consulter l'avertissement à la page 27 avant de lire ce livre électronique.

© 2010 Institute for Logosynthesis®

Ce e-book peut être téléchargé et distribué librement dans le monde entier. Les copies doivent être offertes gratuitement et le format du contenu doit être conservé sous forme de document PDF ou imprimé. Veuillez nous contacter par l'intermédiaire de [info@logosynthesis.net](mailto:info@logosynthesis.net) si vous souhaitez nous envoyer vos commentaires, si vous souhaitez recevoir des informations sur les livres de Logosynthèse ou si vous êtes prêt à soutenir la démarche de Logosynthèse en traduisant ce livre dans votre propre langue. Télécharger ce livre électronique ici: <http://www.logosynthesis.net/docs/logosynthesis.primier.pdf>.

## Table des matières

<b>Bienvenue à la Logosynthèse® .....</b>	<b>3</b>
<b>1. La Logosynthèse et l'Imagination .....</b>	<b>4</b>
Cléo rencontre son chef .....	4
Que s'est-il produit?.....	6
Le Rôle des Représentations.....	7
La Merveille des Mots .....	8
Energie et Essence.....	9
<i>Nous sommes un corps</i> .....	9
<i>Nous sommes un esprit</i> .....	9
<i>Nous sommes plus que cela</i> .....	9
<i>Essence et Flux d'énergie</i> .....	10
<i>Les perturbations du Flux énergétique mènent à la Souffrance</i> .....	10
<i>Les Structures Energétiques</i> .....	10
<i>Les structures dans l'Espace</i> .....	11
Comment fonctionne la Logosynthèse? .....	11
<b>2. La Logosynthèse et les souvenirs.....</b>	<b>13</b>
Tony fait une présentation à l'Equipe de Direction .....	13
Que s'est-il passé?.....	17
<b>3. La Procédure.....</b>	<b>17</b>
Préparation .....	17
Identification des Sujets et des Enjeux.....	17
Evaluation.....	18
<i>Meta-Question 1: L'Expérience</i> .....	18
<i>Meta-Question 2: Le déclencheur</i> .....	19
Les Phrases.....	20
<i>Phrase 1</i> .....	21
<i>Phrase 2</i> .....	21
<i>Phrase 4</i> .....	22
<b>4. Le Monde de la Logosynthèse .....</b>	<b>23</b>
Le Nom .....	23
Le Fondateur de la Logosynthèse .....	24
Le Co-Auteur de ce E-Book.....	24
L'Institut de Logosynthèse® .....	25
<i>Formation</i> .....	25
<i>Les livres</i> .....	26
Contact.....	26
Avertissement.....	27

## **Bienvenue à la Logosynthèse®**

Nous sommes heureux que ce livret électronique vous ait trouvé. Il présente un nouveau système révolutionnaire pour se coacher soi-même et piloter son propre changement: La Logosynthèse peut vous aider à changer des états physiques, émotionnels et mentaux en appliquant un principe inhabituel: le pouvoir des mots. Ce livret offre des indications précieuses sur les idées qui fondent le modèle et guide vos premiers pas dans la pratique de la technique. Avec le temps, La Logosynthèse peut devenir une importante source d'aide pour faire face aux difficultés dans votre vie quotidienne. Vous pouvez même adopter la Logosynthèse comme une discipline telle que la méditation, le yoga ou la prière. Poursuivre la pratique peut donc vous permettre de dévoiler et d'atteindre le but profond de votre existence.

Si vous avez lu ce texte et désirez en savoir plus, vous trouverez des informations sur le monde de La Logosynthèse dans le dernier chapitre de ce livret. Bienvenue dans le terrier du lapin blanc !

Willem Lammers and Andrea Fredi

Bad Ragaz, Suisse, Août 2010

## 1. La Logosynthèse et l'Imagination

### Cléo rencontre son chef

Cléo est une assistante marketing de 26 ans. Depuis deux ans, elle travaille en entreprise et se plaît dans son métier, bien qu'il soit assez difficile pour elle. Un matin, elle reçoit un courriel de son manager, Mark, l'invitant, sans autre explication, à une réunion d'urgence le vendredi suivant. En lisant le courrier, elle commence à s'inquiéter et devient anxieuse. Dans les heures qui suivent, elle ne peut plus se concentrer sur ses tâches quotidiennes. Son esprit est rempli de scènes où Mark crie contre elle, et même la renvoie. Au fur et à mesure qu'elle prend conscience de cette activité mentale, elle voit une occasion d'appliquer la Logosynthèse, qu'elle a apprise récemment dans un atelier. Elle prend le temps de se concentrer sur le sujet, prépare un verre d'eau et éteint le téléphone. Ensuite, elle commence à explorer ses schémas internes en posant les questions suivantes:

- *Que se passe-t-il dans mon corps?*
- *Quelles émotions est-ce que je ressens?*
- *Quelles pensées récurrentes me traversent l'esprit?*
- *Quel est mon niveau de détresse, sur une échelle de 0 à 10?*

Cléo remarque qu'elle sent des tensions dans la gorge et dans l'abdomen, elle est anxieuse et continue de répéter mentalement le fantasme que son manager va la mettre dehors. Quand elle pense au vendredi suivant, son niveau de détresse est à 8. Ensuite Cléo se demande ce qui déclenche sa souffrance. Elle explore ses fantasmes à l'égard de la prochaine réunion et met l'accent sur le pire d'entre eux: le manager crie tout près d'elle que l'entreprise n'a plus besoin d'elle. De nouveau, elle se pose des questions:

- *Qu'est-ce qui /Qui est le plus significatif dans cette scène?*  
Dans le cas de Cléo, c'est clairement son manager.
- *Où est-ce que je le perçois dans l'espace autour de moi?*  
Dans le fantasme de Cléo, le chef est juste devant elle.
- *Est-ce que je le vois, l'entends, ou le perçois?*  
Cléo voit la face rougie de son manager, elle entend sa forte voix et ressent son énergie.

