

Programme de Formation :

Dynamiques Fondamentales de l'Être Humain, une approche de psychologie intégrale et spirituelles

SÉMINAIRE 2 : De l'homme-personnalité à l'homme-divin

Comprendre et transformer nos faiblesses humaines, cultiver nos qualités. Intégration de la personnalité.

L'Essence Spirituelle au Cœur de l'Homme. Actualisation du Soi.

Ce séminaire résidentiel de 6 jours se découpe en deux parties, le programme présenté ci-dessous pouvant encore être sujet à quelques modification :

1/ La première propose une exploration approfondie de la personnalité humaine afin de mieux comprendre ses dimensions, ses failles et ses potentialités. Il permettra aux participants de :

- **Identifier les composantes de la personnalité** (physique, émotionnelle et mentale) et leurs interactions.
- **Reconnaître les obstacles internes**, tels que les croyances limitantes, les peurs fondamentales et les illusions, et apprendre à les dépasser.
- **Évaluer ses propres défauts et faiblesses** en identifiant les émotions et comportements limitants, tout en développant une posture d'observateur.
- **Favoriser l'intégration de la personnalité**, en cultivant les qualités nécessaires à la réalisation de soi et à l'alignement avec ses valeurs profondes.
- **Clarifier et structurer son mental**, en prenant conscience des conditionnements et en adoptant des outils concrets pour une pensée plus lucide et équilibrée.

2/ Nous irons ensuite à la rencontre de la dimension spirituelle de l'être humain, visant à approfondir la compréhension du Soi et à favoriser son actualisation. Il permettra aux participants de :

- **Aborder les bases d'une psychologie spirituelle**, en explorant les concepts du Soi, de l'âme et de la monade.

- **Comprendre les dynamiques de transformation intérieure**, en intégrant les trois qualités fondamentales de l'âme : Volonté, Amour/Sagesse et Intelligence créatrice.
- **Explorer les étapes de l'évolution spirituelle**, depuis l'aspiration initiale jusqu'à l'alignement avec le Soi.
- **Développer une pratique intérieure**, grâce à des méditations favorisant la connexion avec le cœur, la clarté de vision et le service désintéressé.
- **Intégrer la spiritualité dans la vie quotidienne**, en alliant détachement, fraternité et responsabilité dans une démarche évolutive

Grâce à une approche mêlant théorie et exercices pratiques, ce séminaire vise à offrir des clés d'évolution personnelle et de responsabilisation et invite à un cheminement intérieur vers plus de clarté, d'harmonie et d'alignement avec notre essence profonde.

Première partie

Théorie :

- Qu'est-ce que la personnalité ?
- Les 3 dimensions de la personnalité : physique, émotionnelle et mentale
- Le gardien du seuil
- Les propriétés émergentes de la personnalité : positives (qualités), neutres et négatives (défauts)
- Les failles et les défauts de la personnalité :
 - Le Gardien du seuil
 - La paresse ou inertie
 - Les défauts liés à l'axe besoin de sécurité – peur de la mort
 - Les défauts liés à l'axe besoin de plaisir – peur de souffrir
 - Les défauts liés à l'axe besoin d'estime de soi – peur d'être impuissant
- Les qualités émergentes et celles à développer
- Focus sur le mental humain et ses modalités :
 - ✓ Croyances et opinions-réflexes
 - ✓ Mirages et illusions
 - ✓ Les différents mirages selon le type psychologique
- Intégration de la personnalité
 - ✓ Individuation
 - ✓ Réalisation de soi
 - ✓ Intégration
 - ✓ Sens de la vie

- Les cycles de 7 ans

Pratique (intégration de la personnalité et responsabilisation) :

- Auto-évaluation : bilan au présent et changements éventuels au cours de la vie :
 - Défauts et faiblesses principaux, dans quel contexte s'expriment-ils le plus ?
 - Émotions les plus préjudiciables
- Questionnaire
- Identifier les qualités à développer maintenant (basées que les faiblesses identifiées)
- Exercice de l'observateur
- Quel est le sens de son existence et quelles sont les valeurs auxquelles nous croyons le plus.
- Comment être en adéquation avec le sens et avec ses valeurs ?
 - Lectures conseillées (nourriture de l'esprit)
 - Activité et engagement dans la société (Marthe)
 - Méditation de service (Marie)
- Clarifier son mental
 - Prendre conscience de nos croyances et de nos opinions principales. Au sujet desquelles sommes-nous le plus susceptibles, braqués, hyper réactifs ?
 - Trouver un lien de cause à effet entre nos peurs-besoins encore dominants et ces croyances
- Connaître et dissiper les mirages les illusions qui gouvernent notre existence.
- Exercice d'intégration

Deuxième partie

Théorie :

- Le Soi transpersonnel en psychologie transpersonnelle
- L'âme et l'esprit.
- Les 3 qualités de l'âme : Volonté – Amour/sagesse – Intelligence créatrice
- La correspondance avec les 3 axes de peurs/besoins, ou comment l'âme s'insère dans la forme
- La souffrance
- La mort

- La nuit des sens et la nuit de l'esprit
- Le sens de la fraternité et du service
- L'humilité et le détachement
- Actualisation du Soi et alignement
- Les phases de l'évolution : purgative, illuminative et unitive
 - L'aspiration initiale, l'aspirant : paix et bien-être
 - La discipline, le disciple : justice et justesse
- L'initiation : qualité et vertus requises
- Les 3 clés de la démarche spirituelle : méditation, compréhension et attention spirituelle, service
- Les 4 consentements
- Les bases de la psychologie spirituelle :
 - conflit et rapport âme/personnalité
 - l'âme et la vision
 - la vision et le dharma
- La mystique avancée, mystique de l'abandon et mystique de la responsabilité.

Pratique (actualisation du Soi) :

- Méditations individuelles
 - Le cristal
 - Le Maître dans le cœur
 - La flamme
 - Les 7 demeures
- Méditations de service

Sources

Les principaux auteurs qui ont nourris ma réflexion sont les suivants, nommés dans un ordre aléatoire : Maurice Zundel, Roberto Assagioli, Jacques Sourmail, Carl Gustav Jung, Thomas Keating, Simone Weil, Ernest Hello, Alice Ann Bailey, Alexandre Soljenitsyne, Hermann Hesse, Stefan Zweig, Antoine de Saint-Exupéry, Shri Aurobindo, Les enseignements du Bouddha, les Évangiles...

Bien d'autres auteurs rencontrés et circonstances ont été mes instructeurs. Mais au premier chef, viennent mes nombreuses erreurs, fautes, aveuglements et aliénations. Sans eux, je n'aurai jamais pu comprendre de quoi tous ces auteurs parlaient et je n'aurai pas entrepris d'aider à mon tour mon prochain à s'en libérer.