

# L'ENVOL



*Mémoire Formation professionnelle en Neuro-training*

*Chrystel PERRET*  
*Promotion 2021-2024*



*A mon fils Nael,  
le plus beau des papillons*

## INTRODUCTION

*Pour introduire ce mémoire, je tiens à préciser ô combien il a été douloureux pour moi de m'y atteler. Face à l'ampleur de la tâche, mes peurs me paralysaient de la tête aux pieds. Chargée négativement par des émotions refoulées, j'étais incapable de m'imaginer réussir et de fait, il m'était impossible de me mettre en mouvement. Beaucoup d'enjeux étaient en course et se battaient pour la première place dans mon cerveau.*

*Comment aborder ce mémoire ? Le Neuro-training est, de par son approche holistique, complète et quantique de l'être humain, fascinant, passionnant. Comment le mettre à l'honneur et transmettre avec exactitude au travers de mes écrits la magie de cet outil de transformation puissant, tant il est juste pour celui qui l'utilise ?*

*Quel sujet ? Quel parallèle ? Tout se bousculait dans ma tête.*

*Une expérience passée mal vécue concernant l'écriture d'un mémoire, me persécutait. Comment me sortir de cette impasse au plus vite ?*

*Comment commencer, organiser mes idées, dérouler les parties du mémoire ?*

*Comment passer du brainstorming imaginé à des phrases dactylographiées construites et sensées ?*

*Après de longs mois d'errance intellectuelle, émotionnelle, physique et énergétique face à ces conflits conditionnés par le passé, et quelques séances de Neuro-training dans lesquelles j'ai pu libérer mon cerveau de mes peurs, de mes croyances limitantes et de mes habitudes rejouées, j'ai pu enfin retrouver le choix, celui du lâcher prise. Ainsi, au lendemain d'une demande neutre lancée à l'Univers, la clé de mon sujet s'est matérialisée devant moi.*

*Ce jour béni, à peine sortie de mon lit douillet, je le vois là, face à moi, grandiose. Il virevolte fièrement tout en déployant ses majestueuses ailes irisées. Il tourbillonne avec aisance et grâce pour se poser tout en légèreté sur mon bras, sans aucune crainte. Visiblement, j'inspire ce mystérieux papillon venu de nulle part. L'inspiration est partagée, ce petit insecte m'a toujours fascinée. Il vient d'éclairer l'ampoule de mon cerveau pour en faire émerger des tas de phylactères. Il est ma clé, celle qui me manquait pour développer avec justesse et poésie ma propre façon d'appréhender le Neuro-training et ses fabuleuses vertus.*

*Vient alors le moment de coucher cette idée sur papier, enfin..., plutôt sur clavier.*

Et parce que je savais faire désormais, j'ai appliqué la méthode « Neutralité face à la demande ». Après tout, cela viendrait quand ce serait le bon moment pour moi. En effet, un matin d'été, un jour où le vent avait décidé de me laisser profiter de mon intérieur, j'ai rassemblé mon tas de feuilles de recherches et j'ai commencé. Je me suis laissée guider par mes doigts eux-mêmes dirigés par un ensemble de quelques neurones 'synapsés' mais aussi et surtout par mon inspiration. J'ai alors laissé voler mon esprit à l'instar du papillon, de feuille en feuille au gré du vent qui soufflait à l'extérieur mais aussi à l'intérieur de mon être, tourbillonnant avec fluidité et légèreté.

*Le papillon autrefois chenille, est libre.  
Il s'est réalisé.  
Ancré dans le présent  
Il vole avec fluidité et légèreté au gré du vent.  
IL EST, parfait.*

Lors de la chrysalide, la chenille se métamorphose. En s'extirpant de son cocon, elle laisse place à son Soi réel et profond, à une meilleure version d'elle-même, complète et parfaite : le Papillon.

Conscient de n'être que de passage, l'insecte accepte ce qui EST. Voletant de fleurs en fleurs, il « cueille le jour présent sans se soucier du lendemain ». (Déf. De CARPE DIEM). Il EST et vit.

Lao Tseu disait : « si vous êtes déprimé, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix avec vous même vous vivez dans le présent.

Et si de par son évolution de chenille à papillon, dans laquelle il est question de réalisation de SOI, ce tout petit insecte, nous montrait le chemin qui mène vers le bien être ?

En nous reconnectant à notre Source et en libérant notre Soi réel et profond de tout ce qui l'empêche de s'exprimer, nous pourrions alors, tout comme lui, changer de métaphore de vie et accueillir avec légèreté et fluidité les défis de la vie prévus pour nous.

Dans ce cas, le Neuro-Training, de par ses techniques simples et efficaces se présente comme un véritable coup de pouce à Chrysalide et se révèle être donc, par définition, un générateur à Papillons.

*C'est donc tout naturellement accompagnée par cet insecte - fascinant et mystérieusement proche de l'homme sur divers plans mais également des préceptes du Neuro-training - que je vais développer au travers de mon écrit comment je perçois, je ressens, je vis et je transmets cette discipline au quotidien.*

*Je démontrerai en première partie l'importance de la réalisation du Soi dans la vie de l'Homme, en me basant sur les concepts du psychanalyste Carl JUNG. Je développerai en seconde partie comment la vie du papillon est une parfaite métaphore de cette réalisation du SOI, que Jung nomme « processus d'individuation ». En troisième et dernière partie, je justifierai comment le Neuro-training accompagne chaque personne avec respect et justesse dans chacune des étapes de cette transformation.*

## Plan :

Introduction

### Chapitre 1 : *Le processus d'Individuation ou Réalisation de Soi, clé du bien-être de l'Homme :*

1. Brève présentation de l'œuvre de Jung et de sa quête
2. Les grands concepts jungiens pour introduire le processus d'individuation
  - La Libido, une énergie vitale
  - L'Inconscient Individuel et collectif
  - L'Archétype
  - L'imago
  - La Synchronicité ou coïncidence significative
  - Unus Mundus : concept de l'unité de la réalité
  - Jung et le corps, approche de la maladie
3. La psyché de Jung et son processus d'individuation
  - Définition
  - L'appareil psychique
  - La réalisation de Soi ou le Processus d'individuation de la psyché
  - Tentative de représentation de la psyché de Jung et du processus d'individuation

### Chapitre 2 : *Pourquoi le papillon ?*

1. Le papillon : Définition et symbole
  - C'est quoi un papillon ?
  - Le papillon : archétype dans l'inconscient collectif :
2. Le Soi est pour l'Homme ce que le papillon est pour la chenille
  - La métamorphose du papillon ou Réalisation de Soi
  - Un papillon sommeille en chacun de nous...

### Chapitre 3 : *le Neuro-training : générateur de papillon*

1. Le Neuro-training : un outil complet et neutre
  - ses fondements et sa philosophie
  - son champ d'action
  - le corps comme support
2. Le Neuro-training : un outil respectueux du rythme et de l'unicité de chacun
3. Le Neuro-training : un coup de pouce à chrysalide

Conclusion

## Chapitre 1 :

### *Le processus d'Individuation ou Réalisation de Soi, clé du bien-être de l'Homme*

*Les travaux de Carl Gustav Jung, psychiatre suisse (1875-1961), sont les bases de connaissances en termes de psychanalyse et de psychologie analytique sur lesquelles je m'appuierai pour aborder la notion de la réalisation de Soi. Certaines notions clés se retrouvent également dans la philosophie et les fondements du Neuro-training.*

*Les différents concepts abordés apportent un éclairage sur nos fonctionnements et les processus que nous mettons en place pour survivre depuis notre naissance mais aussi grâce auxquels nous pouvons évoluer. En effet, selon C.G. Jung, nous avons tous en nous la possibilité d'accéder à ce qu'il appelle le « processus d'individuation » qui a pour trajectoire un retour à la source, à notre essence, une connexion à notre Soi profond.*

*Ce processus est un véritable chemin initiatique - conduisant à l'apaisement et au bien-être - que chacun peut décider d'emprunter.*

*Il n'est pas rare lorsque nous l'empruntons, d'y croiser des papillons...*

### 1. Brève présentation de l'œuvre de Jung et de sa quête :

*La psychologie analytique, élaborée à partir de 1913, est l'œuvre de C.G. Jung. C'est une théorie psychologique qui se propose de faire l'investigation de l'inconscient et de l'âme, c'est à dire de la psyché individuelle. Elle est liée aux débuts de la psychanalyse de Sigmund Freud, dont il fut l'un des premiers disciples. Il s'en séparera par la suite. La principale cause de cette séparation concerne la nature et le contenu de l'inconscient dans lequel Freud n'y voit que le refoulement des souvenirs. Jung y voit aussi une pulsion de vie qui cherche à s'exprimer et à faire croître l'être humain.*

*Fils de pasteur, il est passionné par la question du sacré et consacre une partie de ses travaux à relégitimer la spiritualité, estimant qu'il existe dans la psyché humaine une dimension religieuse. Bien que rebuté par le christianisme et plus généralement par la dimension institutionnelle des religions qu'il juge comme trop formalistes, Jung considère l'être humain comme un « animal religieux » qui ne peut s'épanouir qu'en trouvant du sens à son existence.*

*Considérant que l'attitude mentale rationaliste des occidentaux est trop limitée et*

qu'elle n'est pas la seule possible, Jung décide d'aller voir du côté de la civilisation chinoise. Il étudie alors le Tao te King, Lao Tseu et Tchouang Tseu ainsi qu'un traité alchimique chinois taoïste « le mystère de la fleur d'or » et parvient à faire un parallèle entre ses propres découvertes sur l'inconscient et la philosophie chinoise.

La conclusion de toutes ses recherches sur l'inconscient est que le but du développement psychique est le *Soi*. Le *Soi* de Jung est différent de la psychologie classique, il s'apparente pour lui, à l'Âme, « à notre part divine ».

Sa grande quête sera donc la recherche de la complétude et de l'accomplissement de *Soi*. Plus précisément, de cheminer de l'ego au grand *Soi*. Et ce cheminement n'est autre que ce qu'il appelle le processus d'individuation (réalisation de soi).

## 2. Les grands concepts jungiens pour introduire le processus d'individuation :

### - La Libido, une énergie vitale :

Si pour Freud, la libido est limitée aux pulsions refoulées et particulièrement aux pulsions sexuelles, elle est pour Jung « un désir, ou une impulsion qui n'entrave aucune instance morale ou autre ». Il en propose une conception énergétique, à partir de laquelle il identifie l'expression « énergie psychique » et le terme « libido » qu'il qualifie d'énergie vitale circulant dans notre psyché, à l'identique de celle qui circule dans l'Univers.

Cette énergie est un principe de vie, c'est le Chi dans le Tao. Cette énergie est polarisée Masculin et Féminin, distincts mais non séparés (comme le Yin et le Yang du Tao). Elle est un Tout infini et invisible et ne va que dans un sens circulaire.

Dans ce monde unitaire que Jung nommera « *Unus Mundus* », dans lequel « matière et psyché ne sont pas encore différenciées », la circulation alternative des opposés, crée une différence de potentiel, génératrice d'énergie psychique qui donne toute la vitalité à la vie psychique. Si l'énergie n'est pas libre de circuler, entravée par les peurs du *Moi complexe\** de Jung, il n'y a plus de CHOIX, plus de solution.

Là est la source d'angoisse et l'émotion est chargée en souffrance entraînant des comportements de fuite, de lutte, d'évitement ou de soumission.

### - L'Inconscient Individuel et collectif :

En plus de l'inconscient défini par la psychanalyse freudienne, décrit comme un réservoir à pulsions et comme un lieu de stockage de tout ce que la personne a pu refouler, la psychologie analytique Jungienne, qui renomme cet inconscient freudien « **inconscient personnel** », postule l'existence d'un **inconscient collectif**. Ce dernier, plus archaïque, est issu des réalités biologiques et des traces transmises reconstituées à chaque génération tel un patrimoine des premières civilisations, dont chaque individu est porteur.