Maintenant Cléo crée et exprime la phrase 1 de la Logosynthèse. Cette phrase l'aide à récupérer son énergie, qui est liée aux images, aux sons et aux sensations qu'elle perçoit dans le fantasme que son chef va la mettre dehors.

*Je reprends toute mon énergie liée à cette scène de mon manager me mettant à la porte et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Après avoir prononcé ces mots, d'une voix normale et sans aucune emphase, Cléo laisse les mots faire leur travail. Pendant cette pause, elle observe simplement ce qui se passe en elle-même. Après 30 à 40 secondes, elle perçoit une légère détente. Puis elle passe à la phrase 2:

*J'enlève toute l'énergie étrangère liée à cette scène imaginaire de mon manager me mettant à la porte, de toutes mes cellules, de mon corps et de mon espace personnel et je l'envoie là où elle doit être.*

Encore une fois, Cléo permet à la phrase d'être assimilée et observe ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même. Une minute passe, elle respire profondément et s'avise que ses épaules sont plus souples, sa gorge va mieux et elle est étrangement calme. Elle crée et dit la phrase 3.

La Phrase 3 reprend son énergie, bloquée dans sa réaction à la scène imaginaire:

*Je reprends toute mon énergie liée à toutes mes réactions à cette scène de Mark me mettant à la porte, et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Encore une fois, Cléo s'interrompt et observe. Elle se sent détendue, son ventre est confortable et elle sent son énergie de vie lui revenir. Quelque chose d'intéressant s'est produit. Au lieu de se sentir effrayée par un supérieur et de tenter de l'éviter, Cléo réalise que Mark n'est qu'un manager stressé de plus, qui est submergé par ses responsabilités, et qui a besoin de son soutien pour l'aider à en porter le poids.

Après cette prise de conscience, elle boit un verre d'eau et retourne au travail. La réunion du vendredi sera l'occasion parfaite pour communiquer avec son patron d'une manière plus adulte.

Ainsi La Logosynthèse a aidé Cleo à changer ses réactions inadéquates en réactions satisfaisantes. D'anxieuse, tendue et confuse, elle est devenue capable de comprendre le point de vue de Mark et à l'intégrer au sien.

### **Que s'est-il produit?**

Ce cas est typique d'application de la Logosynthèse au niveau de la surface. Cléo répond à une difficulté de tous les jours en préparant la prochaine réunion avec Mark, et elle ne se sent pas aussi capable de faire face à cette situation que ses collègues . Dans son processus interne, elle passe par les étapes suivantes:

- Elle crée une représentation imaginaire de la réunion.
- Elle réagit à cette image avec des pensées négatives, des émotions fortes et des sensations physiques.

Dans sa démarche de coaching de soi, Cléo identifie ces images ainsi que sa manière d'y réagir. Ensuite, elle prononce trois phrases, entrecoupées de pauses. Pendant chaque pause, elle observe attentivement ce qui se passe en elle-même. Ce processus modifie immédiatement sa pensée, ses émotions et ses sensations physiques: les images de Cléo et les réactions correspondantes deviennent neutres et des solutions alternatives lui apparaissent.

Ceci est une séquence habituelle de travail avec la Logosynthèse. Etes-vous interpellé(e)?

### **Le Rôle des Représentations**

Par son travail avec la Logosynthèse, Cléo a changé les images qu'elle avait de son manager et sa réaction à ces images. Ce changement lui permet de réagir de façon satisfaisante au défi que représente pour elle le fait de rencontrer son manager en situation critique. Le fantasme de Cléo sur le comportement de Mark est un exemple de la manière dont les gens créent des représentations du monde qui les entoure. Nous faisons cela quotidiennement, c'est une façon de rendre notre monde prévisible. Nous créons de l'ordre dans notre monde en emmagasinant les informations qui atteignent nos sens: les *représentations* de ce que nous avons vu, entendu, ressenti, dégusté et senti préalablement. Nous comparons nos souvenirs à l'environnement présent et en tirons des conclusions sur nous-mêmes, les autres et la qualité de vie. Les conclusions constructives en réaction à nos représentations nous aident à apprendre de nos expériences et à résoudre des problèmes.

Nos conclusions peuvent également se mettre en travers de la route lorsqu'il s'agit de surmonter une nouvelle difficulté. Le processus de représentation de Cléo l'amène à des fantasmes négatifs sur elle-même et son manager. La Logosynthèse a aidé Cléo à reconsidérer ses perceptions, ses expériences et ses conclusions de manière à soutenir

ses objectifs de vie. Sa pensée s'est transformée de limitative à créative, ses émotions sont passées de la peur et l'appréhension à une tranquille confiance en soi. Cléo a accompli cela grâce à la puissance des mots.

