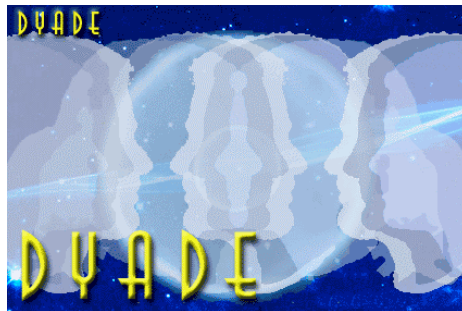

Année 2002



[http:// www.dyade.free.fr](http://www.dyade.free.fr)

DYADE

Instructions de base

pour
la « Clarification du Mental »
d'après
Charles Berner - Jacques de Panafieu

Document en cours

Mis en Forme : 05/08/02 par Ferdinand BANZA (d'après les documents de Edward A. Riddle et de Bill Savoie)

TABLE DES MATIERES

Table des matières.....	3
Introduction.....	4
Quelques règles de base pour le bien-être et la sécurité des participants.....	4
Dyades – Instructions de base.....	5
Les bases.....	5
Le rôle de récepteur.....	5
Le rôle de l'émetteur.....	5
Le cycle de communication.....	6
La forme idéale du cycle de communication.....	7
Le perfectionnement de la technique.....	8
Les points clés concernant l'instruction et sa conformité.....	9
La Liste des Instructions.....	11
Clarifier la confusion.....	12
Clarifier les compulsions (et se libérer des contraintes).....	13
Pensées limitantes.....	14
Dyades relationnelles.....	15
Dyades d'exploration.....	17
Les dyades relationnelles pour les couples.....	19
La clarification karmique (actions passées).....	21
Les traits de personnalité.....	22
Les instructions pour le corps.....	23
Les exercices pour le mental.....	24
Le processus de Janus (deux faces – double face).....	25
Les Instructions pour les séminaires intensifs.....	26

INTRODUCTION

Le mot dyade vient du grec *duas, duados* «dualité», dérive de *duo* «deux» et du bas latin *dyas, dyadis* «le nombre deux». Le mot s'emploie ici dans le sens de travail à deux ou en couple.

Cet article récapitule brièvement les techniques de base du travail des dyades utilisé pour clarifier le mental et augmenter la capacité à communiquer. La première partie explique les principes du travail en dyade, elle est suivie de la liste des instructions à employer.

Ces dyades ont été recueillies par Edward A. Riddle après des années d'expérimentation et choisies pour leurs résultats. Les relations humaines sont quelque chose de dynamique. Appliquer des procédures rigides peut ne pas convenir à tous. Utilisez ce qui vous semble adéquat, et notez celles permettant un plus grand épanouissement de l'individu.

Le point de départ de ce document est la traduction de «Dyad Basics» de :

- Edward A. Riddle Copyright (1994-1999 / www.sandoth.com)
- Bill Savoie (<http://members.tripod.com/CHAKRAS/c-files/list.html>)

Quelques règles de base pour le bien-être et la sécurité des participants

1. Confidentialité absolue
2. Soyez vrai et honnête avec vous-même
3. Parlez et écoutez :
 - Sans juger
 - Sans critiquer
 - Sans évaluer
4. Pas de conversation
5. Pas de commentaires
6. Pas de passage à l'acte
7. Pas de violence

DYADES – INSTRUCTIONS DE BASE

Pour des rencontres hebdomadaires. Lors de chaque processus de deux heures, commencez par passer les cinq premières minutes avec l'instruction : «Dites-moi une chose que vous pensez devoir me dire» ou «Dites-moi ce qui s'est passé depuis la dernière séance et que vous pensez devoir me dire» pour libérer le mental de tout ce qui peut l'encombrer dans le moment présent.

Utilisez votre propre discernement (vous vous connaissez mieux que personne), et sentez-vous libre d'expérimenter le processus par vous-même.

Les bases

- Deux individus sont assis à une distance confortable et à la même hauteur.
- L'un des individus est le récepteur. L'autre individu est l'émetteur.
- Les partenaires changent de rôle (récepteur - émetteur) après avoir bouclé chaque cycle.
- Chaque cycle a une durée fixe de 5 minutes en général, on peut aussi alterner les rôles après avoir répondu à l'instruction.
Si l'intervalle de cinq minutes est employé, l'instructeur dit à la fin de chaque période de cinq minutes : «Remerciez votre partenaire. Changez».
- Une dyade a une durée 40 minutes et finit sur un coup de gong (cloche japonaise). L'instructeur dit «Merci» à la fin de la dyade. Les partenaires émetteurs devront boucler rapidement leurs cycles en cours après le coup de gong.

Le rôle de récepteur

- Donnez une instruction au partenaire émetteur. (Voir «la liste des instructions» plus loin dans ce document.)
- Gardez votre attention sur le partenaire émetteur.
- Ecoutez ce que dit votre partenaire.
- Comprenez ce que dit votre partenaire.
- Remerciez votre partenaire quand le cycle de communication est bouclé.

