

**La résonance émotionnelle au  
quotidien, entre psychologie et  
physique quantique**

(une étude originale)

Auteur: Laurent Roussel

Date: février 2012

Courriel : [laurentroussel@ednco.com](mailto:laurentroussel@ednco.com)

Site web : [www.ednco.com](http://www.ednco.com)

## Table des matières

1. Introduction.....	3
2. Un exemple de résonance émotionnelle dans le cas d'une séance de coaching. ....	5
3. La résonance émotionnelle d'un point de vue psychologique.....	7
3.1 Dans le cas de Mathieu (le coaché).....	7
3.2 Dans le cas du coach.....	9
4. Exemples de résonance émotionnelle inconsciente à un niveau collectif.....	10
5. Un exemple de résonance émotionnelle consciente au niveau collectif.....	12
7. Une tentative d'explication avec l'apport de la physique quantique .....	14
8. Le monde quantique, un espace unifié de co-crétation et son rôle comme donneur de feedback.....	19
9. Une synthèse du rôle du « <i>champ unifié</i> », du processus de feedback et co-crétation. 22	
10. Le rôle du mental dans la perception de notre réalité .....	23
11. La neuroscience et les cycles des événements émotionnels.....	26
11. Les principes quantiques et la résonance émotionnelle au niveau collectif.....	28
13. La résonance émotionnelle, un outil de connaissance de Soi.....	30
14. La résonance émotionnelle, le rôle du cœur et la cohérence cardiaque. ....	31
15. Conclusion.....	35
16. Bibliographie .....	37

# **La résonance émotionnelle au quotidien, entre psychologie et physique quantique (une étude originale)**

## **1. Introduction**

Cette étude fait suite à une téléconférence donnée à travers l'école de coaching « Coaching de Gestion Inc. »<sup>1</sup> en date du 16 février 2012, il a pour but d'éclairer les lecteurs sur ce phénomène de résonance émotionnelle d'un point de vue scientifique (physique quantique, psychologique, neurologique) et spirituel. De leur présenter aussi des pistes de réflexion et pourquoi pas le goût de partager avec moi leurs idées sur le sujet.

Cette réalisation a été conçue sur base de matériel à connotation scientifique, spirituelle et personnelle (lectures, séminaires, conférences, ateliers divers, etc.) dont j'ai essayé d'en indiquer les références tout au long du texte. Ainsi donc, elle se veut une synthèse originale de différents points de vue qui correspond à une vision qui est toute personnelle. Afin de sortir de tous débats de « Raison », je tiens à préciser que ce qui est présenté dans les lignes suivantes ne correspond en rien à une « Vérité immuable », mais plutôt à une « Réalité » des choses à un moment donné dans l'espace-temps. Réalité qui sera toujours à même d'évoluer, de se transformer au cours des années à venir et ceci en parallèle avec ce que je suis et deviendrai.

Alors rentrons tout de suite dans le vif du sujet et commençons, en définissant tout simplement par ce que j'entends par « Résonance émotionnelle ».

Et bien, c'est par le biais de mon expérience personnelle que ce phénomène s'est présenté à moi et ceci depuis mon plus jeune âge.

Par exemple, je pouvais rentrer en contact avec une personne qui était touchée par des émotions diverses et me mettre subitement à les ressentir à mon tour. Ou encore, je pouvais rentrer dans une salle pleine de monde et ressentir en un instant l'état émotionnel général du moment. Il ne semblait pas y avoir de distinction entre les types d'émotions, cela pouvait passer de la joie à la tristesse, de la peur à la confiance, etc.