### **La Merveille des Mots**

En concevant et prononçant trois phrases – et en les laissant faire leur effet – Cléo change sa façon de penser à Mark et à la prochaine réunion de vendredi. Ses réactions émotionnelles et corporelles ont également changé dans le processus. Cela ouvre la voie à des changements de comportement: si Cléo est capable de voir son manager comme un gestionnaire stressé, elle peut le rencontrer calmement et le soutenir. Dans la pensée occidentale moderne, les mots sont des moyens de décrire le monde et formuler des concepts. Les mots n'ont pas toujours été considérés seulement pour leur fonction rationnelle. Dans de nombreuses traditions spirituelles, des connexions existent entre les mots et l'intention, la création et la croissance. Si les mots justes sont dits, l'intention se manifeste, sans effort ni traitement rationnel de la part de la personne qui les prononce. Dans l'ancien Testament, Dieu parle ainsi:

*Que la lumière soit.*

et la lumière fut (Gen 1:3). L'Évangile de St Jean dans le Nouveau Testament commence ainsi:

*Au commencement était le Verbe – et le Verbe était avec Dieu –  
et le Verbe était Dieu.*

Les êtres humains prient pour se connecter avec un Être Supérieur et ceci pour aller vers une vie meilleure. Les mots peuvent formaliser et permettre la manifestation de l'intention de celui qui les dit. En Logosynthèse, cet ancien concept constitue un principe clé de changement. En disant les phrases, nous activons le pouvoir des mots



de modifier les représentations déficientes que les personnes se font de leur monde extérieur. En conséquence, notre énergie de vie se remet à circuler – au lieu d'être cristallisée dans notre mémoire sous forme d'images, de sons et de sensations, en même temps que les émotions, pensées et symptômes corporels correspondants.

### **Energie et Essence**

#### **Nous sommes un corps**

Nous sommes un organisme, un corps physique avec les besoins du monde physique – manger, boire, appartenir, éviter le danger et désirant se reproduire. Grâce à nos sens, nous recueillons de l'information venant de l'environnement et y réagissons. Notre corps a pour fonction d'assurer la survie biologique.

#### **Nous sommes un esprit**

Nous existons également en tant qu'esprit. Nous pouvons nous adapter à l'environnement. Nous pouvons gérer la pluie et la sécheresse, la chaleur et le froid, dans une certaine mesure. Nous pouvons activement modifier notre environnement. Nous pouvons définir des objectifs personnels et collectifs et consacrer notre énergie à les atteindre dans le temps et l'espace.

#### **Nous sommes plus que cela**

Nous sommes plus que corps et esprit. Moi Supérieur, identité ou Essence, l'âme a toujours fait partie de notre expérience humaine. Nous sommes des êtres fonctionnant au-delà du temps et de l'espace, dans un processus continu de développement, qui donnons activement forme à notre monde par une intention créatrice. L'Essence donne sens à notre vie.

Notre corps et notre esprit sont des instruments permettant de nous manifester sur cette planète. Nous avons tendance à nous identifier à

eux, et ainsi nous perdons la connexion consciente avec notre Essence. Nous croyons que nous sommes nos émotions, nos souffrances, nos pensées, nos besoins. Nous devenons convaincus qu'il n'y a rien de plus. Finalement, nous perdons le contact avec la seule vraie raison de notre existence. La Logosynthèse peut rétablir notre lien avec l'Essence et faciliter le processus d'ouverture de la conscience.

### **Essence et Flux d'énergie**

Lorsque nous sommes en contact avec cette Essence, notre énergie de vie circule librement. Notre vie devient une danse. La circulation de l'énergie permet des perceptions adaptées dans l'ici-et-maintenant et grâce à celles-ci des réactions personnelles adéquates.

### **Les perturbations du Flux énergétique mènent à la Souffrance**

L'accès à la source de notre énergie de vie peut être interrompu, bloqué ou limité. Lorsque le débit diminue, la vie perd son sens et les personnes souffrent. En Logosynthèse, nous supposons que notre énergie de vie peut être en circulation ou cristallisée dans les structures énergétiques.

### **Les Structures Energétiques**

Si l'énergie ne circule pas, elle est liée, attendant d'être activée. Nous avons besoin d'un équilibre entre l'énergie activée et l'énergie liée pour pouvoir nous orienter dans le monde en 3D. Si une trop grande quantité de notre énergie de vie est en circulation, nous sommes submergés. Si trop de notre énergie est liée, nous ne pouvons agir et réagir adéquatement dans l'environnement. Les personnes et les événements rencontrés sur notre chemin de vie peuvent influencer cet équilibre.

Ainsi, les structures énergétiques peuvent être soutenantes ou limitantes. Les structures soutenantes offrent un cadre de référence, qui nous aide à faire face à la vie quotidienne sur terre. Elles agissent comme des balises dans l'océan d'impressions et d'événements de la

vie quotidienne. Les structures limitantes, elles, créent des problèmes. N'offrant pas de repères, elles génèrent des réactions inadéquates.

### **Les structures dans l'Espace**

En Logosynthèse, nous pensons que les structures énergétiques existent dans l'espace 3D, de la même manière que les tables et les chaises ont leur place dans une pièce. Nous pouvons percevoir ces structures énergétiques subtiles comme nous percevons une table ou une chaise à travers nos sens. Nous pouvons voir, entendre, ressentir, sentir et même goûter ces structures énergétiques.