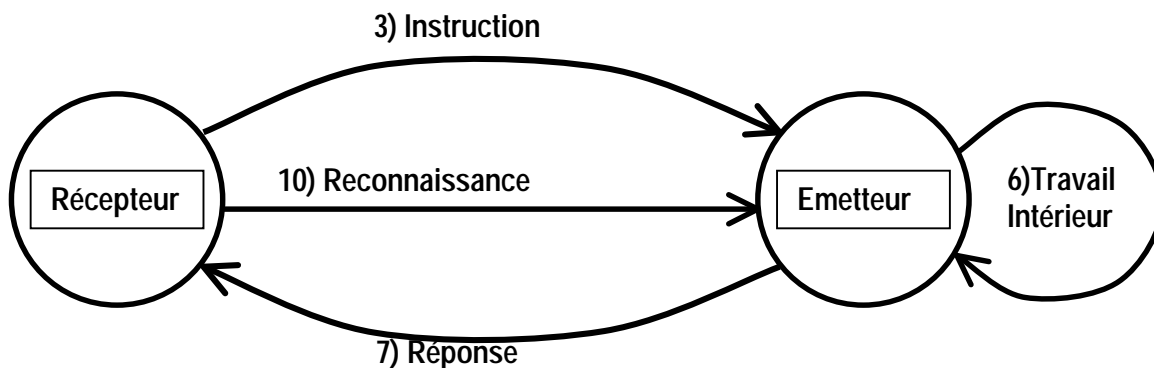
Le rôle de l'émetteur

- Recevez l'instruction de votre partenaire.
- Observez que quelque chose se passe «intérieurement» pour se conformer à l'instruction.
- Communiquez une réponse à votre partenaire.

LE CYCLE DE COMMUNICATION

- 1) Idée claire
- 2) Intention

- 4) Réception
- 5) Compréhension



- 8) Réception
- 9) Compréhension

- Le partenaire récepteur a une idée claire de l'instruction qu'il souhaite communiquer. (1)
- Le partenaire récepteur met son attention sur le partenaire émetteur et décide d'émettre le message. (2)
- Le partenaire récepteur communique l'instruction clairement et directement au partenaire émetteur. (3)
- Le partenaire récepteur garde son attention sur le partenaire émetteur.
- Le partenaire émetteur écoute le partenaire récepteur et reçoit l'instruction. (4)
- Le partenaire émetteur comprend l'instruction. (5)
- Le partenaire émetteur se conforme à l'instruction au mieux de ses capacités. (6)
- Le partenaire émetteur communique complètement ce qui surgit au partenaire récepteur. (7)
- Le partenaire récepteur écoute, reçoit, et comprend la communication du partenaire émetteur. (8)(9)
- Le partenaire récepteur notifie au partenaire émetteur que sa réponse a bien été reçue et comprise en disant «Merci ». (10)
- Les partenaires changent de rôle.

La forme idéale du cycle de communication

- Vous avez une pensée.
- Vous avez l'intention qu'un autre reproduise cette même pensée dans sa conscience. Vous avez l'intention de transmettre cette pensée à un autre, pour qu'il la comprenne et qu'il vous comprenne.
- Vous faites tout ce qu'il faut pour que cela arrive.
- L'autre reproduit cette même pensée. Il saisit cette pensée, rien de plus, rien de moins.
- L'autre reconnaît qu'il a saisi votre pensée. (Un simple «merci», «ok», «d'accord» ou «je vois», est suffisant.)

Notez qu'il est possible que l'on n'obtienne pas de communication. Cela dépend autant du récepteur que de l'émetteur.

Dans ce cas-là :

- Attendre jusqu'à ce que l'autre soit prêt (peut-être jamais).
- Abandonner complètement.
- Trouver une façon adéquate et préliminaire qui permettra à l'autre de recevoir votre message principal. Il se peut que cela exige plus d'un message.

On doit pouvoir tolérer de ne pas réussir à communiquer.

Communiquer c'est l'action de transmettre une pensée d'un individu à un autre.