Pour Jung, nous naissons avec des mémoires, familiales, ancestrales, mais aussi collectives, communes à toute l'espèce humaine. Ainsi, reconnaître l'existence de l'inconscient collectif c'est pour lui, reconnaître que « **nous ne sommes pas d'aujourd'hui, ni d'hier ; nous sommes d'un âge immense** ».

L'inconscient pour Jung, est dirigé par une pulsion de vie qui cherche à s'exprimer et à faire croître l'Être Humain.

« **Tout ce que nous n'amenons pas à la conscience revient sous forme de destin** »

### - L'Archétype :

Autre processus jungien lié à l'inconscient collectif, l'archétype est défini par la tendance humaine à utiliser une même « **forme de représentation donnée a priori** » renfermant un thème universel structurant la psyché, commun à toutes les cultures mais figuré sous des formes symboliques diverses. Ils apparaissent dans les mythes, dans les rêves. Ils sont caractérisés fondamentalement par le fait qu'ils unissent un symbole avec une émotion. Ce faisant, ils sont des potentiels d'énergie psychique constitutif de toute l'activité humaine et orientent la libido, l'énergie vitale. Les archétypes incarnent ainsi dans l'espace mental, des dépôts permanents d'expériences continuellement répétées au cours des générations. De ces expériences en découlent les **complexes** affectifs. L'archétype est à l'esprit ce que l'instinct est à la biologie.

\* **Les complexes** sont pour Jung une sorte d'archétype que l'on a soi-même personnalisé, rendu « sien ». Ils sont devenus des sous-personnalités faites d'idées et d'émotions qui expriment « ce qu'il y a d'inaccompli dans l'individu ». C'est une charge énergétique qui s'est formée suite à une expérience traumatisante initiale, en général,

*durant la prime enfance au contact des proches de l'environnement familial et social et qui se réactivent systématiquement lors d'expériences similaires à tous les âges de la vie. Cela se traduit par des réactions disproportionnées pouvant prendre la forme de la fuite, de l'évitement, de la lutte ou de la soumission. Plus l'intensité de la charge énergétique est forte, plus les troubles et les réactions sont importantes.*

#### *- L'Imago :*

*C'est Jung qui en propose le terme. Il représente le prototype de personnages qui vont influencer de façon inconsciente le rapport de l'individu à autrui. Il est fondé sur les premières relations interpersonnelles (père, mère, frère, sœur...) L'Imago se construit à partir des expériences vécues par l'enfant avec ses proches. Expériences qui se mélangent dans son esprit avec les représentations culturelles (mythologie, religions, contes) du père et de la mère (les archétypes).*

#### *- La Synchronicité ou coïncidence significative :*

*La synchronicité est une correspondance dans le temps entre un événement psychique et un événement physique liés par la signification et sans raison causale.*

*Ce sont des phénomènes intérieurs (rêves, visions, prémonitions) qui semblent avoir une correspondance dans la réalité extérieure : l'image intérieure ou la prémonition s'est montrée « vraie ».*

*C'est pour aller plus loin dans ce concept de synchronicité que Jung s'est intéressé à la vision orientale, la vision occidentale trop rationaliste ne voit dans la synchronicité que des effets dus au simple hasard.*

*En effet, lors de ses thérapies il a pu constater que ces phénomènes de synchronicité venaient en aide à la progression du patient.*

*Prenons l'exemple du « scarabée d'or de Jung » : C'était avec une de ses patientes en analyse. Elle avait rêvé que quelqu'un lui offrait un scarabée d'or. Le lendemain pendant sa consultation avec Jung, elle lui raconte son rêve. Et 5 minutes après, quelque chose tape aux carreaux derrière eux. Jung va à la fenêtre. C'était une cétoine dorée qui semblait vouloir rentrer dans la pièce. Jung l'a attrapée et l'a donnée à sa patiente. Cette patiente avait un blocage dans son analyse. Elle restait bloquée sur l'aspect rationnel des choses. Évidemment lorsqu'elle a vu le scarabée*

*arriver jusqu'à elle, cela a débloqué instantanément l'évolution de son analyse.*

*Un autre exemple tiré de l'œuvre de Jung : celui de la robe noire. Une personne commande une robe bleue et lorsqu'elle la reçoit elle est noire. Elle apprend dans la journée la mort d'un de ses proches. Il y a là encore l'apparition du symbole. Les archétypes se manifestent beaucoup par symbole.*

*Selon C.G.Jung : « une synchronicité apparaît lorsque notre psychisme se focalise sur une image archétypale dans l'univers extérieur, lequel comme miroir nous renvoie une sorte de reflet de nos soucis sous la forme d'un événement marqué de symboles afin que nous puissions les utiliser. Nous nous trouvons face à un hasard signifiant et créateur ».*

*Ainsi, les synchronicités sont les coïncidences qui ont du sens pour nous. Liées à un ou plusieurs événements qui nous interpellent, elles provoquent une émotion et résonnent en nous à un moment précis. Elles sont complètement subjectives. Il n'y a pas de lien entre la cause et ce que l'on vit.*

*- Unus Mundus : concept de l'unité de la réalité :*

*Pour Jung, le corps et la psyché sont « les deux côtés d'une seule et même pièce. Ils sont inséparables et en contact continu », l'Unus Mundus ou Monde Un. Il peut être défini comme la réalité sous-jacente générant et réunifiant tous les phénomènes matériels, spirituels et mentaux. Dans cette réalité, matière et esprit se trouvent réconciliés, tout comme l'unité et la dualité, le mental et le physique ou encore l'Homme et le cosmos. C'est la racine commune de toute chose et de tout phénomène puisque tout en est issu et tout y retourne. Les phénomènes de l'esprit influencent la matière et vice versa, puisqu'ils ne sont pas séparés.*

*Pour Jung l'Unus Mundus se manifeste à travers l'inconscient collectif, les archétypes et la synchronicité. Il est inaccessible pour l'Homme. Pourtant, présent en arrière-plan, il se retrouve aussi en nous, puisque nous sommes le résultat de toutes les influences cosmiques et les héritiers de l'histoire du monde aussi bien sur le plan physique que mental, les deux aspects étant liés.*

*Nous ne pouvons que l'approcher en accédant au Soi véritable, en étant sur notre Tao, la voie du milieu.*

### *- Jung et le corps, approche de la maladie :*

*Compte tenu du concept d'unité d'Unus Mundus qui unifie le corps et la psyché, Jung met en garde sur l'importance à ne pas négliger le corps. Il n'est pas « un simple amas de matière inerte, mais il doit être considéré comme un système matériel prêt pour la vie possible avec la condition que ce système ne peut pas vivre sans l'ajout d'un 'existant vivant' nécessaire à la vie, c'est à dire le facteur psychique ».*

*Ainsi la totalité de l'être humain englobe le corps et la psyché consciente et inconsciente. Autrement dit la matière sans l'esprit est un corps mort et l'esprit sans la matière est un fantôme.*

*« Lorsque la psyché ne fonctionne pas comme il faudrait, le corps peut en subir de grands dommages ; et inversement, une souffrance physique peut entraîner celle de l'âme... ».*

*Jung s'attachera à rechercher dans le symptôme son sens, et les intentions psychologiques qui se cachent derrière lui. Il développe une compréhension différente de la maladie à savoir qu'elle contient elle-même sa propre guérison. Pour lui, la maladie n'est jamais vide de sens. Elle signifie une tentative de guérison. Ainsi la maladie apparaît comme une résolution de conflit psychique.*

### *3. La psyché de Jung et son processus d'individuation :*

#### *- Définition*

*Pour Jung, la psyché désigne la totalité des processus psychiques conscients et inconscients. Elle est androgyne et fait l'expérience d'un corps sexué au féminin ou au masculin.*

*C'est une réalité vivante et agissante qui inclut le Moi avec ses orientations vers le monde extérieur et les différents aspects de l'inconscient avec lesquels il peut être en contact.*

*Elle se définit par la description de 3 lieux psychiques : l'Inconscient personnel ou individuel, l'Inconscient collectif et le Conscient ; et par le dialogue entre Conscient et Inconscient. Elle cherche l'équilibre entre les deux.*

*En effet, c'est un système auto-régulé, dynamique et en mouvement permanent, alimenté par l'énergie vitale, la libido. Cette énergie est libre ou non de circuler entre les pôles opposés. Elle oscille entre les deux extrêmes et lorsqu'un extrême est atteint, la libido s'oriente naturellement vers l'énergie qui s'y oppose. Ce mécanisme naturel d'autorégulation peut être interrompu par le Moi identifié (persona), ce qui bloque l'énergie. Là, est la source d'angoisse.*

*- L'appareil psychique :*

*Le Moi - Sujet conscient de la psyché : sa vocation est d'être contenant, il met de l'ordre dans le chaos originel de la psyché et participe de la différenciation de l'environnement interne et externe. Il est donc l'acteur et le témoin indispensable au processus d'individuation.*

*Il n'est pas donné à la naissance, il se construit progressivement au fur et à mesure du développement de l'enfant. Il participe à son expérience personnelle et à l'élaboration de son individualité. Le Moi conscient se construit à partir des expériences de différenciations successives entre le dedans et le dehors - l'intérieur et l'extérieur - le Moi et l'Autre. Il est au centre de la persona, qui l'aide à s'adapter au monde extérieur.*

*Quand il est une activité qui rend compte des événements psychiques du dedans et du dehors, le Moi est alors sain et remplit sa fonction. A contrario, sous la pression de l'éducation et de l'identification à ses expériences, et des exigences de la persona, il va s'affirmer en rejetant dans l'inconscient personnel, des éléments qui dérogent à son orientation générale afin de satisfaire ces impératifs. Dès lors qu'il refoule les tendances qui lui sont opposées, il accumule les éléments constitutifs de l'ombre personnelle. Il devient une entité, « Moi je », artificielle, qui est à l'origine de nombreuses pathologies dans son rapport à l'environnement. Classé par Jung dans la catégorie des complexes, il fonctionne indépendamment de la volonté du sujet. Ce Moi-complexe devient dans la psyché d'un individu, une réponse automatique qui ne tient plus compte de la nouveauté de la situation.*

*Enfin, le Moi est une émanation du Soi, il a gardé la mémoire de cette parenté et de cette antériorité. Il se souvient de sa mission première : se mettre au service de la réalisation du Soi et par cette mise à disposition, s'individuer.*

*Cette souvenance rend le dialogue possible, car le moi garde la nostalgie du Soi, de sa puissance, de l'illimité de ses possibles et de ses richesses.*

*Le Moi Individué, opposé du Moi complexe, n'a plus de préoccupations narcissiques à satisfaire. Il est un processus d'éveil à une conscience supérieure. Il est au service du Soi.*

***La persona** : entoure le noyau du Moi, c'est un dispositif d'adaptation au monde. Ce sont les différents masques que nous utilisons en fonction des rôles que nous avons à jouer dans les relations humaines. Ce masque fait penser aux autres et à soi-même que notre être est individuel, mais il s'agit d'un simple artifice, un compromis. Lorsque l'on conserve ce masque en permanence dans le monde extérieur on devient qui l'on est, à savoir de préférence un masque socialement valorisant.*

*« On peut dire, sans trop d'exagération, que la persona est ce que quelqu'un n'est pas la réalité, mais ce que lui-même et les autres pensent ce qu'il est » C.G. Jung*

*La persona agit comme une protection mais quand le Moi est identifié à elle, il est coupé de son Moi réel et de son intériorité. La souffrance mentale commence lorsqu'on s'identifie à sa persona. Toutes les personnes en souffrance qui perdent leur emploi, leur famille... perdent leur rôle dans le grand théâtre de la vie. Ils se retrouvent face à leur inconscient, à leur nature profonde, face à la véritable question : mais qui suis-je sans ce masque ? Notre Moi en tant que porteur de ce masque ne doit pas oublier qu'il est « simplement un petit enfant qui commence à peine à dire « je » et qui vit dans chacun de nous. » Jung.*

*Ainsi, le masque positif reflète un individu ayant compris l'enjeu social du masque sans s'y perdre et reconnaît son individuation. Ce qui permet de rebondir aux aléas de la vie. Quant au masque négatif, il est celui qui s'est perdu dans ses jeux de rôles, et s'il perd ce qu'il a construit, il se retrouve face à une coquille vide. Certains se retrouvent également prisonniers de leur masque.*

***L'ombre** : est l'opposé de la face idéale que l'on cherche à montrer aux autres. La part négligée, inadaptée de soi que l'on se cache à soi-même et aux autres. Elle représente ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par peur d'être rejeté par les personnes importantes dans notre vie : parents, éducateurs, et d'une façon générale la communauté dans laquelle nous avons grandi.*

Elle se manifeste souvent sous la forme de jugements, rejets, peurs, ou projections, et sont à la base des préjugés sociaux et moraux. C'est une façon de se protéger pour ne pas reconnaître cette part de nous. C'est pourquoi nous projetons cette part d'ombre à l'extérieur.