Chaque personne, objet ou événement dans notre expérience de vie peut nous amener à créer une structure énergétique. La combinaison de toutes ces structures constitue une cartographie permettant de trouver notre chemin dans la vie. La carte peut présenter des zones vides et des fausses routes, ou bien elle peut être une représentation exacte, finement détaillée du monde extérieur.

Dans notre expérience, les structures énergétiques sont plus influentes, si elles se trouvent dans notre voisinage immédiat, dans notre espace *personnel*. Dans notre étude de cas, Cléo a créé une structure menaçante de Mark, sans en être consciente. Elle réagit comme si cette structure était vraie, avec peur et appréhension.

### **Comment fonctionne la Logosynthèse?**

La Logosynthèse vise à dissoudre les structures énergétiques inadéquates et à restaurer la circulation de l'énergie de vie, dans l'ordre suivant:

- Nous identifions des blocages dans le flux de l'énergie de vie sous forme d'émotions perturbatrices, de symptômes physiques et de pensées limitantes ainsi que le comportement qui en résulte.

- Nous situons dans l'espace les structures énergétiques qui déclenchent ces réactions.
- Nous appliquons le pouvoir des mots à ce monde inquiétant d'énergies bloquées. Les trois phrases visent:
  1. la récupération de l'énergie de la personne investie dans la représentation
  2. l'enlèvement de l'énergie étrangère, d'autres personnes et objets, qui ont contribué à sa construction,
  3. la récupération de l'énergie de la personne bloquée dans ses propres réactions à cette construction.

Si les structures déclenchantes changent, les réactions à ces structures changent aussi, et le processus se déplace vers une étape suivante. Si la détresse causée par le monde d'énergies bloquées a été suffisamment réduite, la personne peut réagir directement à l'ici et maintenant et la procédure de Logosynthèse est terminée. Habituellement, les blocs d'énergie présentent de très nombreux aspects, dans les structures déclenchantes et dans les réactions à celles-ci. Leur dissolution ouvre des options, crée des possibilités de changement. L'application continue de La Logosynthèse augmente notre conscience de l'Essence et du sens de notre objectif de vie – et le fait de manière légère et élégante..

Dans le cas de Cléo, nous avons mis en évidence ses représentations dans la situation vécue. Pour résoudre le problème, nous n'avons pas eu besoin d'explorer les raisons profondes de cette représentation de son manager dans son espace personnel. Dans ce qui suit, nous allons à un niveau plus profond: Les mondes d'énergie bloquée sont souvent reliés à des expériences de faire face au monde vécues dans la petite enfance.

## 2. La Logosynthèse et les souvenirs

### Tony fait une présentation à l'Equipe de Direction

Tony est un manager de 30 ans dans une société d'ingénierie. Il est assez performant et bien apprécié par ses collègues et par son patron. Il travaille dans l'entreprise depuis 7 ans, et il a pris part à de nombreux projets.

Aujourd'hui, pour la première fois, il va présenter son propre projet à l'équipe de direction. Tony y travaille depuis de nombreux mois. Il est convaincu que ce projet est formidable et amènera beaucoup de contrats à l'entreprise. Alors que le lundi de la présentation approche, il devient anxieux. Il dort mal et souvent rêve que des membres du jury lui jettent des tomates et des œufs à la figure. Curieusement, certains des agresseurs dans le rêve sont d'anciens camarades de classe.

Il se réveille en transpiration, le cœur martelant dans la poitrine. Tony fait ce cauchemar quatre fois. Dans son bureau, il continue de lutter pour réaliser sa présentation. Le vendredi soir, il pense même à abandonner. Ses collègues le regardent en se demandant ce qui ne va pas, mais ils ne s'aperçoivent pas de sa souffrance. Après le départ de ses collègues, l'esprit de Tony continue de créer des scénarios correspondant à ses pires cauchemars. Le Tony confiant et sûr de lui n'est plus qu'un lointain souvenir.

Le lendemain, il participe à un atelier de Logosynthèse dans lequel il va apprendre à se coacher lui-même avec ce nouvel outil. Dans la salle, une foule multiculturelle est en train d'apprendre les rudiments de la Logosynthèse enseignée par son fondateur, le Dr Willem Lammers. Tony est volontaire pour une démonstration et demande de l'aide pour sa présentation.

Willem lui demande de s'imaginer dans la scène de la présentation et lui pose quelques questions:

- *Que se passe-t-il dans ton corps?*
- *Quelles émotions ressens-tu?*
- *Quelles pensées observes-tu?*
- *Que pourrait-il se produire de pire?*
- *A quel niveau est la détresse que tu ressens, sur une échelle de 0 à 10?*

Tony répond qu'il transpire, que son cœur bat la chamade et qu'il a un nœud dans l'estomac. Il a peur et pense qu'il est un raté. Puis vient le fantasme que son chef va le taquiner et que tous ses collègues vont se moquer de lui et le traiter de raté. L'intensité de détresse sur l'échelle est à 9.

Willem lui demande d'explorer ce qu'il remarque dans l'espace autour de lui, qui crée une réaction aussi forte. Tony perçoit son manager sur la droite et ses collègues en demi-cercle derrière lui. Quand il se concentre sur cette situation, il remarque que le nœud se resserre encore.

