

Le Silence Mental

/ Élimination du blocage tribal

Par Gaëtan Klein

Institute
for the Study
of Peak States



- Votre mental est-il rempli de pensées automatiques, de petites « voix » qui vous critiquent ?
- Avez-vous l'impression qu'avancer dans la vie est lourd et difficile, que vous « pédalez dans la semoule » ?
- Ou que les relations avec votre entourage sont compliquées ?

L'état de Silence Mental élimine le bruit mental involontaire, c'est-à-dire la présence de pensées auditives automatiques (voix). Il en résulte une agréable sensation de légèreté mentale et de vaste silence autour de la tête.

Bien sûr, cet état n'élimine pas la possibilité de se parler à soi-même volontairement. Notre propre pensée continue, et elle est d'ailleurs plus claire.

Le Blocage Tribal

Cet état élimine également le **Blocage Tribal**, un phénomène d'importance capitale. Ce blocage empêche une personne de vivre la vie idéale qu'elle devrait vivre, bloque l'acquisition d'états de conscience hyper-positifs, et limite sa capacité à changer. C'est un obstacle majeur en psychothérapie, car il est la 1ère source **de résistance ou auto-sabotage**.

Le Blocage Tribal est ressenti comme un ensemble d'émotions et de pensées négatives, comme des règles, des interdictions, que l'on ressent en soi. En analysant ce phénomène, on s'aperçoit qu'il correspond à une impression inconsciente de devoir obéir à une "tribu" : notre entourage familial, social et culturel, voire national.

Cela crée une forme inconsciente de loyauté culturelle : **on ne change pas pour ne pas “trahir” un ensemble de règles** ; cela fait aussi qu'on s'identifie plus facilement à un groupe, et on rejète les autres groupes.

A la fois le blocage tribal et les voix autonome ont une influence négative largement responsable de la tendance à se critiquer. **Sentiments de honte, culpabilité et mauvaise estime de soi** trouvent leur origine dans ce problème.

Des pensées comme “tu es nul” ou “tu n’y arriveras jamais” ou même “tu mérites d’être puni” peuvent être sources de comportements négatifs, auto-sabotage, déprime, etc...

Les cordes

Le cordage est un phénomène psycho-biologique liant deux personnes entre elles dans une relation de co-dépendance. Apparaissant sous la forme d’une “corde”, ce lien se fonde sur le fait que les personnes ont des émotions négatives complémentaires (exemple : “je ne peux pas faire confiance aux autres” et “personne ne me fait confiance” ou bien “ceux que j’aime me font du mal” et “je fais du mal à ceux que j’aime”).

On peut avoir plusieurs cordes avec une même personne, et généralement des dizaines de cordes avec des dizaines d’autres personnes.

Ce phénomène est à la base de nombreux problèmes relationnels : transfert et contre-transfert négatif, **co-dépendance**, **problèmes conjugaux**, abus de toutes sortes, **attachement à une personne “toxique”**, etc...

Surtout, les cordes entraînent les personnes à toujours répéter la même “danse” négative. **Ils sont un obstacle majeur à des relations harmonieuses et épanouies.**

Les « malédiction »

Les “malédiction” sont un phénomène qui n’a rien de surnaturel, mais ayant bien une base psycho-biologique. Une personne pensant négativement à une autre comme si elle voulait lui faire du mal peut en réalité induire une réaction négative chez elle. Cela apparaît généralement comme une douleur physique ou un problème émotionnel.

Souvent, la représentation visuelle d’une malédiction apparaît sous la forme d’une épée, d’une flèche, d’une pointe, ou autre forme transperçante. C’est comme si on recevait vraiment physiquement la haine ou la colère que quelqu’un nous envoie.

Ces réactions sont aussi entretenues par des cordes, souvent basées sur des émotions de haine ou de rejet.

Evaluez votre situation :

Sur une échelle de 0 à 10, à combien estimez-vous les éléments suivants :

- 1) Je me sens bloqué dans la vie en général, ma vie n'avance pas : / 10
- 2) Mes amis ou ma famille me tirent en arrière, m'empêchent de progresser dans la vie (par leurs opinions sur vos projets) : / 10
- 3) Focalisez-vous sur l'idée que vous voulez « avancer dans la vie ». Ressentez-vous un sentiment de lourdeur, de difficulté, de devoir lutter pour avancer : / 10
- 4) Mon esprit est silencieux (0) / ou / j'ai constamment des pensées, de l'agitation mentale, ou de l'auto-critique, comme un « bruit mental » (10) : / 10
- 5) A quel point vos relations avec les autres sont compliquées : / 10
- 6) Je me sens vulnérable face aux critiques ou attaques verbales : / 10
- 7) Je ressens parfois des douleurs physiques après un échange verbal tendu : / 10

Si votre score total est supérieur à 40, vous bénéficieriez certainement du Silence Mental (voir ci-dessous)

Explication en vidéo & 4 critères de résultat :

voir <https://www.youtube.com/watch?v=BgSc8e3E2LU>

Ces 4 critères sont totalement et définitivement éliminé (ramenés à 0/10) par le processus du silence mental. Prenez le temps d'effectuer les exercices indiqués dans la vidéo pour noter ces 4 critères :

- 1) Blocage Tribal : note entre 0 et 10
 - Sujet 1 : (exemple : noir, menaçant « n'avances pas » 7/10)
 - Sujet 2 :
 - Sujet 3 :
- 2) Cordes
 - Individuellement (ex : ma mère « tu ne m'écoutes pas »)

- Globalement : un peu, moyen, beaucoup, ...
- 3) Bruit mental
- Individuellement (ex : « tu ne sers à rien » « tu es bête », ...)
 - Globalement : note entre 0 et 100
- 4) Lourdeur à avancer dans la vie : note entre 0 et 10

Bénéfices du Silence Mental

Nous recommandons le processus du Silence Mental pour les raisons suivantes :

- A. Si vous voulez **améliorer vos relations** aux autres en diminuant le sentiment que des émotions négatives polluent souvent ces relations.
- B. Si vous vous retrouvez souvent en situation de **dépendance affective**, ou même de relations toxiques ou manipulatives, et que vous voulez **être libre**.
- C. Si vous **vous critiquez vous-même** beaucoup trop et que vous voulez vous libérer de ces pensées automatiques.
- D. Si vous voulez **avancer dans votre vie** avec plus de **liberté et de facilité**.
- E. Si êtes intéressé(e) par le travail sur les **états de conscience hyper-positifs**.

Le processus en pratique

Ce processus est pratiqué en séances individuelles avec un thérapeute Peak States certifié. Il faut compter environ 6 à 8 heures pour compléter le processus et obtenir un résultat permanent. Nous pratiquons le paiement au résultat, autrement dit nous garantissons les résultats.

Les séances ont lieu par visioconférence, en français ou en anglais.

Contactez-moi sur www.gaetanklein.com/contact

Le Silence Mental
& Élimination du blocage tribal
Par Gaëtan Klein