L'ombre peut apparaître lorsque nous réagissons brusquement, de façon incontrôlée mais c'est aussi tout ce qui nous touche en profondeur, nous choque. Le monde extérieur se pose alors comme un miroir de notre monde intérieur. Cela peut être aussi le côté imperfections de l'autre, qui nous met en relation avec nos propres imperfections refoulées. Enfin, l'ombre peut représenter ce que l'on n'a jamais ou eu le courage de développer en soi à un moment donné de la vie. Le voir chez autrui nous fait une piqûre de rappel, douloureux pour le Moi, qui va le rejeter immédiatement.

L'ombre n'est pas que négative, elle contient aussi tous les possibles (potentiels) si nous apprenons à pacifier des aspects de soi qui semblent contradictoires.

« 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 » C.G. Jung

**Anima - Animus : archétype sexuel** : l'anima est dans la psychologie jungienne, la représentation féminine au sein de l'imaginaire de l'homme. Il s'agit d'un archétype, donc d'une formation de l'inconscient collectif, qui a son pendant chez la femme sous le nom d'animus.

Cet archétype se manifeste tout au long de la vie, projeté inconsciemment, d'abord sur le parent du sexe opposé, puis sur les personnes rencontrées auxquelles sont alors prêtées les caractéristiques de cette image. Leur intégration permet de relier le conscient et l'inconscient et forme le travail préliminaire de l'individuation.

**Le Soi - le milieu créateur** : Tout comme le Moi est le centre de la conscience, le Soi est le centre de la personnalité tout entière. Il rassemble le conscient et l'inconscient. Il comprend, englobe le Moi. Il est la source et l'origine de notre vie psychique. Il est le centre de notre personnalité mais aussi son but. Il est l'archétype de la totalité, de l'Un. En tant qu'archétype de la totalité, le Soi régit les mouvements des autres archétypes (du père, de la mère, de l'animus, de l'anima, de l'enfant...). Il organise toute la psyché.

Jung compare le Soi au Tao. Il affirme que la réalisation du Soi est l'équivalent de la production du Tao. Le Tao est la Voie, « le milieu créateur », le chemin qui mène à une plus grande conscience de Soi et de l'Univers. C'est un chemin de Vie. Le Tao naît de l'association de Yin et de Yang, des énergies contraires, de même que le Soi qui est constitué des complexes et de leur ombre qui leur sont opposée.

Le Soi recherche de l'harmonie des opposés en nous, de l'équilibre entre conscient et inconscient. **Le Soi est un mode de vie**, un but sans cesse en devenir, une direction, une orientation plutôt qu'une position ou un état. Le fait de vivre dans le silence et dans la paix du Soi est extrêmement ressourçant et favorise la guérison (tant physique que psychique). La joie se manifeste de façon spontanée et sans objet. Cette joie-là ne dépend d'aucun facteur extérieur, elle n'est pas un contentement mais simplement une joie d'être vivant. Elle témoigne du sentiment de plénitude qui surgit lorsque l'on lâche prise pour se laisser être.

Pour Jung, il est la source, le moteur et le **processus d'individuation** que chaque être humain devrait effectuer au cours de sa vie.

- La réalisation de Soi ou le Processus d'individuation de la psyché :

« Il s'agit de la réalisation de son soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot individuation par « réalisation de soi-même, réalisation de son Soi ». JUNG

Le processus d'individuation est caractéristique de la seconde moitié de la vie.

Quand l'homme a établi sa place dans le monde, une nouvelle exigence peut se faire valoir à lui, celle d'être vraiment lui-même, être ce qu'il est, tout ce qu'il est et seulement ce qu'il est. Il peut alors questionner tous les aspects de sa personne et notamment sa part d'ombre. Cette exigence commence à poindre en général à la moitié de la vie, vers 45-55 ans, suite à une prise de conscience liée ou non à des facteurs déclenchants (questionnement sur le couple, situation professionnelle, syndrome du nid vide...).

Ce processus peut toutefois s'effectuer plus tôt car l'authenticité par rapport à soi-même peut se poser à n'importe quel âge. Il peut donc s'enclencher précocement chez les personnes très jeunes, plus éveillées, qui très tôt se posent des questions sur l'existence et qui sont en quête de réel sens.

Toutefois, il ne faut pas que ce processus se mette trop tôt en place, car trop jeune, l'individu n'est pas assez préparé physiquement et psychologiquement à apprivoiser le sentiment océanique de la vie, corrélatif de la découverte de Soi. L'instrument corporel ne s'est pas suffisamment confronté à ce qui permet au moi et à l'ego de se construire. Ainsi, il y a un ordre et une harmonie qu'il n'est pas bon de perturber.

Mais, pour peu que l'on se pose les bonnes questions, que les proches poussent assez tôt à se poser des questions sur soi-même et que l'on cherche à donner un sens à la vie, il est possible de réaliser ce processus d'individuation plus jeune. Libéré de la tyrannie du moi plus qu'une moitié de vie, on peut alors se consacrer aux choses essentielles et être libre d'Être, plutôt que d'avoir et de paraître. « La liberté - dit Jung - ne s'atteint qu'à travers ce processus d'individuation ».

Un processus qu'il ne faut pas confondre avec l'individualisation -

L'individualisation nous permet de prendre conscience de notre personnalité en tant que moi. Ce processus qui débute de notre naissance jusqu'à l'âge adulte, est nécessaire dans un premier temps afin que nous puissions construire un ego sain, capable de s'adapter aux circonstances de la vie et de s'ancrer dans la réalité du monde extérieur. Néanmoins si l'individualisation se poursuit indéfiniment et de façon exclusive, elle pourrait nous mener au narcissisme, à l'individualisme, et à l'égoïsme.

D'où l'importance du processus d'individuation.

Dans ce processus, quatre étapes (l'accommodation, la différenciation, la construction et l'harmonie) mènent à la cinquième : la transcendance ou la réalisation de Soi.

### Première étape : le temps de l'accommodation

C'est la phase d'adaptation.

Elle correspond à l'enfance, à l'adolescence et au premier temps de la vie d'adulte, quand nous apprenons à obtenir une sécurité affective en réglant notre comportement en fonction de ce qui est attendu de nous. Nous répondons à nos besoins fondamentaux successifs (pyramide de Maslow) ainsi qu'aux attentes de l'extérieur (parents, professeurs, société...).

*Durant tout ce temps, nous construisons notre Persona qui est le « je » désirant contenant l'ego et nous adoptons un personnage qui ne reflète pas la totalité de notre être. Une partie de nous est reniée, refoulée dans l'inconscient (l'Ombre).*

### *Deuxième étape : le temps de la différenciation*

*C'est la phase de l'affirmation et de la différence, celle de son identité personnelle et professionnelle. C'est une phase d'autonomie et de prise de pouvoir. Cette prise de pouvoir peut parfois aller jusqu'à la domination de l'Autre.*

*Nous commençons alors à réaliser que le personnage que nous avons adopté nous étouffe. N'étant qu'un fragment du Soi, il ne satisfait plus. L'Ombre, coffre-fort de notre inconscient, fermé jusqu'alors, va alors s'ouvrir par vague de nostalgie, de bouffées dépressives, pour laisser sortir tout ce que nous avons refoulé, ce que nous n'avons pas encore choisi d'être.*

*Ainsi, après la phase d'individualisation dans laquelle notre ego s'hypertrophie, ce dernier va par la suite se dégonfler lentement, au fur et à mesure de notre prise de conscience de nos propres limitations et la répétition de nos peurs et de nos frustrations entraînés par des comportements névrotiques. Les masques deviennent de plus en plus lourds à porter.*

### *Troisième étape : le temps de la construction*

*C'est le temps de l'intégration dans la communauté et de la prise de responsabilité collective. C'est aussi le temps du doute et du questionnement.*

*Ainsi, après avoir répondu aux injonctions des parents, des professeurs, de la société, en bref, des règles extérieures, nous atteignons la limite des deux premières phases dans lesquelles nous nous sommes accommodés et nous commençons à réévaluer notre parcours et à remettre tout en question. Nous vivons les limites de notre personnage qui se fissure pour laisser émerger le refoulé. Côté lumière, nos vraies aspirations émergent. Côté ombre, la colère et les dérapages peuvent s'exprimer.*

*Un questionnement plus profond et plus fondamental sur le sens de ce que l'on fait et le sens de notre existence se fait jour. C'est le moment de satisfaire le niveau supérieur de la pyramide de Maslow, celui de l'accomplissement. Nous ne souhaitons plus survivre mais vivre.*

### *Quatrième étape : le temps de l'harmonie :*

*C'est le début de la réconciliation, de l'intégration des opposés.*

*Nous amorçons un retour vers Soi -un Soi différencié et conscientisé cette fois. Il se désidentifie de la construction mentale qu'est le moi, il prend du recul par rapport à sa personnalité névrotique qui finit par se dissoudre dans une conscience plus vaste qui est le Soi. Les aspirations de l'enfant sont entendues, la persona et le vrai Soi se parlent. L'incertitude et la confusion perdent du terrain. La quête de reconnaissance cède le pas au désir de ne plus se mentir, ni de se trahir.*

*Ainsi, dès que le moi laisse la place au Soi, le paraître perd de l'importance au profit de l'être, l'admiration du moi (culte de l'image) est remplacée par la reconnaissance du Soi, la sensation d'être unifié à l'intérieur s'installe (du fait de l'acceptation inconditionnelle de tout ce qui est découvert en Soi) ; le sentiment d'être séparé et opposé aux autres s'estompe, laissant la place à une profonde conviction d'être relié (individué mais relié). Autrui n'est plus vu comme un objet qu'il faut contrôler et dont on peut tirer profit, mais comme un sujet que l'on peut rencontrer d'égal à égal.*

*La névrose- et « l'état de désunion avec soi-même », comme le qualifiait Jung- est moins active, les peurs s'apaisent, l'agitation se calme, les comportements névrotiques diminuent ; les préoccupations narcissiques sont remplacées par des aspirations altruistes ; le superficiel est abandonné au profit de l'essentiel.*

### *Cinquième étape : Le temps de la transcendance*

*C'est le temps de l'individuation.*

*Nous sommes complets, nous acceptons nos imperfections, nos désirs contradictoires. Nous accueillons nos émotions et nos ressentis sans juger. Nous nous intéressons à notre raison d'être, à notre utilité au sein du collectif. La dimension spirituelle est réinvestie, nous nous sentons reliés au vivant et à l'ensemble de l'univers. Nous sommes libres d'ÊTRE et nous sommes.*

*- Tentative de représentation de la psyché de Jung et du processus d'individuation:*

La zone émergée est la partie **consciente** :

C'est le monde extérieur, il représente 16% de la psyché.