Willem crée une première phrase et demande à Tony de la répéter:

*Je reprends toute mon énergie liée à cette scène imaginaire de l'équipe de direction, et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Il fait une pause et observe ce qui se passe. Le nœud dans son estomac se desserre, et il commence à bâiller. C'est normal et bienvenu. Willem lui propose alors une deuxième phrase:

*J'enlève toute l'énergie étrangère en relation avec cette scène imaginaire de l'équipe de direction, de toutes mes cellules, de mon corps et de mon espace personnel et je l'envoie là où elle doit être.*

Encore une fois, Tony respire profondément et observe ce qui se passe. Le nœud est toujours là, mais il sent moins la peur. Puis la phrase 3 lui est proposée:

*Je reprends toute mon énergie liée à toutes mes réactions à cette scène imaginaire de l'équipe de direction, et la ramène à sa juste place en Moi.*

Alors quelque chose d'étrange se produit: Tony ne voit plus son manager ni l'équipe, mais tout à coup, surgit l'image d'un ancien professeur, M. Dumoulin, dont il se souvient comme un tyran. Il raconte à Willem, qui commence à lui poser les questions suivantes:

- *Comment savez-vous que ce M. Dumoulin est là?*
- *Pouvez le voir? le sentir? l'entendre?*
- *Où se trouve-t-il dans la pièce?*
- *A quelle distance?*

La réponse de Tony est éloquente:

*M. Dumoulin est à ma droite, il est plus grand que moi, et il m'attaque devant toute la classe. Il est méchant. Tous les enfants se moquent de moi, et le professeur leur permet de continuer !*

Cette première étape de la Logosynthèse a rappelé le souvenir d'une expérience d'enfance. Celle-ci été stockée dans le système de Tony sans être traitée. Willem propose la phrase 1:

*Je reprends toute mon énergie liée à ce souvenir de M. Dumoulin et les enfants agressifs et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Après avoir prononcé la phrase, Tony ferme les yeux pendant deux longues minutes. Derrière ses paupières, ses yeux se déplacent

rapidement. Après un certain temps, il commence à bâiller et à respirer profondément. Il reçoit alors la phrase 2:

*J'enlève toute l'énergie étrangère en relation avec ce souvenir de M. Dumoulin et les enfants agressifs, de toutes mes cellules, de mon corps et de mon espace personnel et je la renvoie là à la juste place où elle doit être.*

Il s'arrête, laissant la phrase faire son travail. Son visage se détend ainsi que ses épaules. Lorsqu'il ouvre les yeux, il semble paisible et ouvert. Il raconte à Willem que le nœud a disparu. Son cœur va mieux mais il se voit toujours comme un raté, quoique avec une intensité plus faible. Il reçoit la phrase 3:

*Je reprends toute mon énergie liée à toutes mes réactions à ce souvenir de M. Dumoulin et les enfants agressifs et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Cette fois la pause est plus courte. Après 20 secondes, Tony ouvre ses yeux. Il se sent calme et confiant. Willem l'invite à imaginer de nouveau la scène de sa présentation, et il n'y a plus aucune trace de peur, de nœuds à l'estomac ou autres perturbations similaires. Tony est calme et confiant. Tout en buvant un grand verre d'eau, il dit: «Je n'ai plus peur. Je pourrais même prendre du plaisir à faire cette présentation pendant cette réunion!»

Parce que le problème présenté semble être résolu, Willem propose maintenant la phrase 4:

*J'adapte tous mes systèmes à mon état de conscience actuel.*

Tony dit la phrase et la laisse pénétrer en lui. Il remercie Willem et retourne s'asseoir, le visage épanoui.



Quelques jours plus tard, Tony rapporte à Willem par e-mail que la présentation au Conseil d'administration a été un succès. Des tomates et des œufs ont bien été servis... mais parce que son patron l'a invité à déjeuner !

### **Que s'est-il passé?**

Ce cas est typique d'une application de la Logosynthèse à un niveau plus profond que le cas de Cléo. Dans cette séquence, l'expérience de Tony le ramène à un souvenir inquiétant datant de l'école. A ce moment là, il avait perdu ses moyens et personne ne l'avait aidé. Ce passé est réactivé dans le présent. Dans son imagination de la réunion de l'équipe de gestion, Tony revit les émotions, les pensées et les réactions physiques vécues en classe.

Les mots utilisés dissolvent le lien avec ce souvenir troublant. Après avoir prononcé les trois phrases, la personne est capable de percevoir la réalité de la situation dans le présent.

## **3. La Procédure**

### **Préparation**

Avec l'expérience, la Logosynthèse peut être appliquée dans presque toutes les situations. Pour les meilleures conditions de travail, toutefois, il faut trouver un endroit tranquille, éteindre le téléphone et disposer d'une carafe d'eau..

### **Identification des Sujets et des Enjeux**

Notre vie dans le présent est bloquée par des milliers de constructions énergétiques et par nos réactions à celles-ci. Par conséquent, tenter de résoudre tout en une fois n'est pas la meilleure approche. Comme si dans un musée personnel, nous collectionnions des mondes cristallisés qui modifient notre perception de la réalité comme des lentilles rayées.

Parfois, les gens ont tellement de statues dans leur Musée, qu'ils sont constamment capturés par le passé ou projetés dans l'avenir.

S'observer soi-même, c'est la meilleure façon d'explorer ces mondes gelés. Chaque jour offre maintes occasions d'identifier des situations qui attendent d'être traitées. Nous pouvons appliquer le modèle à toute forme de souffrance, en tout temps. Parfois, comme dans le cas de Cléo, nous pouvons simplement mettre l'accent sur une scène, une personne ou un objet et résoudre le problème.