---

<sup>1</sup> <http://www.coaching.qc.ca>

Parfois, il m'arrivait de ressentir des émotions dont la personne n'avait même pas conscience. Cette sensibilité émotionnelle a toujours représenté pour moi un défi, une contrainte et en même temps une extraordinaire voie de découverte et de développement personnel. Le plus difficile était de ne pas devenir l'autre, de ne pas m'appropriier l'état émotionnel des personnes de mon entourage, de rester moi-même. Plus le lien affectif était fort, plus il me semblait difficile de ne pas résonner avec ces états émotionnels. De ce fait, il m'est arrivé à de nombreuses reprises de me comporter inconsciemment comme un « acteur » jouant un rôle, celui qui répondait au mieux aux besoins de mon environnement. De par nature orienté vers l'action, je pouvais devenir le porte-parole et le mode d'expression des pensées et desir de mon entourage et ceci au détriment parfois de mes souhaits les plus profonds et mes valeurs. Et c'est bien souvent après coup que je réalisais ce qui semblait être plus juste pour moi et cela m'invitait alors à mieux me définir ou plutôt à mieux me redéfinir.

Depuis ces dernières années, j'ai pu observer à quel point cette résonance émotionnelle était présente non seulement dans mes relations, mais aussi tout autour de moi. Je pouvais observer son influence sur notre niveau de bien-être personnel et harmonie relationnelle. Généralement, dans le cas de résonance sur des émotions plus difficiles (peur, tristesse, colère, etc.), elle était vécue comme une entrave majeure à notre quête de bien-être et paix intérieure. De ce fait, il me semblait important de faire des recherches afin d'en comprendre au mieux ses mécanismes et peut-être passer d'un mode « réactif » à un mode plus « actif ». C'est l'école de coaching « Coaching de Gestion Inc. »<sup>2</sup> qui m'a en offert l'opportunité en acceptant que je puisse offrir une téléconférence sur le sujet. J'en profite pour remercier grandement toutes les personnes de qualité qui œuvrent au sein de cet établissement et qui m'ont assurément ouvert la voie sur « le coaching » que je considère comme une pratique professionnelle très prometteuse et encourageante pour nous aider à bâtir un monde plus ouvert sur la Conscience et l'Amour. C'est donc à travers un exemple fictif de coaching que je vous invite à plonger dans ce monde passionnant qu'est la résonance émotionnelle dans la section suivante.

---

<sup>2</sup> <http://www.coaching.qc.ca>

## 2. Un exemple de résonance émotionnelle dans le cas d'une séance de coaching.

D'après mes recherches et par souci de clarté de présentation, je souhaite aborder deux grandes catégories de « Résonance émotionnelle » : la résonance émotionnelle **inconsciente** et la résonance émotionnelle **consciente**.

Afin de rendre plus vivant et plus concret, l'exploration de ce phénomène, j'ai choisi de l'étudier à travers un exemple fictif, une séance de coaching :

Un coach et un coaché sont assis en face à face, le coaché exprime avec émotions un évènement qui représente son vécu du moment lié à une situation concrète dans sa Vie. Et voici le récit de son histoire qui nous servira de support et de sujet d'étude tout au long de ce document.

Notre coaché se prénomme Mathieu et travaille dans une entreprise comme cadre dans le service financier depuis plus de 15 ans et participe à la réunion hebdomadaire des cadres. Il a l'intention de présenter une nouvelle idée auprès de ses collègues qui devrait améliorer le processus de facturation. Cela fait déjà un certain temps qu'il y réfléchit en dehors de ses heures de service et sent qu'il est à même de présenter cette nouvelle manière de travailler. Ce projet lui tient à cœur et il a eu l'occasion de partager ses idées avec un de ses collaborateurs qu'il connaît de longue date, Marc.

La réunion débute et à sa grande surprise, Marc demande à prendre la parole. Il se met à exposer une idée qui aurait pour but d'améliorer la facturation au sein de l'entreprise. Mathieu, tout d'abord surpris se met à l'observer attentivement, un peu comme un félin guettant sa proie. Il éprouve alors dans son ventre comme une contraction, sa mâchoire se crispe, ses mains deviennent froides, sa respiration devient courte et saccadée. Il ressent alors une profonde angoisse s'emparer de lui, il ne sait pas quoi dire, mais il s'entend penser « c'est pas vrai, Marc m'a piqué mon idée et voilà qu'il l'utilise à son profit, c'est dégueulasse !!! ». Il se sent trahi, et sent alors subitement dans son corps une montée de feu provenant de son bas ventre, elle embrase en l'espace de quelques secondes son estomac, sa poitrine et sa tête. La température monte, il transpire et son visage rougit, la colère s'est invitée à la réunion et dans son corps, il ressent alors toute cette énergie s'accumuler en lui, elle exerce au niveau de sa tête une pression

exponentielle, sa respiration est bloquée et son corps exerce une tension considérable, le bouchon va sauter, c'est inévitable ! C'est trop fort !