Le perfectionnement de la technique

- Le partenaire récepteur doit donner l'instruction précisément mot à mot, avec soin et en restant neutre (sans contenu émotionnel pour ne pas influencer son partenaire). L'instruction est donnée clairement et directement.
- Le partenaire récepteur doit s'exprimer sans expression faciale, signe d'assentiment, langage corporel ou tout autre moyen d'exprimer une opinion ou évaluation en rapport avec ce que dit le partenaire émetteur.
- Ne jamais changer de cycle avant d'avoir atteint la compréhension.
- A tout moment, si l'un des partenaires ne sait pas quoi faire, il lève la main pour obtenir l'assistance d'un instructeur.
- Si le partenaire émetteur ne comprend pas ce qu'on l'invite à faire ou ce qui est le but de l'instruction, demander l'aide d'un instructeur. La dyade ne doit pas continuer tant qu'il y a de la confusion concernant ce que le partenaire émetteur doit faire pour se conformer à l'instruction.
- Si le partenaire récepteur ne peut rester neutre face à ce qu'il entend (au sujet de ce que le partenaire émetteur dit), il demande l'aide à l'instructeur en levant la main.
- Quand le partenaire récepteur ne comprend pas ce que le partenaire émetteur a dit, il peut dire :
 - «Peux-tu clarifier ceci <... >.»
 - «Peux-tu préciser» ou « Peux-tu préciser ceci <... >.»
 - «Peux-tu répéter.»
 - « Peux-tu parler plus fort.»
 - « Peux-tu résumer ta réponse.»
- Le partenaire récepteur ne doit pas employer les questions (énumérées ci-dessus) pour émettre son opinion face à ce qu'il entend ou pour signifier ce que serait sa propre réponse à l'instruction. (Le partenaire récepteur ne doit pas répondre à l'instruction à la place du partenaire émetteur. Le partenaire récepteur reste à l'écoute).
- Le partenaire émetteur peut dire, «peux-tu me redonner l'instruction» pour s'aider à se concentrer sur l'instruction. Ceci peut arriver à l'intérieur d'un cycle communication – cela ne signifie pas qu'ils commencent un nouveau cycle.
- Si le partenaire récepteur est :
 - 1) Certain que son partenaire n'est nullement engagé dans le processus, et
 - 2) Qu'il peut interagir sans contaminer le processus avec sa problématique,Il peut poser une question appropriée pour aider à une compréhension plus rapide concernant ce que dit le partenaire émetteur. Ces questions doivent être simples et précises.

Les points clés concernant l'instruction et sa conformité

- C'est une instruction directe vers le partenaire émetteur, pas une question. Ce n'est pas «Qu'est-ce que l'aide ?»; mais c'est «Dites-moi ce qu'est pour vous l'aide». L'instruction est donnée dans l'attente d'être suivie. La différence entre donner une instruction et poser une question est qu'une instruction est orientée vers l'individu. Une question tend à aller directement vers le mental, évitant l'individu.
- L'instruction est quelque chose que le partenaire émetteur puisse faire. Si le partenaire émetteur ne comprend pas quoi faire ou ne peut simplement pas le faire quelle que soit la raison, cela veut dire que l'instruction n'est pas valable pour lui. Le partenaire émetteur doit saisir la signification de l'instruction. Sinon, il restera silencieux ou répondra à côté.
- L'instruction doit être clairement comprise par le partenaire récepteur. Juste dire les mots ne suffit pas parce que dans cette situation le partenaire récepteur ne saura pas si le partenaire émetteur se conforme ou non à l'instruction, et en plus il communiquera une partie de sa confusion au partenaire émetteur. Le partenaire récepteur doit savoir exactement ce que le partenaire émetteur doit faire. Ne commencer une dyade que si les deux partenaires comprennent l'intention de l'instruction. Demandez l'aide d'un instructeur si l'un ou l'autre perd cette conviction.
- Le partenaire récepteur a la responsabilité de faire en sorte que le partenaire émetteur suive l'instruction, et de décider quand le cycle de communication est bouclé. Naturellement le partenaire émetteur doit également être satisfait de la fin du cycle. Cependant en aucun cas il ne s'agit pour le partenaire récepteur d'avoir un rôle de censeur.
- L'instruction est quelque chose qui vient du partenaire récepteur, pas d'une feuille de papier ou d'un coin de sa mémoire et qu'il récite sans conviction (âme). C'est une interaction vivante.
- Donner l'instruction chaque fois comme si c'était la première fois (fraîcheur). Ne cherchez pas à faire de liens avec le cycle précédent, ni avec le cycle suivant.
- Le partenaire émetteur suit l'instruction. Le partenaire récepteur ne le fait pas.
- La réponse du partenaire émetteur est en rapport avec ce que le partenaire récepteur attend.
- La réponse du partenaire émetteur doit être d'une manière quelconque en rapport avec l'instruction. Autrement c'est un «non-sens». Il est de la responsabilité du partenaire récepteur de s'assurer qu'il y a réellement une concordance. (Avec les questions d'Intensifs, il est convenu d'exprimer ce qui surgit du fait de la contemplation. Bien que ceci puisse ne pas sembler conforme à l'instruction, on l'accepte. Mais dans une dyade de communication, il doit y avoir une relation entre l'instruction et la réponse.)
- Clarifier ce qui semble ne pas être conforme, demande du tact au partenaire récepteur. Le partenaire récepteur dit : «Dites-moi en quoi ceci est en rapport avec l'instruction» d'une manière douce sans blâmer l'autre. Ne changer que si les deux partenaires sont satisfaits de l'échange. Qu'une compréhension mutuelle ait eu lieu. Demandez l'aide d'un instructeur si cela se complique.
- Le partenaire émetteur n'est jamais en faute par rapport à l'instruction. Corrigez juste l'incompréhension et continuez. Demandez l'aide d'un instructeur si nécessaire.