En d'autres occasions, nous touchons seulement la pointe de l'iceberg, et la situation se révèle pièce après pièce comme un puzzle. Dans ces cas-là, comme dans celui de Tony, nous procédons étape par étape. C'est comme de manger un artichaut: en ôtant couche après couche vous en atteignez le cœur.

### **Evaluation**

Après avoir identifié la situation sur laquelle vous allez travailler, vous évaluez l'intensité de la représentation des images ou des souvenirs et de votre réaction à ceux-ci. Cela vous aidera à remarquer la différence entre avant et après avoir prononcé les phrases. Cette évaluation est nécessaire parce que quelque fois, le nouvel état semble tellement normal que vous ne remarquez pas que les choses ont changé. Elle vous aide également lorsque les trois phrases ne résolvent pas le problème complètement. En ce cas, vous pouvez évaluer les différences entre avant et après les phrases. Dans l'évaluation, deux groupes de questions vous permettent de spécifier clairement la question sur laquelle vous travaillez.

### **Meta-Question 1: L'Expérience**

Pour explorer vos symptômes, vous vous posez des questions. Les réponses vous font prendre conscience de vos réactions aux perceptions cristallisées. La Meta-Question 1 est:

### *Comment souffrez-vous?*

Ce groupe de questions explore les modalités de votre souffrance – physique, émotionnelle et mentale. Voici des exemples de la Meta-Question 1:

- *Lorsque je me concentre sur le sujet, qu'advient-il de mon corps?*
- *Tension? Chaleur? Froid? Vibrations? Où?*
- *Quelles émotions est-ce que je ressens?*
- *Quelles pensées traversent mon esprit?*
- *Quel est mon niveau de détresse sur une échelle de 0 à 10?*

Après avoir répondu à ces questions, vous mesurez le niveau d'intensité de votre détresse sur l'échelle des Unités Subjectives de Détresse (USD) de 0 à 10.

### **Meta-Question 2: Le déclencheur**

En réponse à la Meta-Question 1, nous avons trouvé les réactions à des représentations d'un souvenir ou un fantôme, mais pas les représentations elles-mêmes. De nombreuses approches du changement et du développement personnel traitent ces réactions, mais pas l'image ou la construction qui y mène. En Logosynthèse, nous sommes conscients que ce qui nous trouble n'est qu'un symptôme d'une chose que se trouve à un niveau plus profond. Pour identifier ce qui mène à la détresse identifiée avec Meta-Question 1, nous avons besoin de Meta-Question 2:

### *Qu'est-ce qui vous fait souffrir?*

Cette Meta-Question vous aide à explorer l'espace autour de vous. Elle contient des questions telles que:

- *Si quelque chose ou quelqu'un génèrait ces réactions, qu'est-ce que ce serait? Qui serait-ce?*

- *Où dans la pièce?*
- *A droite? A gauche? Devant moi? Derrière moi? Au dessus de moi? En dessous de moi?*
- *A quelle distance?*
- *Comment est-ce que je sais que c'est là? Est-ce que je le vois? le ressens? l'entends? sens son odeur? son goût?*

Pour doublement vérifier le lien entre l'imagerie cristallisée ou le souvenir et les symptômes actuels, vous pouvez vous demander:

- *Que se passe-t-il dans mon corps, quand je me concentre sur mes représentations dans l'espace?*

Le souvenir cristallisé ou le fantasme identifié par Meta-Question 2 crée une cible pour les phrases, comme l'image du patron de Cléo ou celle du maître d'école de Tony. Nous donnons alors un nom à la représentation cristallisée, comme «Visage de Mark», «Voix de M. Dumoulin», «les camarades de classe qui rient» etc.. À ce stade de la procédure, vous avez identifié la représentation déclenchante avec la Meta-Question 2. Ce déclencheur active les réactions que vous avez identifiées grâce à la Meta-Question 1. Vous êtes maintenant prêt(e) à mettre en œuvre le pouvoir des mots.

### **Les Phrases**

Au début de l'apprentissage de la Logosynthèse, chaque phrase est prononcée calmement, à un volume normal, sans emphase. Lorsque les phrases sont devenues familières, vous pouvez également les murmurer ou même les penser. Après avoir prononcé une phrase, une pause de traitement est nécessaire. Elle peut durer de 10 secondes à 10 minutes, selon la profondeur du processus en cours. Pendant cette pause, vous pouvez fermer les yeux pour limiter les influences extérieures. A ce stade, tout ce qui compte, c'est l'observation. Évitez la pensée active ou

le dialogue interne qui pourraient ralentir le processus. Lorsque vous ressentez que cette phase du traitement s'achève, continuez avec la phrase suivante:

### **Phrase 1**

La Phrase 1 vous aide à récupérer l'énergie qui est cristallisée dans des représentations, des fantasmes ou des souvenirs:

*Je reprends toute mon énergie liée à ce (souvenir, fantasma, personne, objet, ou à des aspects de ces derniers) et je la ramène à sa juste place en Moi.*

Faites une pause, détendez-vous, observez. Attendez patiemment, en laissant s'écouler quelques minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement dans votre corps ou dans vos émotions.