Par où cette énergie choisira de se libérer ? Là où elle est la plus présente, c.à.d. au niveau de la tête et plus particulièrement au niveau de la gorge. Mathieu, perd le contrôle et se voit se lever, son corps va parler et ne pouvant retenir les mots qui s'échappent de sa bouche, il s'entend dire avec une extrême violence : « Marc, c'est dégueulasse, qu'est-ce que tu fous, c'était mon idée...espèce de salaud !!! ». Les mots s'enchaînent très vite, au-delà de toute conscience et discernement, Mathieu vide son sac, comme on peut vomir un mauvais repas ingéré la veille, dans le seul but de libérer la pression, de laisser passer cette énergie. Il ne sait pas combien de temps cela a duré et après un silence, épuisé et à bout de souffle, il s'affale sur son siège. Il revient alors un peu dans son corps, reprend vaguement conscience, il est toujours dans la pièce, il relève sa tête et peut observer les gens déconcertés autour de lui. Il sent alors son corps devenir de plus en plus petit, la honte le submerge, son mental embarque à nouveau « qu'est-ce que tu as foutu Mathieu, et tes valeurs humaines bon sang ? ». Son plexus solaire s'anime d'une contraction rapide et d'un relâchement, quelque chose s'en échappe et une profonde tristesse s'empare de lui. De nouveau l'intensité de cette émotion, lui faire perdre le contrôle, de nouveau un afflux d'un autre type d'énergie demande à se libérer et son corps se met à pleurer. Il pleure comme un enfant.

Tout au long de ce partage, le coach est à l'écoute et soudain, il prend conscience qu'il est lui-même touché par l'énoncé de cette histoire et l'émotion de son interlocuteur. Il n'a rien venu venir, c'est arrivé très vite, à la suite d'un mot, un regard, une expression, il ne sait plus très bien, mais quelque chose s'est activé en lui, une ouverture vers son monde émotionnel. Il est touché, il ressent de la tristesse et voire même un peu de colère, il rame un peu pour garder le contrôle de lui-même et du même coup la séance de coaching.

Le coach retrouve son calme, il se sent plus centré. Sa tension corporelle diminue, ses gestes se font plus souples, sa respiration devient plus calme, son regard est ouvert, ses paroles se font plus confiantes, il retrouve sa présence de coach, il habite son corps et dégage de l'empathie, de l'écoute et du respect.

Le coaché se calme à son tour, il rentre en résonance avec l'état émotionnel du coach.

### **3. La résonance émotionnelle d'un point de vue psychologique**

#### **3.1 Dans le cas de Mathieu (le coaché)**

Prenons un peu de recul pour examiner à la loupe de notre conscience ce qui s'est déroulé d'un point de vue psychologique.

Reprenons pas à pas le vécu de Mathieu. Celui-ci va passer en l'espace de peu de temps à travers plusieurs états de consciences et états émotionnels :

- Il arrive confiant à la réunion.
- Il se sent surpris de voir son collègue prendre la parole
- Il devient méfiant et aux aguets.
- Il ressent une profonde angoisse, il perd le contrôle mental.
- Il ressent une grande montée de feu qui envahit tout son corps, la colère.
- La pression qu'exerce cette colère est à son maximale et plus particulièrement au niveau de la tête.
- Elle se libère par l'expression orale, une suite de paroles exprimées avec intensité.
- Une fois l'énergie libérée, il se sent affaibli et s'assoit.
- Il prend conscience de ce qui est en train de se passer.
- Il ressent un mal à l'aise à la vue de ses collègues.
- Il se sent devenir plus petit.
- La honte s'empare de lui.
- Il est touché et s'en veut.
- Il se met à pleurer comme un enfant.