- la **PERSONA** (archétype) : zone émergée, au centre du **MOI**.
- le **MOI** (complexe), siège de la Conscience.
- ↵ : Le refoulement désigne les parties du Moi qu'il rejette dans l'inconscient.
- le **SOI** (archétype) : siège du conscient et de l'inconscient

La partie immergée représente la partie **inconsciente** :

C'est le monde intérieur, il représente 84% de la psyché.

- **L'OMBRE** : L'ombre est la partie immergée au plus proche de la surface avec **L'ANIMA/L'ANIMUS** (archétype sexuel).
- **L'INCONSCIENT COLLECTIF** : zones les plus profondes de l'iceberg
- ⇕ : dialogue entre le conscient et l'inconscient
- 🦋 : **La Réalisation de Soi** est symbolisée par le papillon qui sort de son cocon (l'iceberg dans sa totalité représentant le cocon).

En conclusion :

L'individuation, au travers de ces différentes étapes, nous permet de prendre conscience et d'accepter tout ce que nous découvrons en nous. Il apparaît comme un révélateur de potentiels (positifs et négatifs) qui étaient contenus dans l'état de paix et de complétude indifférencié des premiers moments de l'existence. Il s'achève par l'acceptation inconditionnelle de ces potentiels -une sorte de réconciliation avec tout ce que nous avons exprimé, manifesté. Inévitablement cela permet de refaire l'expérience cette fois en conscience, de la paix et de la complétude du début. Cette réconciliation est comme un retour à la source. Une occasion de nous souvenir de notre essence : le Soi qui existe avant la construction névrotique du moi. A ce moment seulement, nous devenons un véritable individu.

*Selon JUNG : « l'individuation exprime le processus biologique, tantôt simple, tantôt complexe par lequel toute créature vivante devient ce qu'elle est d'emblée destinée à devenir »*

*Ainsi, libre d'être l'être parfait tel que nous sommes, aligné sur notre chemin de vie en retrouvant le choix d'exprimer nos valeurs, nous sommes capables de nous adapter avec fluidité et légèreté aux défis de la vie.*

*Et cela est accessible à tous,,*

“

" Un jour, je volerai  
dit la chenille.  
Tout le monde  
se mit à rire.  
Sauf le papillon..."



## Chapitre 2 :

### *Pourquoi le papillon ?*

*Depuis ma rencontre avec le Neuro-training il y a quelques années et encore plus depuis la formation pour devenir Neuro-traineur, je ne vis plus ma vie de la même façon. Je perçois et pense différemment, des émotions dans lesquelles j'étais bloquée jusqu'alors se sont libérées et je peux enfin passer à l'action. J'ai retrouvé de l'énergie et elle circule. C'est simple je ne survis plus, je vis !*

*En bref, tout mon être a vécu une importante transformation : une véritable rÉvolution ! Je me sens de plus en plus libre d'être celle que je suis dans mon entièreté et j'appréhende les défis de la vie de manière plus fluide.*

*Il me tenait donc tout particulièrement à cœur de mettre en valeur cette formidable pratique par le biais de ce mémoire qui clôturait certes, la fin de ma formation mais également une tranche de vie. Le mode survie étant désactivé, je suis en capacité aujourd'hui d'entreprendre sans me saboter.*

*Mon sujet devait à la fois me correspondre et démontrer avec clarté et précisions les vertus de cet outil de transformation grâce auquel j'ai eu la chance de pouvoir retrouver mon chemin de vie.*

*Aussi, comme je l'abordai en introduction, j'ai enfin pu lâcher prise et accepter que l'idée viendrait à moi au bon moment. Je me suis donc couchée un soir, en lançant une demande à l'Univers, celle de me mettre sur le chemin du sujet qui me ferait vibrer. Le lendemain matin, le mot « insecte » m'arrive en tête, mon rêve refait alors surface dans ma conscience : j'étais entourée d'insectes volants et je voulais voler. Je n'en saisis pas le sens tout de suite. En ouvrant la fenêtre pour aérer mon espace, un papillon blanc s'impose face à moi, virevolte puis se pose sur mon bras.*

*Cet insecte est magnifique. Il est juste parfait. Je me remémore qu'il a toujours été dans ma vie une source d'inspiration. C'est à ce moment précis, que tout prend sens et que tout devient fluide. Comme pour la patiente de Jung avec son scarabée, ce majestueux petit Être est à ce moment là un bel exemple de synchronicité.*

*Archétype de la transformation, il est la clé de mon sujet. Enfin, je vais pouvoir avancer !*

*En effet, avant d'être le magnifique papillon libre de se poser sans crainte sur ma main, il était une chenille. Une chenille rampant au sol qui a pris conscience de son potentiel et qui a réussi à intégrer lors de sa chrysalide tous les aspects de son être pour devenir une chenille 2.0 ailée capable de voler avec fluidité et légèreté dans les tourbillons de la vie.*

*Le papillon tissera donc tout au long de ce mémoire, le fil de Soi(e) entre la réalisation de Soi et l'outil de transformation qu'est le Neuro-Training.*

## *1. Le papillon : définition et symboles*

### *-C'est quoi un papillon ?*

*De la famille des Lépidoptères, le papillon est un imago. Ce terme employé par Jung pour désigner les représentations psychiques des parents pour l'enfant, correspond pour le papillon à la forme adulte et complète de l'insecte à métamorphoses. C'est l'insecte parfait, à l'image de ses parents.*

*Avant d'être papillon, l'insecte se développe dans un œuf qui éclot pour donner naissance à une chenille. Cette dernière a pour objectif naturel de devenir adulte, en devenant papillon. Après plusieurs mues successives, c'est le moment de la chrysalide. C'est à l'intérieur du cocon que la transformation s'opère. Lorsqu'il s'en extirpe, l'insecte alors complet et parfait, a intégré la chenille dans sa totalité et développé d'autres potentialités pour devenir une meilleure version de lui même, le papillon.*

*Ainsi, le papillon est le même individu que la chenille qui le précédait. Des études récentes faites à l'université de Georgetown ont clairement démontré non seulement que le cerveau d'une chenille pendant la métamorphose était, bien que remanié, conservé, mais aussi que les papillons se souvenaient de leur vie de chenille.*

*Le papillon vole avec fluidité et légèreté de fleurs en fleurs, butine, pollinise et cherche à se reproduire. La femelle choisit la plante hôte qui l'a nourrit lorsqu'elle était chenille, fournissant les conditions de croissance nécessaires pour pondre des œufs. Ces derniers deviendront à leur tour des larves, des chenilles et des papillons. Le papillon ne suit pas un itinéraire précis, mais se fie à son imagination, à son inspiration du moment. Il ne se laisse jamais emporter par le vent mais joue habilement des courants pour suivre son chemin. Il est aussi très difficile de l'enfermer et de l'attraper, même avec un filet.*

## *- Le papillon : archétype dans l'inconscient collectif :*

*De par sa définition et son parcours atypique, le papillon évoque dans l'inconscient collectif -et c'est son symbole phare- une profonde **métamorphose**, voire même une **renaissance**.*

*En effet, comme défini précédemment, le papillon ne naît pas aussi beau avec ses belles couleurs et ses ailes enchanteresses. Il est initialement une petite chenille qui ne paye pas de mine, se mouvant lentement sur le sol, mais qui bientôt deviendra l'un des insectes le plus appréciés par les hommes. Dès sa taille adulte atteinte, la chenille va s'enfermer durant plusieurs mois dans son cocon de soie pour en sortir totalement métamorphosée. Le rampant, alors renommé papillon s'est entièrement transformé et il est capable de voler !*

*Symbole ultime de **liberté**, le papillon nous rappelle ainsi au travers de sa métamorphose, que nous avons le pouvoir de nous libérer des limitations qui nous retiennent et de rechercher une vie plus authentique dans laquelle nous pouvons exprimer notre plein potentiel en étant libre s'être Soi.*

*La **beauté** vibrante de ses ailes est une autre facette de symbolisme profond. Les motifs colorés, les dessins élaborés ou l'éclat du blanc sur ses ailes sont souvent considérés comme une représentation artistique de la nature. Il nous rappelle la diversité et la richesse du monde qui nous entoure mais également la richesse et l'unicité de l'être que nous sommes. Le papillon nous enseigne que la beauté peut émerger même des situations ou des épreuves les plus sombres. Son parcours de la chenille à l'insecte parfait souligne l'importance de la persévérance et de la patience de nos propres processus de transformation.*

*Sa capacité à voler librement, sans contrainte ni frontière, évoque un sentiment de **légèreté et de joie** qui nous ramène à l'**instant présent**. Il s'agit de cultiver la joie de vivre, d'apprendre à lâcher prise, comme à s'ancrer dans le présent. Le papillon vole au gré du vent et se laisse porter vers sa destinée, insouciant. Il propose de réapprendre à voir le monde avec une âme d'enfant, autrement dit, de savoir faire preuve d'émerveillement et de spontanéité.*

*Le papillon symbolise un **cheminement vers le mieux** car la métamorphose est nécessairement positive. Il n'est jamais question de régression, mais plutôt d'évolution.*

*C'est la chenille qui se transforme en papillon et non l'inverse.*

*De même la chenille ne devient jamais un papillon par hasard, elle est programmée génétiquement à le devenir, elle ne peut y échapper. Le papillon est un état final, un objectif atteint. Il est question d'accomplissement du destin. Cependant, même si la métamorphose est positive, elle n'en est pas moins douloureuse. Il y a tout un processus à cette transformation.*

*Le papillon est un être entre deux mondes, un symbole spirituel au cœur de nombreuses croyances :*

*En Chine il est un symbole d'immortalité depuis des siècles. Pour les japonais, il symbolise la transformation et la renaissance de l'âme. Pour les amérindiens, il évoque le cycle naturel de la vie. Il appelle à naître, mourir et renaître, comme le veut le schéma de l'incarnation. Et enfin pour les grecs, il représente l'âme et la psyché humaine. En effet, la psyché, que nous avons vu dans le chapitre précédent avec Jung, n'a pas toujours été un nom commun. Ce dernier, outre le fait qu'il soit le nom d'un papillon de nuit, n'a pas été choisi par hasard. Il est avant tout un nom propre, celui de la déesse grecque, Psyché, épouse d'Eros -Dieu de l'amour- dans la mythologie grecque.*

*Selon le mythe, cette âme atteindra la déification à l'issue d'un parcours éprouvant et intégrera l'Olympe en qualité d'immortelle. Dotée d'ailes de Papillon, Psyché représente « l'Âme enfermée dans le corps mortel, comme le papillon dans sa chrysalide, qui prend comme lui, son vol au jour de la délivrance. »*

*Le mythe de Psyché, appelée Âme-Papillon symbolise la destinée de l'âme déchue, qui après bien des épreuves, s'unit pour toujours à l'amour divin. Les néo-platoniciens y virent la promesse de la renaissance, d'un bonheur éternel. En intégrant la totalité de son être et en se reconnectant à l'amour divin, Psyché atteint le bonheur.*

*Dans le cadre de ce mémoire, le mythe de la déesse grecque pourrait être une allégorie du processus d'individuation de la psyché de Jung.*