### **Phrase 2**

Les représentations des fantasmes et souvenirs ne contiennent pas seulement l'énergie de votre Moi, mais aussi celle d'autres personnes et objets. Dire la phrase 2 permet d'enlever cette énergie:

*J'enlève toute énergie non-moi liée à ce (souvenir, fantasma, personne, objet, ou aspects de ces derniers), de toutes mes cellules, de mon corps et de mon espace personnel et je l'envoie là où elle doit être.*

Faites une pause, détendez-vous, observez. Attendez patiemment, en laissant s'écouler quelques minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement dans votre corps ou dans vos émotions.

### **Phrase 3**

Dans la Meta-Question 1, vous aviez identifié les réactions à des représentations déclenchantes. À la phrase 3, l'énergie investie dans votre schéma de réaction est redirigé vers votre Moi.

*Je reprends toute mon énergie investie dans mes réactions à ce (souvenir, fantasme, personne, objet, ou aspects de ces derniers), et je la ramène à sa juste place en Moi.*

De nouveau, faites une pause, détendez-vous, observez ce qui se passe. Attendez patiemment, en laissant s'écouler quelques minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement dans votre corps ou dans vos émotions.

#### Evaluation et Clôture

A cette étape, vous comparez vos représentations et votre état interne avec les réponses aux Meta-Questions 1 et 2. Puis vous réévaluez le niveau de détresse (les UDS).

Si vous êtes satisfait(e)s du niveau de changement que vous avez atteint, prononcez la phrase 4. Si vos symptômes sont toujours désagréables, évaluez à nouveau les représentations et les réactions qu'elles engendrent. Sur la base des nouvelles réponses aux Meta-Questions 1 et 2, passez par une nouvelle série de phrases de la Logosynthèse.

#### **Phrase 4**

Dire la Phrase 4, c'est mettre la cerise sur le gâteau de la Logosynthèse. Vous la prononcez lorsque le problème que vous avez traité a été tout à fait résolu et que vous avez atteint un nouveau niveau de conscience et de détente. Vous pouvez commencer à considérer les difficultés de la vie comme des défis intéressants plutôt que des sujets de catastrophisme. Phrase 4 clôt votre session de Logosynthèse par les mots:

*J'adapte tous mes systèmes à mon état de conscience actuel.*

Faites une pause, détendez-vous, observez ce qui se passe. Attendez patiemment, en laissant s'écouler quelques minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement.

Notre expérience démontre que de nouveaux sujets à traiter se dissimulent derrière chaque aspect que vous abordez. Avec le temps, la Logosynthèse peut devenir une routine quotidienne pour appuyer votre développement personnel et spirituel.

Dans le processus de la Logosynthèse, des mondes cachés cristallisés sont parfois activés. Ils peuvent générer des émotions intenses et des symptômes physiques. Tout le monde n'est pas prêt à percevoir ces mondes cristallisés pour ce qu'ils sont: de l'énergie bloquée. Ils paraissent et sont ressentis comme réels. Si ceci vous arrive, veuillez s'il vous plait demander de l'aide. Vous trouverez des professionnels qualifiés sur le site Web officiel Logosynthèse. Si aucun professionnel n'est disponible dans votre région, vous pouvez contacter l'Institut pour la Logosynthèse® et demander une consultation.

## 4. Le Monde de la Logosynthèse

### Le Nom

En grec ancien, *logos* veut dire: sens, esprit, parole ou enseignement. En Logosynthèse, il signifie «sens» ainsi que «parole». Le mot grec *synthèse* signifie «mettre ensemble» et se réfère à l'intégration des parties fragmentés d'une personnalité dans un Soi intégré, dans lequel toutes les parties fonctionnent harmonieusement ensemble.

Le nom «Logosynthèse» est enregistré comme marque commerciale.

### Le Fondateur de la Logosynthèse



Willem Lammers, MSc, DPsych, TSTA, est psychologue, psychothérapeute sous licence, coach et consultant. Pendant de nombreuses années, il a dirigé en Suisse un Institut de formation pour conseillers en milieu professionnel. Willem travaille sur les frontières entre le corps et l'esprit et l'âme depuis le début de sa carrière. Il a formé à la bioénergétique, à l'AT, à l'hypnothérapie, à la PNL, à la psychologie énergétique. C'est un enseignant/formateur qualifié. Il développe la Logosynthèse depuis 2005. Willem a écrit de nombreux articles et quatre livres, dont *l'Odyssée de l'énergie: de nouvelles orientations en Psychologie énergétique*; *La Logosynthèse: Changer grâce à la magie des mots* et *Des Phrases pour se libérer: Se coacher soi-même avec la Logosynthèse*. Willem enseigne dans de nombreux pays.

### Le Co-Auteur de ce E-Book



Andrea Fredi est coach, conférencier et formateur. Il enseigne les techniques énergétiques. Il est le pionnier de la diffusion de l'EFT en Italie. Désormais formateur en Logosynthèse, Andrea contribue au développement de cette méthode fabuleuse. Andrea est l'auteur du livre «EFT - L'arte della trasformazione» et du DVD «EFT & PNL – Insieme per Dimagrire» avec Debora Conti et «AGER» avec Dr Vincenzo Di Spazio, tous deux édités par MyLife Edizioni. Andrea dirige la branche italienne de l'Institut pour La Logosynthèse® et organise des ateliers en Europe et à l'étranger.