A ce stade, il nous semble opportun de nous interroger sur le « Pourquoi autant d'intensité ? ».

C'est probablement dans les expériences passées de Mathieu que nous allons trouver des éléments de réponse, car suivant ces différentes réactions, il est vraisemblablement en train de vivre une « émergence de mémoires émotionnelles inconscientes ». En effet, on peut très bien imaginer que dans son enfance, il ait pu vivre par ex. à de très

nombreuses occasions des mini-**trahisons** au regard de ses parents. Peut-être que l'un de ses frères mettait régulièrement à profit des situations pour se faire bien voir de ses parents au détriment de Mathieu. Et à chaque fois, au-delà des émotions que cela lui faisait vivre (plus particulièrement la colère), Mathieu était incapable de réagir face à ces trahisons à répétition. En effet, la colère ne faisant pas partie de ses valeurs, il luttait de toutes ses forces pour ne pas s'exprimer de peur des conséquences. Et cette force, il la puisait dans son mental qui lui permettait de contrôler ses émotions, de les refouler dans son inconscient et de réprimer son désir de s'exprimer. De ce fait, il choisissait plutôt de se retirer et de pleurer seul dans sa chambre à l'écart du regard de ses parents. Il ressentait alors de la **honte**, car en plus dans la famille cela ne se faisait pas d'exprimer ses émotions en public.

Aujourd'hui adulte, il s'est construit un mécanisme de protection mentale, comme une dalle en béton posée sur l'entrée de son monde émotionnel inconscient. Cependant, ces émotions refoulées inconscientes exercent une pression constante au niveau de tout son être et de son corps qui se voit contrebalancée par la force exercée par le mental. A priori les deux forces s'annulent. Oui, tant que la force mentale est égale ou supérieure à la force émotionnelle inconsciente. Mais, comme dans cet exemple, Mathieu est arrivé confiant, plus ouvert, et donc moins dans le contrôle. Il a été pris par surprise et plus particulièrement son mental. Et c'est l'explosion. ! La libération de milliers de petites trahisons refoulées ! Il est incapable de les contrôler, vous imaginez depuis le temps qu'elles étaient là, elles ne vont pas rater l'occasion de s'exprimer.

On voit dans ce processus l'importance du rôle de l'inconscient au niveau émotionnel et aussi du mental. Nous ne manquerons pas de développer encore d'avantage ces mécanismes tout au long de cette étude. En attendant, revenons sur le cas de notre coach.



### 3.2 Dans le cas du coach

Que s'est-il déroulé pour lui au niveau psychologique ?

Lui aussi est passé par différents états de conscience et émotionnels :

- Au début de la séance, il est ouvert et détendu.
- Il est à l'écoute.
- Il est présent.
- Il dégage de l'empathie.
- Il est touché par le vécu de Mathieu.
- Il ressent remonter de la tristesse et un peu de colère.
- Il en prend conscience.
- Il respire profondément et accueille ses émotions.
- Elles passent et diminuent d'intensité.
- Le coach retrouve progressivement la maîtrise de son corps.
- Il redevient présent à lui-même et à l'autre.
- Il est à l'écoute et dégage de l'empathie.

Dans cet exemple le coach fait l'expérience de deux types de résonance émotionnelle. En effet, au début, lorsque qu'il se sent subitement touché par les émotions du coaché, il expérimente à son tour une remontée émotionnelle inconsciente semblable à une émergence de mémoire. Est-ce que par le récit du vécu du coaché, notre coach aurait été touché dans son histoire personnelle ? Se peut-il qu'il aurait vécu de manière inconsciente une histoire similaire qui aurait laissé une empreinte émotionnelle dans ses mémoires ? Et voilà que ces mémoires profiteraient de cette situation pour résonner avec celles de Mathieu.