- Le partenaire récepteur doit faire en sorte que le partenaire émetteur continue d'expliquer sa compréhension de l'instruction jusqu'à ce qu'il soit sûr qu'il ait compris.
- Si le partenaire émetteur dit, «J'ai dit quelque chose mais je ne sais pas si c'est cela qui m'est demandé (si je répons à l'instruction) », le partenaire récepteur accepte cela, reconnaît, et donne l'instruction à nouveau.
- Le partenaire récepteur n'a pas l'obligation d'être en accord avec ce que le partenaire émetteur communique. Il doit juste le comprendre. Le partenaire récepteur doit estimer si c'est une réponse valable selon l'estimation du partenaire émetteur et comprendre comment cela est en conformité avec l'instruction.
- Il n'y a pas de bonne réponse à l'instruction. Il y a seulement la compréhension du partenaire récepteur de la façon dont le partenaire émetteur voit que sa réponse est correcte et comment le partenaire émetteur voit cette conformité.
- Si le partenaire récepteur a beaucoup de confusion ou de charge inconsciente dans son propre esprit ou d'émotions en rapport avec cette instruction, il aura plus de difficultés à comprendre les réponses du partenaire émetteur. Cela ralentira le processus, mais il peut encore fonctionner.

LA LISTE DES INSTRUCTIONS

Ceci est une liste d'instructions de dyade qui ont été employées durant de nombreuses années. Elle n'est pas exhaustive. Lire simplement les instructions peut être une expérience puissante.

Les différents processus sont prévus pour être utilisés lors de séances de deux heures, une fois par semaine.

- Au début de chaque processus vous aurez la durée hebdomadaire approximative.
- Le processus est poursuivi jusqu'à ce que la personne s'estime satisfaite ou veuille s'arrêter parce que l'issue finale lui convient ou par désintérêt ou ennui vis-à-vis du sujet (voir les indicateurs positifs).
- Commencer chaque séance de deux heures par passer les cinq premières minutes avec l'instruction :
« Dites-moi une chose que vous pensez devoir me dire » ou
« Dites-moi ce qui s'est passé depuis la dernière séance et que vous pensez devoir me dire ».

Cette instruction permet de clarifier le mental de tout ce qui peut l'encombrer dans le moment présent.

Clarifier la confusion

Les dyades de clarification de la confusion sont les plus simples à utiliser, et apportent de nombreux bénéfices. La clé, si clés il y a, c'est de commencer par les mots les plus simples. Continuez le processus jusqu'à ce que la personne estime qu'il n'y a plus de confusion sur la signification du mot ou qu'elle soit satisfaite du stade où elle est arrivée (de l'issue finale). Souvent, quand vous terminez la liste, beaucoup de termes ont changé de signification – et vous pouvez tirer de nouveaux bénéfices à recommencer le tout encore une fois. Si vous êtes l'instructeur (le facilitateur) ; laissez la personne choisir par elle-même le niveau de certitude auquel elle s'estimera satisfaite pour passer au terme suivant.

Parcourir tout le processus prend habituellement six semaines à raison de deux heures par semaine.

Le format a deux étapes :

« Dites-moi ce qu'est pour vous <... > », alterné avec
« Dites-moi ce que n'est pas pour vous <... > ».

Employez les concepts suivants :

- Amélioration
- Aide
- Responsabilité
- Conflit
- Contact
- Communication
- Compréhension
- Capacités
- Différence
- Préjudice
- Origine (sociale, familiale)
- Pouvoir
- Choix
- l'Illumination
- Dieu
- Mort

Vous pouvez également choisir n'importe quel autre concept que vous voulez explorer. Le but de cet exercice est de séparer les concepts amalgamés de celui que vous essayez de clarifier. Pouvoir distinguer des concepts semblables reliés dans l'esprit élimine la confusion.

Clarifier les compulsions (et se libérer des contraintes)

Avoir des compulsions veut dire être sous l'influence de ses pulsions. Pulsion vient de «pousser», une pulsion étant une force «inconsciente» qui nous pousserait à faire quelque chose sans le vouloir, que l'on ne contrôle pas, que l'on fait malgré soi (je ne peux pas m'en empêcher). Les compulsions nous donnent l'impression que nous n'avons pas de liberté de choix. Les compulsions sont de fausses solutions (réactions dont on n'a pas le contrôle) aux problèmes de relations que nous avons avec des personnes qui semblent posséder un certain pouvoir.

Ce processus nous permet de nous libérer des sentiments de responsabilité injustifiés. Les instructions viennent par paires. Trois choix alternatifs sont montrés ci-dessous. Le choix est fait par la personne, et les instructions sont alternées jusqu'à ce que la personne se sente dégagée de la contrainte, ou souhaite arrêter le processus.

Ce processus prend habituellement deux heures par semaine pendant six semaines.

- Dites-moi de quoi vous pensez être responsable.
Dites-moi de quoi vous pensez ne pas être responsable.

- Dites-moi une décision que vous pourriez prendre.
Dites-moi une décision que vous ne pourriez pas prendre.

- Dites-moi une chose qui est vraie.
Dites-moi une chose qui n'est pas vraie.