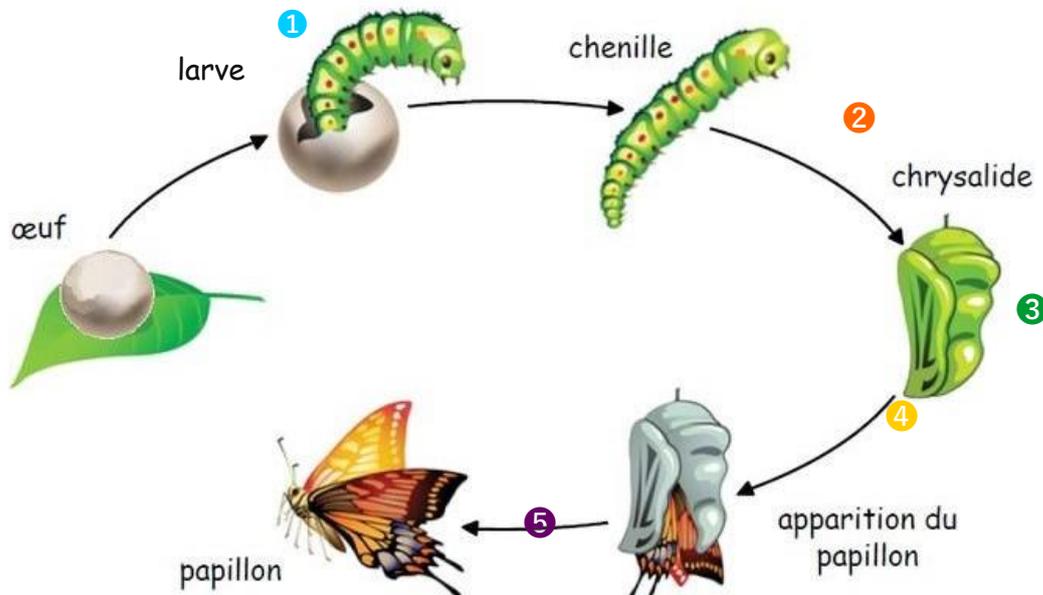
*En définitive, quelque soient nos idées ou nos croyances, le papillon est un être inspirant et le croiser sur notre chemin ne laisse pas indifférent. Il invite à renouer avec la part la plus profonde et la plus authentique de nous même. Il appelle à développer la richesse de notre monde intérieur, et à s'élever vers des aspirations moins terre à terre.*

*Mais chacun est avant tout libre d'interpréter le papillon comme il l'entend, car tous les êtres humains n'en sont pas aux mêmes étapes de la vie. Et là où hier je ne voyais encore chez lui que la beauté de ses couleurs, c'est aujourd'hui l'exploit de sa métamorphose qui percute mon âme.*

## 2. Le Soi est pour l'Homme ce que le papillon est pour la chenille

### - La métamorphose du papillon ou Réalisation de Soi

Comparons le cycle de métamorphose du papillon à la réalisation du Soi.



① le temps de l'Accommodation

② le temps de Différenciation

③ le temps de Construction

④ le temps de Harmonie

⑤ le temps de Transcendance

① De l'œuf à la chenille adulte ou le temps de l'accommodation :



*Un œuf de papillon contient déjà tout l'insecte : c'est le début de notre histoire. Sa forme, sa couleur et son ornementation varient entre espèces et son esthétique n'a rien à envier à celle de l'adulte. L'embryon puise dans les réserves vitellines les éléments nutritifs permettant sa croissance jusqu'à son éclosion sous la forme d'une chenille minuscule.*

Cette dernière se nourrit alors de l'œuf dans lequel elle a grandi puis de la plante hôte, environnement choisie par sa mère et transmis de génération en génération. C'est tout un patrimoine générationnel qu'elle ingurgite. La chenille toujours en mouvement, constitue un stade d'assimilation quasiment continue de nutriments diversifiés et d'accumulation d'énergie permettant son développement. Elle bénéficie de modalités de protections diversifiées avec lesquelles elle est capable de lutter ou de fuir.

Tout en assimilant ce dont elle se nourrit et en s'accommodant à son environnement, la chenille se développe et grossit de plus en plus, brisant plusieurs fois ses carapaces étouffantes pour s'en créer d'autres plus résistantes. Durant cette période de mutation, elle possède un atout : une production plus ou moins importante de Soie.



Chez l'humain, l'embryon, incarné, contient également à ce stade tout l'être que nous sommes. Il fait place au fœtus qui lui même donne naissance au nouveau né. Le nouveau né lui aussi assimile les expériences. Il est doté de réflexes archaïques ou primitifs qui jouent un rôle de protection et qui agissent à un niveau de survie, le mouvement étant, tout comme pour la chenille, notre unique état naturel. C'est une partie naturelle de notre Soi qui nous permet d'appréhender le monde extérieur, le mouvement étant comme pour la chenille, indispensable à la vie.

Le petit d'Homme récupère lui aussi tout le patrimoine générationnel dans sa mémoire cellulaire. Tout autant de bagages qui nous serviront avant tout à survivre.

Puis, le petit enfant va grandir et passer par des étapes de transitions s'apparentant aux mues successives de la chenille pour devenir un enfant puis un adolescent jusqu'à devenir adulte. Au fil de cette évolution nous nous individualisons, en construisant notre Moi puis les différents masques de la persona qui nous permettent de nous adapter aux attentes de notre entourage et à la société. La façon dont nous aurons vécu et ressenti ces expériences successives entraînera une préservation de notre Soi plus ou moins importante.

## 2. De la chenille adulte à la chrysalide ou le temps de la différenciation :



La chenille va grossir et muer 4 à 6 fois jusqu'à devenir une chenille adulte. Cette dernière cherche alors à se fixer sur une plante pour quitter son état de chenille qui a atteint sa taille maximale. Elle ne se nourrit plus.



Du côté de l'Homme, l'étape de la différenciation commence à la fin de la phase d'individualisation et marque les limites du stade de l'accommodation. C'est une phase d'affirmation de notre identité puis, une fois affirmé, nous réalisons que le personnage que nous avons adopté nous étouffe. Il ne nous convient plus.

### 3 La chrysalide ou le temps de la construction :



Vulnérable sans sa carapace, la chenille commence à tisser son cocon de Soie sur la plante hôte qu'elle a choisi. Elle s'entoure de son fil jusqu'à former un cocon dans lequel va s'opérer la nymphose.



C'est le moment où les masques se fissurent, ce que nous avons refoulé s'exprime générant un repli sur nous et un recul sur ce que nous croyions être. C'est la douce heure (douceur) de s'envelopper de soi(e) en se reconnectant à la source et de prendre en considération les aspirations profondes de notre enfant intérieur qui n'a pas été entendu et ce, afin de pouvoir quitter cette zone de confort dans laquelle nous nous étions installés par peurs et habitudes. C'est le moment d'arrêter de survivre en luttant ou en fuyant, d'arrêter d'avoir peur. Il est temps de laisser tomber les masques. Il est temps de prendre soin de Soi pour enfin Être et ne plus paraître.

### 4 De la chrysalide à l'apparition du papillon ou le temps de l'harmonie :



L'étape la plus secrète du cycle de métamorphose d'un papillon. Cette transformation quasi intégrale tant au plan physiologique qu'écologique, a pour théâtre une entité immobile et vulnérable, siège d'un métabolisme intense : la chrysalide. Les organes de la chenille évoluent donnant naissance à la nymphe, le futur papillon. Le cerveau et les yeux grossissent, les antennes s'allongent, les mandibules rétrécissent et la trompe apparaît. La chenille complètement intégrée et magnifiée devient une meilleure version d'elle même, capable de voler.



Dans cette étape, nous allons à la rencontre de notre Soi réel et profond. Nous le dévoilons en nous libérant de nos peurs, de nos croyances limitantes, de nos habitudes innées ou héritées, ou de nos mémoires anciennes... Nous mettons en lumière notre ombre et tout ce que nous avons refoulés dans notre inconscient, qui, en se projetant sur l'extérieur (l'Autre), ne cherche qu'à s'exprimer et être entendu. C'est le moment d'éliminer nos troubles de fonctionnement en désactivant tous nos programmes, d'équilibrer les opposés et accepter qui l'on est dans notre entièreté. Nous sommes prêts à VIVRE.

## ⑤ De l'émergence à l'envol ou le temps de la transcendance :



L'émergence c'est le moment où l'imago brise enfin son cocon pour prendre son envol. Tout chiffonné, ses ailes se défroissent sous la pression de l'hémolymphe qui transportent les nutriments et les hormones de l'insecte. Ce liquide s'apparente au sang des mammifères et il est pompé par un organe analogue au cœur. Quand les ailes sont bien rigides et sèches, le papillon peut enfin s'envoler à la découverte du vaste monde et apprécier chaque instant de sa courte vie qu'il consacra à la reproduction de son espèce.

Les migrations de papillons suscitent l'étonnement eu l'égard à la disproportion entre la taille et l'apparence souvent frêle de ces insectes et les distances franchies au fil d'un itinéraire jalonné d'obstacles. Les observations récentes révèlent que certaines espèces sont capables de parcourir au fil des générations successives des milliers de kilomètres et même de surpasser en cela les célèbres Monarques, connus pour traverser l'Amérique du Nord. Le voyage aller-retour prend deux ou trois générations, en raison de courtes durées de vie des individus. Chaque papillon doit trouver son propre chemin, n'ayant aucun guide vivant, mais l'espèce suit la même grande route migratoire année après année, siècle après siècle, tracée par leurs ancêtres.



C'est l'heure où émerge notre vraie nature en levant le voile de « soi » pour laisser s'épanouir et rayonner notre lumière intérieure et exprimer notre plein potentiel. Nous pouvons tout comme le papillon nous mettre en mouvement et nous laisser guider par notre cœur, abri de notre SHEN, notre Esprit. Réaligné sur notre chemin de vie, nous sommes en joie de vivre l'instant présent, nous savons d'où nous venons et où nous allons et nous sommes conscients que l'essentiel est le chemin. En donnant à Soi et aux Autres, nous constatons l'état de bonheur.

A l'instar du papillon, nous héritons de nos ancêtres et marchons dans la même direction. Tout comme pour le papillon qui n'a pas de guide vivant, nous nous détachons du modélisme parental, -imago de Jung- pour trouver notre propre chemin. Au plus nous nous alignons sur notre chemin de vie, au plus il sera aisé pour nos enfants de s'aligner sur le leur.

### - Un papillon sommeille en chacun de nous...

Si nous résumons, la chenille est déjà parfaite et a tout le potentiel du papillon en elle. Avant de quitter son état de chenille, elle se reconnecte à son essence en s'entourant de fil de Soi(e).

Consciente alors de toutes ses potentialités, elle se libère des freins -liés à sa condition de chenille- qui l'empêchaient de les intégrer et de les accepter. De cette prise de conscience et de ce lâcher-prise en résulte le papillon. L'être parfait qu'était déjà la larve au sein de son œuf, s'est réalisé. Ainsi, après une période de SURVIE dans laquelle la chenille survivait grâce à ses mues qui la camouflaient, s'ensuit la VIE du papillon, libre d'être, parfait, tel qu'il est.

De ce point de vue, si nous nous comparons à la chenille, en quittant cette zone de confort dans laquelle nous avons l'habitude de fonctionner et en atteignant ce dernier état de métamorphose qu'est l'Imago, nous révélons la personne parfaite que nous nous empêchions d'être. En nous reconnectant à la source, à notre part divine (le soi) et en ramenant à la conscience tout ce que l'inconscient projette sur l'extérieur (l'ombre) par peurs, habitudes ou croyances, nous pouvons alors nous détacher des masques (la persona) que nous avons construits petit à petit pour correspondre aux attentes et qui nous ont permis de survivre (le moi). Nous laissons alors l'opportunité à notre papillon intérieur de se réaliser, c'est à dire à notre Soi profond d'exprimer ses valeurs et tout son potentiel. Ayant retrouvé le choix et la capacité de fonctionner tout en restant nous même, nous devenons conscients et capables d'accepter ce qui est prévu pour nous. Nous sommes en paix, alignés sur notre chemin de Vie et à l'instar du papillon, nous pouvons le parcourir avec légèreté et fluidité.