Par la suite, notre coach retrouve son calme. Son état émotionnel change, il reprend conscience de ce qui l'habite, il redevient l'acteur de sa réalité et fait un choix conscient, « je souhaite retrouver mon calme pour pouvoir mieux accueillir mon coaché et le soutenir ». Il change d'état de conscience et cet état résonne jusqu'à son interlocuteur qui l'aide à se calmer à son tour.

Nous voyons donc ici que notre coach fluctue entre deux attitudes, il subit d'une part la montée émotionnelle et la pression d'une mémoire inconsciente et d'autre part, de par son désir de rester calme et des outils (respiration, centrage,...) dont il dispose, redevient acteur de sa réalité interne, il retrouve son calme et ce processus influe par résonance sur la réalité du coaché qui est invité à aussi se calmer.

Maintenant, que nous avons abordé le phénomène de résonance à un niveau individuel, il serait intéressant de voir si elle se manifeste sur un plan plus collectif.

#### **4. Exemples de résonance émotionnelle inconsciente à un niveau collectif**

Qu'en est-il de ce phénomène de résonance à un niveau plus collectif ?

Nous avons sûrement tous en tête ce que le dramatique évènement du 11 septembre 2001 à New York nous a fait ressentir. Bien souvent même, il n'est pas rare que nous nous rappelions très précisément ce que nous faisons et où nous étions à cet instant précis de l'Histoire. Parmi de nombreux différents évènements, celui-ci a eu à mon avis un impact considérable sur notre inconscient collectif, il a ouvert une porte en chacun de nous sur notre manière de penser, nos valeurs, nos croyances, nos émotions et nous a probablement invité à élever notre niveau de conscience. L'ensemble de toutes ces ouvertures individuelles a libéré à mon sens dans notre inconscient collectif des forces émotionnelles importantes et plus particulièrement la peur ! En effet, si le pays le plus puissant militairement et économiquement est à même de se faire agresser sur son territoire sans pouvoir l'en empêcher, alors qu'en est-il de notre condition personnelle ? Existe-il sur cette planète un espace où l'on peut se sentir libre et en sécurité ? Je pense que cette peur nous a amené à nous poser des questions sur la qualité de notre Vie, sur nos besoins réels, sur le fonctionnement de notre société et sur nos droits. Elle a créé une faille dans nos illusions mentales qui nous promettaient une Vie heureuse calquée sur un modèle socio-économique à l' « américaine ». Elle a généré de nouvelles forces qui incitent l'être humain à revendiquer plus d'autonomie, d'équilibre, de liberté et de justice. Et je pense que nous en avons perçu la manifestation tout au long de ces dernières années à travers d'évènements qui auront assurément un impact

important dans la suite de l'histoire de notre humanité (guerre en Irak, révolution dans le monde arabe, crise financière, crise écologique, crise politique, crise sociale,...).

Un autre exemple, qui accompagne le mouvement cité précédemment et qui a eu sans nul doute une répercussion planétaire, fût l'élection de Barack Obama. En l'espace d'un évènement, l'élection de ce nouveau président américain, nous nous sommes vus projeter sur cet homme, comme une réponse potentielle à nos besoins de liberté, nos besoins de Paix, nos besoins de reconnaissance de nos différences raciales, culturelles et voire même religieuses. Au-delà de ce qu'il est concrètement dans la Vie et de sa liberté d'action, sa représentation symbolique a été le moteur d'une explosion de joie, de libération d'émotions positives pour de très nombreuses personnes et ceci partout dans le monde. Il a reçu peu de temps après son élection le prix Nobel de la paix ! Alors qu'il avait à peine débuté son mandat.