### **L'Institut de Logosynthèse®**

L'Institut de Logosynthèse® soutient le développement et la diffusion de la Logosynthèse dans le monde, par la mise à disposition de sites Web locaux et internationaux, par la gestion d'un registre des Praticiens certifiés, par le développement de normes d'enseignement et en formant les personnes intéressées à utiliser la Logosynthèse pour eux-mêmes ou pour utilisation professionnelle dans les métiers de coach, conseiller ou psychothérapeute.

### **Formation**

L'Institut et ses praticiens offrent plusieurs types d'options d'apprentissage:

1. Des ateliers de développement personnel sont conçus pour ceux qui souhaitent utiliser la Logosynthèse pour leur croissance personnelle et spirituelle. Il en existe trois sortes:
  1. les ateliers d'introduction d'une journée
  2. les ateliers à thèmes centrés sur l'application de la Logosynthèse dans un domaine particulier comme l'amour, le travail, la santé ou la richesse.
  3. des groupes de pratique pour aider les participants à se coacher eux-mêmes avec la Logosynthèse.
2. Pour les professionnels des métiers de Coaching, Conseil et Psychothérapie, l'Institut de Logosynthèse offre un programme de formation de Praticien comportant les éléments suivants:
  - Introduction - Niveau de Base
  - Séminaires de Développement Personnel
  - Ateliers de formation professionnelle avancée.

- Etude de cas.

Un Programme Mastère pour Praticiens certifiés est en préparation.

### Les livres

Le Dr. Willem Lammers a écrit deux livres sur la Logosynthèse:

- *Phrases for Freedom – Self Coaching with Logosynthesis.*  
Cet ouvrage vous enseigne comment utiliser la Logosynthèse pour élaborer les phrases utiles à votre guérison and à votre développement. Apprendre à retirer votre énergie bloquée dans des peurs limitantes, dans des croyances négatives ou des souvenirs perturbants et libérer son espace personnel de l'énergies d'autres personnes. Ce livre a aussi été publié en allemand, italien et hollandais. A commander par amazon.com: <http://www.amazon.com/Phrases-Freedom-Self-Coaching-Willem-Lammers/dp/1439247889/>
- *Logosynthesis – Change through the Magic of words.*  
Ce livre contient une introduction théorique, une description étape par étape de la méthode, des domaines d'application et des transcriptions de sessions. C'est une introduction à La Logosynthèse pour les professionnels en coaching, supervision et psychothérapie. Ce livre de 224 pages est également disponible en allemand. A commander par l'intermédiaire de l'Institut de Logosynthèse: <http://www.iasag.ch/index.php?id=332>

### Contact

Institute for Logosynthesis®, Bahnhofstrasse 38  
7310 Bad Ragaz, Switzerland

[info@logosynthesis.net](mailto:info@logosynthesis.net) <http://www.logosynthesis.net>

## Avertissement

Les informations contenues dans ce livret électronique sont de nature éducatives et ne sont fournies qu'à titre de renseignements généraux. La Logosynthèse est une approche relativement nouvelle et l'étendue de son efficacité, ainsi que les risques qu'elle peut présenter et les bénéfices qu'elle peut offrir ne sont pas entièrement connus. Le lecteur s'engage à accepter et à assumer l'entière responsabilité de tous les risques associés à la lecture de ce livret électronique et à un usage consécutif de la Logosynthèse. Le lecteur comprend que s'il ou elle choisit d'utiliser La Logosynthèse, des sensations physiques ou émotionnelles ou d'autres souvenirs non résolus peuvent faire surface et pourraient être perçus comme des effets secondaires négatifs. Du matériel émotionnel peut continuer à faire surface après l'usage de la Logosynthèse, révélant que d'autres situations devront peut-être être traitées. Des souvenirs antérieurs encore vifs ou traumatiques peuvent s'estomper, ce qui pourrait nuire à votre capacité de fournir un témoignage juridique détaillé concernant un incident traumatisant.

L'information présentée dans ce texte ne vise pas à présenter la Logosynthèse comme étant utilisée pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie ou un trouble psychologique. La Logosynthèse ne remplace pas un traitement médical ou psychologique. Les cas présentés dans ce texte ne constituent ni une prédiction, ni une preuve, ni une garantie quant à l'issue de l'application de la Logosynthèse par un individu sur un sujet particulier. Les auteurs ne donnent aucune prédiction, preuve ou garantie, concernant les résultats possibles de l'application de La Logosynthèse à tout sujet particulier. Les informations présentées dans ce livret électronique le sont uniquement pour votre usage personnel.

Pour être en mesure d'utiliser la Logosynthèse avec des tiers, il faut devenir Praticien de Logosynthèse et être suffisamment formé et

qualifié. Bien que tout le matériel et les liens vers d'autres ressources aient été fournis en toute bonne foi, l'exactitude, la validité, l'efficacité, l'exhaustivité ou l'utilité de toute information présentée ici, comme c'est le cas pour toute publication, ne peuvent être garanties. Les auteurs n'acceptent aucune responsabilité pour l'usage ou le mauvais usage qui peuvent être faits des informations contenues dans ce e-livret. Lorsque c'est approprié, veuillez rechercher le conseil de professionnels avant la mise en œuvre de tout protocole ou opinion exprimés dans cet e-livret et avant de prendre toute décision liée à la santé. Si une Cour de justice statue que tout ou partie de cet avertissement est invalide, ces parties sont considérées comme retirées. En continuant à lire ce texte, vous vous engagez à accepter l'ensemble de ce qui précède.