Pensées limitantes

Beaucoup de personnes mettent des conditions pour entrer en relation avec les autres, de ce fait elles limitent leur liberté et leur capacité à se relier aux autres. Ces processus peuvent aider à se libérer de ces attitudes figées.

Ce processus prend habituellement deux heures par semaine pendant six semaines.

- Dites-moi une condition qui serait juste pour vous pour que vous soyez plus intime avec un autre.
Dites-moi une condition qui serait juste pour vous pour que vous soyez plus proche des autres.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Dites-moi une condition préalable a plus d'intimité avec un autre.
Dites-moi une condition préalable a plus d'intimité avec les autres.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Dites-moi une condition qui serait juste pour vous de communiquer avec un autre.
Dites-moi une condition qui serait juste pour vous de communiquer avec d'autres.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Dites-moi une condition qui serait juste pour vous d'imiter un autre.
Dites-moi une condition qui serait juste pour vous d'imiter les autres.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Décidez qu'une chose est insupportable.
Dites-moi ce que c'est.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.

Dyades relationnelles

Ces exercices ouvrent le chemin entre vous et un autre. Les instructions peuvent être utilisées une par une en paire ou à la suite. C'est la personne qui choisit les instructions, et le processus continue jusqu'à ce que la personne soit satisfaite ou qu'elle souhaite arrêter.

Ce processus prend habituellement deux heures.

- 1) Dites-moi comment vous voulez être aimé.
- 2) Dites-moi comment vous voulez aimer autrui.
- 3) Dites-moi une de vos capacités exceptionnelles.
Citez-moi l'une de vos capacités exceptionnelles.
- 4) Dites-moi une chose sur laquelle vous pensez que nous sommes d'accord.
Dites-moi une chose que vous aimez chez moi.
Dites-moi une chose de vous-même que vous pensez que je devrais savoir.
Dites-moi une chose de vous que vous voulez que je comprenne.
- 5) Dites-moi une chose que vous avez tenue cachée des autres.
Dites-moi une chose que vous avez évité de dire aux autres.
- 6) Exprimez avec émotion ce que vous pensez de la vie.
Exprimez avec émotion comment vous vous sentez face à la vie.
- 7) Dites-moi une chose de vous qui n'a jamais été complètement comprise.
Dites-moi une chose de vous que personne n'a jamais complètement comprise.
Dites-moi ce que je dois savoir afin de comprendre cela complètement. (répéter)
Dites-moi ce que je devrais savoir pour comprendre cela complètement. (répéter)
- 8) Dites-moi comment vous voulez communiquer avec un autre.
Dites-moi comment vous voulez être en communication avec un autre.
Dites-moi de quelle façon vous voulez qu'un autre communique avec vous.

Dites-moi comment vous voulez être en communication avec les autres.
- 9) Dites-moi comment vous voulez être aidé.
Dites-moi comment je pourrais vous aider.
Dites-moi comment quelqu'un pourrait aider quelqu'un d'autre.
- 10) Dites-moi comment vous voulez être conscient des autres.
Dites-moi comment vous voulez que les autres soient conscients de vous.
- 11) Exprimez avec émotion qui vous êtes (ou ce que vous êtes).
Exprimez avec émotion ce que vous sentez de vous-même.
- 12) Dites-moi ce que vous pensez que je comprends de vous.

- 13) Dites-moi une pensée, une action, ou une création de vous que personne n'a complètement comprise.
- 14) Dites-moi une de vos capacités exceptionnelles.
- 15) Dites-moi un problème que vous rencontrez souvent dans la vie.
Dites-moi ce que je dois savoir afin de comprendre complètement ce problème.
Dites-moi ce que je devrais savoir pour comprendre cela complètement (répéter).
- 16) Dites-moi comment vous pensez que les autres vous voient.
Dites-moi comment vous voulez que les autres vous voient.
- 17) Dites-moi une chose de vous que les autres ne comprennent pas.
- 18) Dites-moi une chose que souhaitez vraiment pour vous dans votre vie.
Dites-moi une décision que vous pourriez prendre pour atteindre cet objectif.
- 19) Dites-moi une chose que vous avez faite et que vous pensez que vous n'auriez pas dû faire, selon votre propre estimation.
Dites-moi une chose que vous n'avez pas faite et que vous pensez que vous auriez dû faire, selon votre propre estimation.
- 20) Dites-moi une chose que vous avez critiquer chez un autre.
Dites-moi une situation dans laquelle vous vous êtes comporté exactement de la même façon.
- 21) Parlez-moi de vous et de votre relation à <... > (nom de personne).
- 22) Dites-moi ce que vous vous pensez devoir me dire au sujet de votre famille d'origine.
- 23) Parlez-moi de vous et de vos relations avec (les hommes)(les femmes).
- 24) Parlez-moi de vous et de votre relation à l'argent.
- 25) Dites-moi une communication inachevée que vous avez actuellement avec quelqu'un de votre entourage. Si vous pouviez parler de vous à cette personne, exprimez à haute voix et directement ce que vous lui diriez si vous lui parliez maintenant.
- 26) Mettez votre attention sur votre partenaire en tant qu'être conscient (1/2 heure à 2 heures).