*“Le comité a attaché une importance spéciale à la vision et aux efforts de Barack Obama pour un monde sans armes nucléaires, a déclaré le président du jury. Rarement une personne a réussi à capter l'attention et donner autant d'espoir en un avenir meilleur.”<sup>3</sup> Euronews 09/10/2009*

C'est par le biais de ces deux exemples ou ces deux évènements qu'il me semble manifeste de constater comment suite à l'interprétation d'une situation donnée, notre collectivité peut se mettre à réagir émotionnellement ou à résonner inconsciemment en un espace de temps très court sur des émotions semblables et ceci peu importe le lieu, la culture ou l'histoire des personnes concernées.

Je vous invite maintenant dans la section suivante à étudier cette résonance émotionnelle à un niveau collectif et voir si elle peut être induite cette fois consciemment.

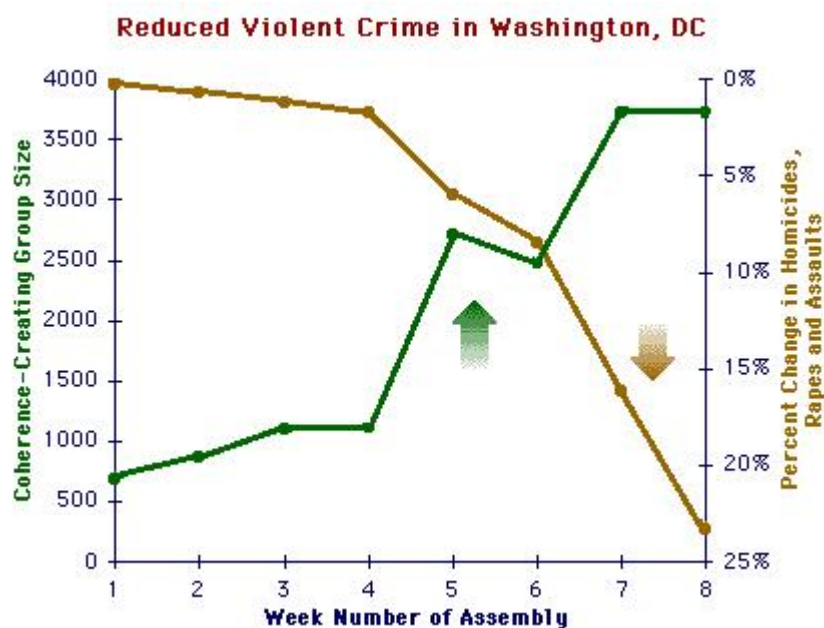
---

<sup>3</sup> <http://fr.euronews.net/2009/10/09/prix-nobel-de-la-paix-pourquoi-barack-obama/>

## 5. Un exemple de résonance émotionnelle consciente au niveau collectif

Nous avons vu dans les sections suivantes que lorsque notre coach retrouve son calme, il invite tout naturellement le coaché à en faire de même. C'est comme s'il résonnait consciemment son état émotionnel vers un autre individu. Alors, se peut-il maintenant qu'un plus grand nombre de personnes puissent induire un état émotionnel vers un autre groupe de personnes et ceci consciemment ?

Et bien, il semble qu'une étonnante démonstration menée en juillet 1993 confirme ce fait. En effet, une expérience menée scientifiquement en collaboration avec la Police a mit en évidence que quatre mille personnes pratiquant la méditation transcendantale pendant huit semaines sont à l'origine d'avoir fait chuter de 23% la criminalité de la ville de Washington. Il y avait à l'époque environ 600.000 habitants à Washington. Cela signifie que 0,66% de la population a eu une influence positive sur l'ensemble de la population.



**Références :** Agelin, J.S., Rainforth, M.V., Orme-Johnson, D.W., Cavanaugh, K. L., Alexander, C.N., Shatkin, S.F., Davies, J.L, Hughes, A.O, and Ross, E. 1999. Effects of group practice of the Transcendental Meditation program on preventing violent crime in Washington D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July, 1993. *Social Indicators Research*, 47(2): 153-201.