« Devenir un papillon » c'est devenir SOI, c'est un retour à notre essence, c'est être ce que nous étions destiné à devenir. « Être un papillon » c'est être libre d'être soi en chaque instant de vie.

Le cycle de métamorphose du papillon apparaît donc, ici, comme une réalisation du SOI et une métaphore du processus d'individuation de Jung.

### En conclusion :

Chacun a son rythme peut se réaliser et donc libérer le papillon qui sommeille en lui. En revanche, -et c'est la loi de la nature-, toutes les chenilles ne deviennent pas toutes des papillons. Certaines trop vulnérables ne survivent pas face aux prédateurs, d'autres ne sortent pas de leurs cocons ou n'arrivent jamais à voler.

Pour nous c'est pareil. Il n'est pas facile de se réaliser et de revenir à Soi. Nous pouvons rester à l'état de chenille toute une vie ou rester au chaud dans un cocon par peur, par habitudes ou à cause de croyances qui nous limitent. Bloqué sur le bouton « survie », nous passons alors à côté de la vie, notre papillon intérieur attendant l'opportunité de se manifester.

*Nous continuons donc à essayer de survivre en nous camouflant encore et toujours derrière des masques, sans jamais prendre conscience, que nous sommes parfaits tel que nous sommes.*

*« Longtemps, on rampe sur cette terre comme une chenille, dans l'attente du papillon splendide et diaphane que l'on porte en soi. Et puis le temps passe, la nymphe ne vient pas, on reste larve » Jonathan Littel*

*« Il y a deux sortes d'homme, ceux qui habitent leurs chrysalides et ceux qui la brisent pour se faire papillon » Philippe Bartherotte*

*Comme chacun est différent et que le processus d'individuation nous rapproche de nous mêmes, il ne peut y avoir une méthode toute prête et applicable à tous pour nous aider à cheminer vers la réalisation de Soi. Jung a d'ailleurs toujours refusé de créer un modèle qui pourrait devenir dogmatique et enfermant.*

*José Chouraqui, concepteur français du Neuro-training, s'appuie sur cette pensée. Pour lui, « chacun est unique, chacun est le résultat de son passé, de son histoire, de son arbre... Chacun a sa propre façon de se déséquilibrer et de se rééquilibrer » et « il n'existe pas de technique spécifique universelle. »*

*C'est pour cette raison qu'il a conçu le Neuro-training, qui, de par son approche, sa philosophie et son panel de techniques efficaces le plus complet possible, se présente comme un véritable outil de transformation au service de chaque personne. Respectueux du rythme et de l'unicité de chacun, il est un formidable coup de pouce à chrysalide et libère chaque année des nuées de papillons prêts à polliniser à leur tour.*



Tout comme le chêne est déjà présent dans un gland  
ou le papillon présent dans la chenille,  
le Soi est déjà présent dans l'humain.  
Et c'est seulement quand son heure est venue  
que sa réalisation se fait...

Une chenille s'envolerait elle plus vite  
Si elle mangeait plus de feuilles qu'elle ne le fait ?  
Un gland produirait il des fruits plus vite  
Si on lui donnait plus de terre à enraciner ?

Chaque chenille et chaque gland  
a des besoin qui lui sont propres.  
Tous ne sont pas nécessairement destinés  
à se réaliser dans cette existence,  
Tous n'ont pas le même rythme de croissance,  
et aucun n'est destiné à le réaliser  
Tout à fait comme un autre.

Ni la chenille ni le gland n'ont  
moins de valeur que le papillon ou le chêne,  
sans eux point de papillon et point de chêne.

Ainsi en est il aussi pour l'être humain.  
Et le Soi, toujours là.

Jérôme

## Chapitre 3 :

### *le Neuro-training : générateur de papillon*

*Quand le papillon s'est posé sur mon bras, je me suis rappelée de toutes les fois où je dessinais des chenilles sur un coin de feuille pendant les réunions d'équipe (« les réunionites aiguës » comme nous les appelions) et dans lesquelles j'arborais mon plus beau masque. Ce travail, je ne le supportais plus et je le subissais, tout comme ma vie privée. J'étais enfermée dans un état larvaire et je n'en avais pas conscience. Seul mon inconscient se débattait à travers ces dessins, mais je n'en saisissais pas le message.*

*Puis, ma rencontre avec le Neuro-training a tout changé. Cette méthode complètement différente des autres, m'a passionnée. Enfin, il était possible de lire en moi comme dans un livre ouvert, avec exactitude et sans faire d'effort quelconque de mémoire ou de paroles. Moi qui étais si « mentale », je me laissais porter par mon tonus musculaire qui décidait à lui tout seul de répondre ou non, et ce avec la plus grande objectivité. Étrangement que cela puisse paraître, il était possible de décoder les messages de mon inconscient dont j'avais besoin pour évoluer et pouvoir ainsi accéder à la paix intérieure. Je ne savais pas encore à l'époque que cette dernière consistait à retrouver mon âme d'enfant, celle que j'avais enfouie tout au fond de mon cœur pour correspondre aux attentes extérieures (mon père, ma mère, ma famille, mon chef, mon mari, la société...) et être celle que l'on attendait que je sois et que je croyais être.*

*J'ai alors compris au travers des séances que dans ma vie, je rampais de branche en branche, me nourrissant tant et plus d'expériences qui se répétaient inlassablement mais qui n'étaient en fait là que pour me permettre de comprendre qui j'étais et d'où je venais. J'ai compris aussi que cette partie de moi, à l'affût de tout danger, s'imposait à mon être pour m'aider à survivre et tant bien que mal à avancer. Mais j'avancais sur un chemin de survie et non pas sur le chemin de ma vie. Je luttais ou je fuyais, sans comprendre que l'Autre était différent de moi même en apparence mais profondément semblable au fond et que pour fluidifier mon rapport à lui je devais avant tout fluidifier mon rapport à moi même.*

*Le Neuro-training m'a permis de réaliser que j'avais de la valeur, que la chenille que j'étais, possédait en elle tout un tas de potentialités que je devais apprendre à reconnaître et à accepter, que le papillon qui sommeillait en moi devait se libérer de ses peurs, de ses croyances et de ses mauvaises habitudes pour s'exprimer. J'ai alors commencé à tisser mon cocon de Soi(e)...*

## 1. Le Neuro-training : sa philosophie et ses préceptes

### *Ses fondements et sa philosophie :*

*Le Neuro-training s'appuie sur les fondements de la médecine chinoise et plus précisément sur la philosophie taoïste. Ainsi, nous faisons partie d'un tout, le **grand Tout unifié**, c'est l'Unus mundus de Jung. Comme l'absence de toute chose est devenue une première chose, tout peut être à l'origine de tout. Ainsi :*

*« Tout peut être équilibré par tout et tout peut être déséquilibré par tout »  
« tout peut être le problème et tout peut être la solution » J.Chouraqi*

*Avant toute chose il y a la potentialisation de ce quelque chose : 2 énergies assemblées ; le + et le - et l'un ne peut pas exister sans l'autre. C'est ce qu'on appelle le yin et le yang. La voie du milieu est le Tao qui peut être l'ensemble des parties ou une des parties. C'est la voie « à suivre » qui mène vers l'unité. C'est ce mouvement de l'un vers l'autre qui amène la **notion de choix**, la possibilité de choisir entre le yin et le yang. Tout est alternance et doit le rester pour rester connecté à la source, au Tao, à qui nous sommes. Ainsi, notre cœur qui abrite notre Shen, notre esprit et pour qui le corps fonctionne doit pouvoir fonctionner librement, avec ses hauts et ses bas, sans résistance et toujours dans ce mouvement d'alternance, comme l'énergie vitale de Jung. En s'écartant de la voie en voulant « + de » ou en voulant « - de » face à un relationnel, nous sommes dans le contrôle. Nous créons une scission du Tao et nous ne faisons plus partie du Tout et nous nous éloignons de nous même. En résistant, nous perdons notre puissance donc notre pouvoir et la vie n'est plus fluide.*

*Selon la philosophie du Neuro-training, nous sommes donc déjà **parfaits tels que nous sommes** pour ce que nous devons accomplir dans la vie. Il suffit donc de trouver et d'éliminer ce qui nous empêche d'exprimer notre perfection. Éliminer les peurs, les stratégies, les croyances, les héritages, les implants, les programmes, les habitudes... pour libérer le papillon intérieur. Nous pourrions ainsi être aligné avec notre vraie vie, notre CHI Vrai, notre Soi.*

***Tout est une question d'énergie.** L'énergie est une vibration. Si l'être humain est une vibration, nous devons avoir la possibilité de changer cette vibration avec notre intelligence pour trouver une solution mais également avec nos émotions.*

*Toute énergie revient à la personne qui l'émet, tel un boomerang. Aussi, il ne tient qu'à nous de vibrer Paix pour recevoir la Paix.*

*Cette discipline prend en compte l'Être dans sa globalité et intervient sur les différents niveaux qui le composent : le mental, l'émotionnel, le physique et l'énergétique. Que la problématique soit mentale, émotionnelle, physique ou énergétique, la qualité de notre esprit dépendra de l'équilibre entre tous ces niveaux.*

*- Son champ d'action :*

*Le Neuro-training permet d'entraîner notre neurologie à répondre de la meilleure des manières possible à toute demande qu'elle soit horizontale (relationnel par rapport à l'extérieur) ou verticale (relationnel par rapport à Soi).*

*Nous devrions être capable de nous adapter à tout relationnel, que ce soit une personne, un travail, la nourriture, ... en exprimant au mieux toutes nos valeurs, c'est à dire en étant nous même sans masque et en apprenant de l'expérience que nous sommes en train de vivre. Mais pour que cela soit possible, il est nécessaire que la résonance de cet horizontal avec notre vertical, c'est à dire qui nous sommes, nos peurs, nos croyances, nos expériences de vie, nos racines, nos héritages ... nous le permette.*

*Tout commence dans notre mental qui influence notre réaction émotionnelle et notre passage à l'action. Selon notre perception, toute situation peut être considérée comme un stress ou une opportunité, une difficulté ou un défi. Quand la situation est considérée comme un défi, nous savons nous adapter. C'est une occasion d'apprendre et de grandir. A l'inverse, face à un stress auquel nous ne trouvons pas de solution pour nous adapter, la plupart du temps par peur (de ne pas savoir faire, de ne pas être à la hauteur ou de ne pas correspondre aux attentes ...), notre subconscient va alors récupérer la meilleure solution qu'il a à sa disposition. Ainsi, le cerveau enregistrant tout et ayant pour seul objectif notre survie, compare ce que nous vivons avec ce que nous avons déjà vécu ou hérité et utilise cette solution qui a fonctionné dans le passé (dans notre propre expérience de vie ou celles de nos ancêtres). C'est un programme qu'il utilise à chaque fois face à une situation similaire. Nous n'apprenons plus, nous sommes conditionnés à fonctionner de la même façon, bloqués sur le mode « survie ».*

*Ce programme peut se manifester sous forme d'un comportement bridé, une histoire non réglée, une émotion refoulée, une énergie perverse... Ce sont les complexes de Jung. Les expériences que nous vivons à répétition sont le reflet de cette programmation interne. Ces répétitions d'expériences nous révèlent. Elles nous donnent l'occasion de pouvoir nous libérer de ces conditionnements et de revenir à Soi.*

*Nous excuserons ce trouble du fonctionnement par un déséquilibre, un symptôme ou encore si la répétition persiste, une maladie. Comme l'avancait Jung, tout symptôme ou maladie est une résolution de conflit.*

*«Tout ce que nous ne ramenons pas à la conscience, revient sous forme de destin »· C.G.Jung*