Dyades d'exploration

Les dyades d'exploration sont particulièrement adaptées aux attitudes figées et aux émotions bloquées qui résultent d'expériences auxquelles on n'a pas pu faire face ou d'émotions trop fortes.

Ce processus prend habituellement deux heures par semaine pendant trois semaines.

- 1) Parlez-moi de vous et de votre besoin de perfection.
- 2) Parlez-moi de vous et de votre crainte des critiques.
- 3) Parlez-moi de vous et de la façon dont vous déniez votre propre conscience.
Parlez-moi de vous et de la façon dont vous déniez vos prises de conscience.
- 4) Parlez-moi de vous et de la façon dont vous déniez vos propres réussites.
- 5) Parlez-moi de vous et de votre besoin de vous étendre sur vous-même.
- 6) Parlez-moi de vous et de votre besoin d'approbation.
- 7) Parlez-moi de vous et de votre sentiment d'être plus vivant durant les crises.
- 8) Parlez-moi de vous et de vos difficultés à accepter que les choses se déroulent de façon positive.
Parlez-moi de vous et de vos difficultés à accepter que les choses se déroulent de façon positive dans certains domaines de votre vie.
- 9) Parlez-moi de vous et de votre sentiment compulsif d'être responsable ou irresponsable.
- 10) Parlez-moi de vous et de votre besoin de secourir les autres dans leurs difficultés.
Parlez-moi de vous et de votre besoin de vous occuper des autres ou de les secourir dans leurs difficultés.
- 11) Parlez-moi de vous et de votre besoin de vous isoler des autres.
- 12) Parlez-moi de vous et de vos angoisses par rapport aux figures d'autorité.
- 13) Parlez-moi de vous et de votre crainte des personnes en colère.
Parlez-moi de vous et de votre incapacité à gérer votre colère ou celle des autres.
- 14) Parlez-moi de vous et du sentiment d'être une victime dans l'existence.
- 15) Parlez-moi de vous et de vos difficultés dans les relations intimes.
- 16) Parlez-moi de vous et de la confusion que vous faites entre la pitié et l'amour.
Parlez-moi de vous et du rapprochement que vous faites entre la pitié et l'amour.
- 17) Parlez-moi de vous et de la façon dont vous recherchez ou attirez des personnes déséquilibrées.
Parlez-moi de vous et de la façon dont vous entrez en relation avec des personnes déséquilibrées.
- 18) Parlez-moi de vous et de vos comportements compulsifs (ou de vos dépendances).

- 19) Parlez-moi de vous et de la façon dont vous vous accrochez aux autres par crainte d'être seul.
Parlez-moi de vous et de vos peurs d'être abandonné.
- 20) Parlez-moi de vous et de votre défiance vis-à-vis de vos propres sentiments.
Parlez-moi de vous et de votre défiance vis-à-vis des sentiments des autres.
- 21) Parlez-moi de vous et de votre difficulté à exprimer vos émotions. (sentiments)
- 22) Parlez-moi de vous et de votre besoin de contrôler les autres (pour vous sentir en sécurité).
- 23) Parlez-moi de vous et de votre sentiment de honte.
Parlez-moi de vous et de la honte.
- 24) Parlez-moi de vous et de votre sentiment d'abandon.
Parlez-moi de vous et de votre peur d'être abandonné.
- 25) Parlez-moi de vous et de votre sentiment qu'il n'y en a jamais assez.
- 26) Parlez-moi de vous et de votre sentiment de ne pas avoir le droit d'être vous-même.
- 27) Parlez-moi de vous et de votre sentiment de ne jamais avoir assez de temps.
- 28) Dites-moi une chose que vous blâmez chez un autre.
Dites-moi ce que vous évitez en vous-même en blâmant cet autre.
- 29) Parlez-moi de vous et de votre déni de vos propres besoins.
- 30) Parlez-moi de vous et de votre déni du choix des autres.

Les dyades relationnelles pour les couples

Employer les dyades de couples pour une plus grande ouverture entre vous et votre partenaire. Ce processus prend habituellement deux heures par semaine pendant six semaines.

- 1) Dites-moi une chose que vous aimez chez moi.
Dites-moi une chose sur quoi vous pensez que nous sommes d'accord.
Dites-moi une chose de vous que vous pensez que je devrais savoir.
- 2) Dites-moi une chose que vous avez évité de me dire jusqu'à présent.
- 3) Dites-moi un objectif que vous avez pour votre vie.
Dites-moi l'un de vos objectifs en ce qui concerne notre relation.
- 4) Dites-moi un moyen de vous aider.
Dites-moi une façon dont vous pourriez m'aider.
- 5) Dites-moi comment vous voulez être aimé.
Dites-moi comment vous voulez aimer les autres.
- 6) Dites-moi ce que vous pensez que je devrais savoir à propos du sexe.
Dites-moi une chose de vous à propos du sexe que vous pensez que je devrais savoir.
- 7) Dites-moi une chose de vous à propos de l'argent que vous pensez que je devrais savoir.