*Ainsi donc, en référence avec notre iceberg représentant la psyché de Jung dans le premier chapitre de ce mémoire, si nous ne voulons pas que cela fasse partie de notre destin, nous devons prendre conscience du contenu de notre subconscient, de notre conditionnement et débrancher cette histoire.*

*Le Neuro-training utilisera une ou plusieurs techniques prioritaires pour débrancher cette histoire et proposer à la neurologie une autre façon de fonctionner.*

*Toute problématique prend sa source dans le refoulement de l'expression de nos valeurs, à savoir nos émotions. Lors d'une séance de Neuro-training, il est demandé d'identifier l'émotion ressentie lors de la situation qui a été réprimée et de l'exprimer en dehors pour éviter qu'elle ne s'imprime en nous.*

*Le neuro-traineur ira chercher quelle partie du corps a imprimé cette situation vécue. Avec une technique, il pourra enlever la trace, en cadre de temps c'est à dire à la première fois ou ce fut un problème (expérience de vie, intra-utérin, génération...).*  
*En enlevant la racine, le point d'ancrage de l'histoire du corps, l'histoire ne se répète plus, l'équilibration est durable.*

*L'Autre avec qui nous sommes en conflit quel qu'il soit, lui aussi nous révèle car il est « le miroir de nos conflits ou des défis que nous n'osons pas relever ». Tant que nous ne réglons pas notre conflit intérieur, la situation perdurera et même si nous quittons la relation, ce conflit se présentera à nouveau. Nous attirons ce que nous vibrons. En équilibrant cet écho, ou projection ( en référence à Jung), nous pouvons apprendre à entrer de façon différente dans la relation et améliorer cette communication relationnelle.*

*L'Autre est alors une opportunité de retour à Soi.*

*Notre subconscient ne nous juge pas, il nous suit simplement et justifie ce que nous pensons en construisant les circonstances de vie en accord avec notre conscient. Et ce qui nous empêche avant tout de penser positif, c'est la PEUR (de ne pas être à la hauteur, de ne pas correspondre aux attentes, de décevoir, de perdre, du rejet, de l'abandon...). Cette peur réveille nos peurs ancestrales (de la séparation, de la mort, de la solitude). Elle crée l'illusion du danger et change notre perception de la situation. Nous ne pouvons plus utiliser notre intelligence pour gérer le stress et penser solution face à celui-ci. Mais c'est la peur d'être Soi dans notre lumière qui nous effraie le plus. Nous pourrions même fuir la rencontre avec l'Autre par peur de la Rencontre avec Soi... Nous allons alors développer des stratégies pour ne pas exprimer nos émotions ou nos valeurs. La peur est une prophétie autoréalisatrice, ainsi tout ce qu'on veut éviter par peur, persiste. Elle privilégie la survie à la vie et s'oppose au changement, ce qui est contre nature car cela empêche toute possibilité d'évoluer.*

*Aussi, si nous continuons à évoluer dans un environnement inapproprié pour nous par peur de perdre, cette peur ayant pris le pouvoir sur nos choix, l'expression de notre vraie nature se manifestera par des symptômes ou des attaques de réalité nous montrant ainsi que nous ne sommes pas sur notre vrai chemin de vie. Si ce n'est plus pour nous, c'est parce qu'une autre vie nous attend. Notre cœur abrite notre âme, notre esprit, notre part divine et il a besoin de fluidité. Ainsi, si ce que nous vivons est fluide, c'est Divin et c'est notre Chemin.*

*« Le contrôle, la peur et la survie nous éloignent de notre part de lumière,  
d'Amour et de notre connexion à la source »*

*Le Neuro-training permettra d'éliminer la prédominance de cette énergie de sabotage qui nous empêche de redécouvrir qui nous sommes vraiment et de vivre notre vrai Soi. En percevant cette fois les cotés « obstacle et défi » des expériences que nous vivons, nous retrouvons l'intelligence de ne pas donner tout pouvoir à nos peurs. En ayant le pouvoir, nous retrouvons le choix de fonctionner différemment.*

*A l'image du yin et du yang, notre génétique et notre comportement sont indissociables. Notre génétique influence notre comportement et nos comportements font réagir notre génétique.*

*Dans les situations où nos conditionnements dirigent notre vie et dans lesquelles nous refoulons l'expression de nos valeurs, nous laissons alors derrière nous des parties de nous dans ces situations et nous ne sommes plus complets. Or, pour avoir une bonne relation avec l'univers nous devons être un Tout. En n'étant pas ce tout nous ne vibrons plus avec l'univers. Le Neuro-training permet de trouver pourquoi, comment, et quand aider la personne à éliminer ce fossé entre sa Génétique et ses Comportements. Il va nous aider à fonctionner à nouveau mais également à fonctionner mieux car si nous nous entraînons à être plus forts dans des domaines, nous chercherons à vivre des expériences pour expérimenter ces talents. En stimulant des zones de la génétique elles vont se renforcer et devenir une partie de nous. Ainsi, l'acquis va stimuler l'innée jusqu'à en faire partie. Quand ces deux paramètres sont en congruence, nous développons alors l'énergie magnétique pour attirer vers nous ce qui est fait pour nous.*

#### *- Le corps comme support de travail :*

*La partie du cerveau, le système limbique, qui s'occupe de gérer nos émotions, gère aussi notre relationnel et notre tonus musculaire. Par un maintien de ce tonus, nous savons gérer la situation, elle est vécue comme un défi. Par un non maintien, nous ne savons pas gérer la situation, elle est vécue comme un stress.*

*Notre métaphore de vie est reflétée par les muscles. Ils sont capables de modifier leur fonctionnement pour pouvoir s'adapter à un changement. Ils vont alors déverrouiller, se bloquer ou switcher, ce qui va mettre en évidence l'incapacité à s'adapter à une relation.*

*Le test musculaire est LE moyen pour le neuro-traineur de détecter ce changement anormal.*

*Le Neuro-training se servira donc des messages du corps, cette communication verbale et non verbale, au travers des muscles, des fascias, des méridiens, des segments, de l'atlas... pour identifier ce vertical qui nous empêche de bien vivre notre horizontal et qui est un obstacle à notre réalisation de Soi.*

*Le corps, côté face de la pièce de Yang, nous permet donc grâce à sa neurologie, d'accéder au côté pile, c'est à dire à la psyché. Grâce à cette communication dans ce*

*Tout, nous pouvons alors faire émerger à la conscience les manifestations de l'ombre qui ne sont autre que toutes nos peurs, nos croyances et habitudes acquises et héritées et de s'en libérer pour revenir à Soi.*

*Le retour à Soi, qui peut être aussi une Récupération ou un retour à la santé, passe donc par cette compréhension des messages et par cet alignement du conscient et du subconscient.*

## *2. Un outil respectueux du rythme et de l'unicité de chacun:*

*Nous sommes tous différents et uniques et nous avons tous un rythme propre à nous. En effet, nous n'avons pas tous la même histoire, les mêmes gènes, les mêmes expériences, les mêmes ancêtres ... et nous n'aurons forcément pas tous les mêmes réponses et solutions ni le même temps de récupération.*

*Prenons l'exemple d'un papillon que l'on a voulu aider sans lui demander la permission :*

*« Un homme a trouvé un jour un cocon de chenille et a décidé de l'apporter chez lui. Quelques jours plus tard, une petite ouverture est apparue. L'homme s'est assis et a observé pendant plusieurs heures le papillon se débattre de toutes ses forces afin de sortir du cocon. Au bout d'un certain temps, le papillon ne bougeait presque plus. Comme s'il avait donné son maximum et qu'il n'avait plus rien à faire. L'homme a décidé alors d'aider le papillon. Il a pris une paire de ciseaux et a coupé le reste du cocon. Le papillon est sorti alors facilement de son cocon, le corps du papillon était enflé et petit et ses ailes toutes ratatinées. L'homme continuait d'observer le papillon et s'attendait à ce qu'il ouvre tout grand ses ailes et commence à voler, mais rien de cela ne se passait. En fait, le papillon a passé le reste de sa vie à ramper avec son corps enflé et ses ailes déformées. Il n'a jamais été capable de voler. »*

*Ce que l'homme avec sa gentillesse et son empressement n'avait pas compris, c'est que la lutte que le papillon devait effectuer pour sortir de son cocon était essentielle à son développement. En luttant ainsi de toutes ses forces, les fluides de son corps se seraient répartis dans ses ailes et, compte tenu du temps qu'il lui fallait pour crever son cocon par lui même et déployer ses ailes, le papillon aurait été en mesure de voler et de se libérer une fois pour toute de son cocon. En remplaçant le papillon, l'homme ne lui a pas laissé l'opportunité de récupérer son pouvoir et sa responsabilité face à la vie.*

*Le Neuro-training accompagne à la récupération du plein potentiel dans le respect du rythme et de l'unicité de la personne.*

- Que la personne accompagnée soit un bébé dans le ventre de sa mère, un enfant ou un adolescent, un adulte, une personne âgée ou une personne malade ...*
- Que cette personne soit en phase d'individualisation, ou en phase d'individuation, et qu'elle soit à l'intérieur du cocon, en train de le percer ou en train de déployer ses ailes,*
- Qu'elle ait envie de parler et de raconter son histoire ou de ne rien dire,*

*→ Grâce à la neurologie et au test musculaire, aux Permissions de travailler, de continuer et d'équilibrer, la personne ne dépose en séance que ce dont elle est prête à travailler. Le neuro-traineur est au service du corps de la personne - à qui il demande sa solution - et lui propose ensuite un panel d'options de réponses, de techniques et procédures, le plus complet possible. Il aide la personne à décoder ce que son corps essaie de lui dire, le plus souvent par des symptômes physiques qui révèlent un refoulement c'est à dire une expression de Soi, de ses émotions ou de ses valeurs réprimées. Il appartient ensuite à la personne d'en faire ce qu'elle aura décidé, selon sa propre volonté de guérison.*

*Le neuro-traineur va taper aux portes qu'il connaît à travers son apprentissage du Neuro-training mais aussi à travers ses connaissances personnelles et ouvrir celles qui sont prioritaires et objectives pour la personne. Le praticien jouit ainsi d'une liberté d'adaptation selon sa spécificité. En continuant à se former il pourra encore élargir son panel et aider au mieux la personne à développer son plein potentiel. Le Neuro-training est une discipline qui respecte à la fois le patient et le praticien.*

*Ainsi, le travail du neuro-traineur est de favoriser les meilleures conditions possibles pour l'individu afin qu'il puisse ensuite récupérer de lui même de ce qu'il a vécu ou hérité sans le remplacer ni prendre son pouvoir.*

### *3. Le Neuro-training : coup de pouce à chrysalide :*

*Ainsi chaque chenille peut devenir papillon, quand elle le décide et quand c'est le moment pour elle. Cette transformation, réalisation de Soi peut être impulsée par le Neuro-training qui est un outil neutre et objectif. Il permet à chacun de pouvoir identifier les problématiques qu'il a à déposer en priorités, leurs contextes d'origine, leurs charges émotionnelles associées et les solutions les plus efficaces pour fonctionner différemment.*

*Et une fois le puzzle rassemblé, il nous permet d'impulser le changement par le biais d'une meilleure option neurologique.*

*Une métamorphose de chenille à papillon, peut se réaliser grâce à différentes procédures proposées par le Neuro-training. Ces dernières en jalonnent les différentes étapes ou phases du processus d'individuation. La liste est plus longue et exhaustive, il ne s'agit là que de quelques exemples qui illustrent comment il est possible d'évoluer. Compte tenu de l'unicité de chaque être, chacune des procédures peut être prioritaire dans d'autres phases que celles décrites et font partie intégrante d'une séance complète.*