Si un sujet pose un problème au couple n'a pas été abordé jusqu'ici, utiliser la dyade suivante en remplaçant les exemples par le thème difficile à aborder :

- 8) Dites-moi une chose vous concernant à propos de (boire de l'alcool, acheter un appartement, etc.) et que vous pensez que je devrais savoir.
- 9) Dites-moi une chose que vous avez accomplie et qui a contribué à l'harmonie du foyer, selon votre propre estimation.
Dites-moi une chose que vous avez faite et qui a affecté l'harmonie du foyer, selon votre propre estimation.
- 10) Dites-moi ce qu'est pour vous <... >. (Peut être utilisé avec «Dites-moi ce que n'est pas pour vous <... >».)
 - l'amour
 - la sexualité / le sexe
 - un ami / l'amitié
 - un partenaire
 - un mariage
 - un mari / un homme
 - une épouse / une femme
 - l'enthousiasme – être amoureux
 - la communication
 - la compréhension

- la réalité / le réel

11) Dites-moi une chose qui est très importante pour notre relation.
Dites-moi ce que je dois savoir afin de comprendre cela complètement.

La clarification karmique (actions passées)

Ce processus est utilisé pour travailler sur la culpabilité, qui vient de «*coulpa*», qui par extension veut dire couper, tout ce dont on s'est coupé auquel on n'est pas relié. Clarifier nos relations passées nous libère de la souffrance des erreurs du passé et des contraintes engendrées par notre histoire personnelle.

Ce processus prend habituellement deux heures par semaine pendant six semaines.

1. Dites-moi une chose que vous avez faite et que vous pensez que vous n'auriez pas dû faire, selon votre propre estimation.
Dites-moi quelle valeur (ou critère) qui vous est propre vous pensez ne pas avoir respectée.
Dites-moi quelle valeur qui vous est propre vous avez omis de respecter.
Dites-moi quel effet vous pensez que ceci a eu sur <... > (nom de la personne).
2. Dites-moi une chose que vous n'avez pas faite et que vous pensez que vous auriez dû faire, selon votre propre estimation.
Dites-moi quelle valeur (ou critère) qui vous est propre vous pensez avoir violé.
Dites-moi quel effet vous pensez que ceci a eu sur <... > (nom de la personne).
3. Dites-moi une chose dont vous avez tenu rancune à quelqu'un.
Dites-moi une chose que vous reprochez à quelqu'un sans jamais l'avoir dit.
4. Dites-moi une chose que vous avez faite à un autre qui n'était pas des meilleures selon votre estimation.

Les traits de personnalité

L'exercice des traits de personnalité a été conçu par Dee Wheatly et Bill Savoie. Bill Savoie l'a employé pour comprendre et changer ses traits de personnalité. Vous commencez le processus en vous voyant ou en vous imaginant vous-même dans l'état désiré. Plus tard, vous commencerez à éprouver réellement l'émotion de l'état désiré. Ensuite vous entrez réellement dans l'état désiré.

Ce processus habituellement prend environ deux heures par semaine et dure pendant six à dix semaines. (« L'examen de passage c'était de jouer de l'harmonica devant la file d'attente d'un restaurant bondé, sans timidité, ou jouer de mon mieux. Jusque-là, j'avais toujours été un introverti. J'ai changé cette modalité par choix et c'était merveilleux ! » *Bill Savoie*)

- Imaginez-vous en tant qu'introverti.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
Faites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Imaginez-vous en tant qu'extraverti.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
Faites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.

Les instructions pour le corps

Améliore le rapport à votre corps. Ce processus est utilisé comme moyen pour établir une conscience plus fine entre vous et votre corps.

Ce processus avancé prend habituellement environ deux heures par semaine pendant vingt six semaines.

- Dites-moi votre idée de ce qu'est un corps.
Dites-moi votre idée de ce que n'est pas un corps.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Formez l'idée d'être un corps.
Formez l'idée de ne pas être un corps.
Dites-moi tous les commentaires ou observations que vous avez à ce sujet.
- Soyez votre corps.
Dites-moi ce que vous avez fait pour être votre corps.
Ne soyez plus votre corps.
Dites-moi ce que vous avez fait pour ne plus être votre corps.
Dites-moi ce qui se passe, donnez-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Soyez une partie de votre corps.
Portez votre attention dessus.
Dites-moi ce qui se passe, donnez-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Dites-moi l'une de vos attitudes mentales.
Dites-moi une sensation de votre corps.
Dites-moi ce qui se passe, donnez-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Ayez une sensation dans votre corps.
Ayez une sensation opposée dans votre corps.
Dites-moi ce qui se passe, donnez-moi vos commentaires et observations à ce sujet.

Les exercices pour le mental

Ces exercices ont été employés pour instruire les étudiants qui suivaient le cours sur le mental de Charles Berner. Ces exercices vous informent sur la nature de l'esprit. Ils augmentent votre capacité à visualiser ou à créer des images dans votre esprit.