*Ainsi, dans la **phase d'accommodation**, le **Moi négatif** est une procédure permettant d'éliminer les peurs qui nous empêchent de penser positif et donc de trouver des solutions. N'étant plus géré par nos peurs, nous sortons du mode survie et nous pouvons avancer vers la prise de conscience des masques que nous avons arborés pour nous protéger.*

*Dans la **phase de différenciation** dans laquelle nous pensions être accompli et qui nous amène à nous remettre en question sur ce que nous croyions être, la procédure de **l'Étoile**, nous permet de comprendre comment nous fonctionnons émotionnellement, quelle est notre identité, ce que nous voulons vivre avec l'Autre, comment on fonctionne ou comment on se comporte en tant que femme ou en tant qu'homme. Le **Projet Sens**, programme prioritaire auquel nous passons notre vie à donner raison, qui, une fois son influence négative atténuée, nous permet de retrouver le choix de ne plus l'appliquer et donc de pouvoir vivre autre chose. La **Fixation** est une procédure qui nous permet de ne plus changer qui nous sommes pour garder la relation et ainsi ne plus donner le pouvoir à l'Autre. Une fois équilibré sur notre identité émotionnelle, sur ce pourquoi nous sommes nés, et sur notre tendance à changer qui nous sommes pour garder la relation, nous pouvons commencer à lâcher un à un les masques qui construisaient notre faux self et revenir à Soi. Nous pouvons ainsi nous débarrasser de tous nos saboteurs qui nous ont maintenu en vie mais qui nous empêchent d'être Soi et d'avancer dans la Vie. Le saboteur émotionnel (**Réaction Moi frustré**), physique (**Moi en conflit/en paix**), énergétique (**Moi refoulé/Moi parfait**). Puis nous pouvons enfin nous libérer de nos défenses (la lutte ou la fuite) dont nous n'avons plus besoin, avec la procédure du **Stress Surréalien**.*

Nous pouvons alors commencer la **phase de construction** en tissant notre cocon de Soi(e). Grâce à différentes procédures, nous nous reconnectons à la **Source/au tout** en identifiant notre **I Ching de naissance**, à notre **Chemin de vie**, à notre **Soi Profond**. Nous pouvons alors commencer à nous libérer de nos **peurs** liées à nos  **croyances** et nos **habitudes** acquises ou héritées, de nos **programmes** et **implants**, de nos **situations inachevées** (deuil, pardon, dette, transfert...), de montrer notre vrai visage et d'augmenter la qualité de notre esprit avec la procédure du **Modèle des principes universels** et de nous débarrasser de nos comportements compulsifs qui refoulent notre vraie nature, avec la procédure **CCI**...

Vient alors le moment de l'intégration, la **phase de l'harmonie** avec les procédures d'**Intégration par rapport à Soi** et **l'équilibre des Soi**, (inspiré, essentiel, naturel et véritable), la procédure d'**Intégration par rapport aux autres/à l'extérieur** et les **cloaques** pour se recentrer, la **torsion costale** pour renforcer notre armure et protéger le cœur qui abrite notre **SHEN**, notre esprit, l'équilibration des **chakras** pour ne plus être sensibles aux influences extérieures (**figure 8**).

Une fois reconnecté au Tout, à notre Soi profond, à notre chemin de vie, libéré de nos peurs paralysantes, de nos croyances limitantes, de nos habitudes toxiques, débranchés de nos programmes, déchargés de nos émotions refoulées, recentrés, fortifiés de solutions et de compétences nouvelles, une fois notre pouvoir récupéré, nous sommes prêts à relever les défis de la vie, avec notre âme d'enfant retrouvée. Dans cette **phase de transcendance**, nous pouvons alors tout comme le papillon avec son hémolymphe, grâce à la procédure de **la lymphe** déployer nos ailes et aller vers le monde, en ne nous retenant plus d'être Soi et pouvant attirer à nous tout ce que nous désirons. Nous tendons alors vers la réalisation de Soi de Jung, nous vibrons avec l'Univers.

Le corps du papillon se compose principalement de son cœur et de ses ailes. Grâce à ce cœur puissant qui est alimenté par l'hémolymphe, il peut voler avec légèreté et fluidité. Soyons comme le papillon, puissant de par notre cœur en exprimant nos valeurs et notre lumière divine, toujours en mouvement fluide face aux défis de la vie et savourons en chaque instant.

Le Neuro-training est un magnifique outil générateur de papillons, qui une fois envolés ne pourront plus jamais retourner à l'état de larve. Ils pourront se poser, se cacher d'un orage mais ils garderont toujours en tête et surtout dans leur cœur cette idée essentielle que nous enseigne le Neuro-training :

*« L'objectif est d'être à 100% Soi, ni plus, ni moins. En étant Soi on est Cœur, donc c'est fluide. Notre changement n'est donc pas d'être différent mais de redevenir nous mêmes, de retrouver notre âme d'enfant ».* J Chouraqui ...

### Conclusion :

*La première étape de ma phase de construction du cocon de Soi(e) a été de comprendre l'existence de mes masques, qui cachaient mon être intérieur qui n'osait pas s'exposer. Gouvernée par la peur, il m'était impossible de les retirer.*

*La peur de quoi ? Du rejet, de l'abandon... Mais plus profondément la peur de la solitude. Alors je gardais mes masques et je continuais à survivre. Il m'était impossible à chaque nouvelle souffrance de pouvoir faire autrement que de rester et cela m'éloignait chaque fois un peu plus de moi. La chenille que j'étais a végété longtemps sur sa feuille, changeant plusieurs fois de masques, parfois en pleine conscience, mais le plus souvent en plein déni.*

*Puis, je suis devenue maman.*

*Maman d'un petit être merveilleux, lumineux.*

*Il était si vrai, avais je le droit de me masquer face à lui ? Non.*

*C'est alors que l'Univers a entendu ma requête intérieure, mon intention de redevenir celle que je voyais dans les yeux de mon enfant.*

*J'ai rencontré le Neuro-training.*

*J'ai tellement changé ou plutôt je me suis tellement retrouvée que ma vie a pris un autre tournant bien plus agréable à vivre. J'ai pu quitter ce que je devais laisser partir et qui ne me correspondait plus. Mon mariage. En me reconnectant à mon chemin de vie et à la Source, j'ai su attirer à moi la personne qui sait écouter mon cœur. Puis, est venu le temps d'avancer dans le domaine professionnel. Je pensais ne plus pouvoir faire d'études, être incapable de faire ce que je rêvais de faire. Jeune, je voulais être psychologue. J'en ai suivi les études jusqu'à la maîtrise, mais je n'ai jamais rendu le mémoire. Cet échec m'a laissée un goût amer jusqu'à cette dernière année de formation pour devenir neuro-traineur. Le métier d'accompagnement sur le chemin de vie par excellence ! Cette opportunité là, il n'était pas possible que je la laisse passer !*

*Et là où il y a encore six mois, j'étais paralysée à l'idée de ne pas rendre le mémoire et de ne pas réussir mon examen, aujourd'hui, je suis fière d'écrire les dernières lignes de ma conclusion. Libérée de cette peur de l'échec mais surtout heureuse d'être arrivée au bout de cet enseignement, je peux enfin dire que je suis sur mon chemin de vie. Comment je le sais? Dans mes rêves, je vole !*

Extrait d'un passage du livre « le papillon et la lumière » de Patrick Chamoiseau.



- Tu me conseilles alors de me jeter dans la lumière ? Interroge l'affligé.
- Je ne peux rien décider de ta vie, ni de ton courage, ni de ta clairvoyance, mais j'ai rencontré il y a longtemps un vieux papillon..
- Un sage, un devin, un prophète, un messie ?
- Non un simple petit papillon de nuit.
- Il s'est jeté dans la lumière ?
- Non il a essayé de vivre du mieux possible en faisant des choix et en construisant sa liberté. Et, tout seul, il a réussi à faire de sa vie une beauté. C'est cette beauté qu'il m'a offerte, comme il l'a offerte à tous.
- Personne ne m'a jamais parlé de lui !
- Je crois être un des rares à l'avoir remarqué .
- Un être aussi extraordinaire peut demeurer invisible aux yeux de tout le monde ?
- Ce sont surtout ceux là qui demeurent invisibles.
- En quoi sa vie était elle une beauté ?
- Il n'a jamais volé vers ces lumières ordinaires, qui nous fascinent et qui nous tuent. Il n'avait pas besoin de lumière ordinaires, ni de ces orgueilleuses démonstrations que manient les lucioles.
- Qu'a t-il fait alors ?
- Il s'est juste efforcé de devenir une lumière. Un être tout de lumière capable de trouver et de vivre l'inconcevable lumière qui constitue la nuit.
- C'est incompréhensible
- Exact. Mais c'est le tout premier signe de la beauté.

à José ...

## Bibliographie :

- *Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien être,*  
José Chouraqui · Éditions Quintessence
- *La vie des papillon d'Europe*  
Denis Richard et Pierre Olivier Maquart · Delachaux et Niestlé
- *Le papillon et la lumière*  
Patrick Chamoiseau· Folio
- *Le Pouvoir de guérison, Mémoire de Neuro-training, promotion 2017-2019*  
Emeline Golinski
- *Être soi même selon CG Jung, réintégrer la nature et l'inconscient*  
Alexis Gonzales, Article blog Contact Nature
- *Psychanalyse jungienne : pourquoi Jung est à la mode ?*  
Ghislain Bousseau, Article
- *« Ma vie »- Souvenirs, rêves et pensées,*  
C.G. Jung, Gallimard 1973
- *Dialectique de moi avec l'inconscient,*  
C.G. Jung, Gallimard, 1964
- *La signification du symbolisme du papillon*  
Article Chakras shop
- *Carl Jung et le processus d'individuation*  
René Caya, étude sur la psychologie des profondeurs de C.G Jung

## Remerciements :

- La première personne que je voudrais remercier est mon fils Nael, à qui je dédie ce mémoire.

*Notre rencontre a changé ma vie. Merci pour ton amour inconditionnel et ton affection. Il y a trois ans, tu m'as fait confiance ... Grâce à ton soutien j'ai réussi à me faire confiance à mon tour. Je t'aime à l'infini, puissance infini.*

- Je remercie Karine, ma compagne, qui a su grâce à son regard rempli d'amour, me convaincre qu'il était possible de me sentir aimée.

*Merci pour ton soutien infailible depuis toutes ses années. Tu m'as donnée la force de me battre et de me surpasser. Je t'aime.*

- Merci à ma mère pour sa capacité à me comprendre et sa patience de maman. Merci pour ces discussions qui nous ont rapprochées malgré nos pensées divergentes, nous ne sommes finalement pas si différentes... Tchou, tchan, tchoun.

- Merci à mon étoile qui veille sur moi, toujours là, dans mon cœur.

- Merci à ma binôme Stéphanie, avec qui j'ai passé des moments inoubliables et qui a grandement contribué aux changements de ma vie.

*Le champagne est au frais et le bouchon de la toute première bouteille toujours dans mon sac...*

- Merci aux patients que j'ai eu la chance d'accompagner depuis toutes ces années, et qui m'ont tellement apportée. Merci pour vos retours.

- Je me remercie, d'avoir réussi à affronter et dépasser mes peurs, d'avoir cru en moi et en mes capacités et d'être allée jusqu'au bout de mes objectifs.

- Un grand merci à toi, José qui a rendu tout cela possible.

*Merci pour ton grand cœur et ton enseignement plein de sagesse.*

*Merci d'avoir choisi de rendre le monde meilleur.*

*Merci pour tous ces futurs envols.*

*Merci du fond de mon cœur.*



« Lorsque le papillon s'est réveillé ce matin,  
il ne s'est pas demandé s'il était beau,  
si les autres l'aimaient ou si il pouvait réussir.  
Il a tout simplement ouvert ses ailes et s'est envolé. »