Ce processus prend habituellement environ deux heures par semaine pendant quatre semaines.

- Fermez les yeux. Avec votre attention regardez à droite (puis à gauche, en haut, en bas, derrière, devant) de votre corps.
Fermez les yeux. En partant de votre corps portez votre attention à droite puis (à gauche, en haut, en bas, derrière, devant).
Décrivez de quoi vous êtes conscient.
- Formez une image mentale.
Exprimez et décrivez autant de perceptions que possible concernant cette image.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Formez une image mentale.
Regardez cette image d'un point de vue original.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Formez une image mentale.
Dites-moi ce que cela vous rappelle.
Dites-moi quelles similitudes il y a entre les deux images.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.
- Formez une image mentale qui contienne une émotion.
Dites-moi quelle est cette émotion.
Formez une autre image mentale avec une émotion semblable.
Dites-moi la différence entre les deux émotions.
Dites-moi vos commentaires et observations à ce sujet.

Le processus de Janus (deux faces – double face)

Ce processus est très puissant. Il peut considérablement augmenter la conscience dans les rapports que nous entretenons avec les autres.

Ce processus a été inventé par Edwards Riddle et il a eu de grands succès avec des groupes de douze personnes, c.-à-d. six dyades, tout au long de la journée. Des années plus tard, les participants à cette expérience d'une journée continuaient de témoigner combien ils avaient apprécié ce format et quels bénéfices ils en avaient tirés.

Vous commencez par demander :

« Dites-moi une chose que vous pensez devoir me dire. » Puis vous écoutez si c'est conforme. Après qu'il s'est exécuté, reconnaissez cela en disant « Merci » et puis demandez, « Dites-moi en quoi le fait de communiquer cela change notre relation ». Répétez cette deuxième question jusqu'à ce que le gong sonne.

Tout le monde en convient que c'est un processus merveilleux mais chaque personne voit quelque chose de différent en lui. Edward dit qu'« au bout de quelques boucles, les gens commencent à percevoir les deux réponses en même temps ». En d'autres termes, pendant qu'ils répondent à la première question, ils prennent automatiquement conscience du changement produit dans la relation qui est la réponse à la deuxième question, et ils expérimentent directement ce qu'est la communication dans les relations entre individus. « J'éprouve cela aussi, mais d'après ce que dit Edward « peu importe par où vous commencez ». J'ai trouvé juste l'opposé. Si vous commencez par quelque chose de vrai, le fil de la signification est facile à suivre et il va toujours vers une vérité plus profonde concernant « soi / l'autre / l'amour / la vie ». C'est un processus très puissant. Passez à l'action plutôt que de rester dans la théorie. Essayez le processus avec ouverture d'esprit et sans idées préconçues quant à la meilleure façon de s'y prendre. Ne dites pas aux gens ce qu'ils vont trouver – dites-leur seulement d'être honnêtes. Ce processus a une grande flexibilité, parce qu'il est simple. Pourtant c'est un vrai marteau-piqueur, du fait de la répétition. Pour être vraiment enraciné on peut avoir à perforer bien des couches d'ignorance.

- Dites-moi une chose que vous pensez devoir me dire. (changez toutes les 5 minutes)
- Dites-moi en quoi le fait de communiquer cela change notre relation. (répétition jusqu'au gong)

(Si vous utilisez les cycles de cinq minutes, après l'acceptation de chaque réponse, répétez la deuxième ligne jusqu'à la fin de la période de cinq minutes. Si vous alternez les rôles, répétez la deuxième ligne après chaque réponse trois fois).

LES INSTRUCTIONS POUR LES SEMINAIRES INTENSIFS

Charles Berner, le créateur des séminaires intensifs vers l'illumination, a seulement retenu quatre instructions. Je considère l'instruction «Dis-moi ce qu'est l'amour» comme un standard universel. La compréhension pour moi est une grande ouverture, mais seulement 1% de participants l'ont essayée. En ce qui me concerne, chaque instructeur (maître) d'intensifs peuvent choisir d'encourager ou de permettre des prolongements au-delà de la norme que représentent les questions «qui, ce qui, l'autre, et la vie». Agissez avec discernement. Une bonne question est celle qui peut percer au-delà de l'esprit.

- Dis-moi qui tu es.
- Dis-moi ce que tu es.
- Dis-moi qu'elle est ta vraie nature.
- Dis-moi ce qu'est un autre.
- Dis-moi ce qu'est la vie.
- Dis-moi ce qu'est l'amour.
- Dis-moi ce qu'est la compréhension.
- Dis-moi ce qu'est le but de la vie.
- Dis-moi ce qu'est la mort.
- Dis-moi ce qu'est une vie accomplie.
Dis-moi ce qu'est une vie vraiment accomplie.
- Dis-moi ce qu'est Dieu.
- Dis-moi ce qu'est la lumière.
- Dis-moi qui tu es dans la solitude absolue.