Suite à ces différents exemples énoncés précédemment, il me semble important à ce stade d'en dégager ce qui semble opportun et d'élaborer des questions qui serviront de fil conducteur tout le long de cette étude. La section suivante a justement pour but de rendre compte de ces différents points et d'inviter aussi notre esprit à se pauser afin d'aborder la suite dans les meilleurs conditions.

## **6. Le processus et ses interrogations**

Ces différents récits et expériences mettent en exergue plusieurs points intéressants:

- L'être humain enregistre tout au long de sa vie à travers ses expériences, des mémoires émotionnelles inconscientes.
- Suivant l'intensité de ces vécus, il peut mettre en place un mécanisme mental qui lui permettra de gérer et contrôler ses émotions.
- Ces émotions refoulées peuvent se libérer inconsciemment à travers des expériences de la Vie.
- Le vécu de ces émotions peut rencontrer un écho auprès de personnes porteuses de mémoires inconscientes du même type, elles résonnent entre elles.
- Un être peut consciemment résonner son état émotionnel vers quelqu'un d'autre.
- La résonance émotionnelle peut avoir un impact à un niveau collectif, de manière inconsciente (9/11, Barak Obama) et consciente (méditation transcendantale à Washington).

Ils nous invitent aussi à nous interroger :

- A travers quel support sont enregistrées ces mémoires ?
- Quel est le rôle du mental ?
- Quel est le rôle de l'intention ?
- Comment résonnent ces informations émotionnelles d'une personne à l'autre en l'absence de contact physique ?
- Comment plusieurs personnes peuvent interagir sur l'état émotionnel d'une population à distance ?

- Est-ce que la résonance émotionnelle peut servir comme support de connaissance de Soi ?

Je vous invite à tenter d'y répondre dans les sections suivants en commençant par plonger dans le cœur de la matière et donc sous la loupe de la physique quantique.

## 7. Une tentative d'explication avec l'apport de la physique quantique

Quel étrange phénomène, d'autant plus que ce qui se produit semble se faire en l'absence de contact physique et semble répondre à des mécanismes plutôt invisibles qui se jouent de notre vieux et rassurant espace-temps.

Il est intéressant de noter que suivant l'étymologie latine du nom « personne », il est composé de « *per* » qui signifie « à travers » et « *sonne* » du verbe *Sonare* qui indique « résonner »<sup>4</sup>. Autrement dit, la personne est l'individu qui résonne à travers !

Oui et à travers quoi ?

Puisqu'il semble que quelque chose se passe à un niveau plus subtil, disons invisible, je vous propose d'aller jeter un œil dans le microcosme, au cœur même de la matière, c.à.d. au niveau atomique.

Et pour se faire, que nous dit les dernières recherches originales en matière quantique ?

Avant cela, je vous propose un bref rappel très **simplifié** sur ce que nous entendons par matière.

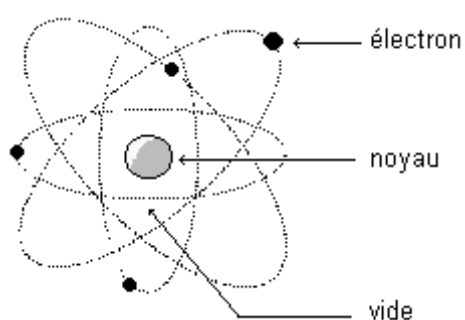
Et bien reprenons l'exemple de nos deux personnes en présence, notre coach et notre coaché. Nous pouvons très bien imaginer deux corps physiques assis l'un en face de l'autre, nous allons nous rapprocher d'un des deux protagonistes, de plus en plus près, jusqu'à ne pouvoir voir qu'une seule partie de son corps, nous choisirons de prendre dans notre champ visuel, la main. Imaginons maintenant que nous soyons munis d'un « microscope géant » qui nous permet de « zoomer » toujours d'avantage et nous donne

---

<sup>4</sup> <http://www.freelang.com/enligne/latin.php?lg=fr>

le privilège d'observer de très près la surface de la peau. En agrandissant toujours plus notre objectif, nous pénétrons dans un monde composé de cellules naviguant dans un espace liquide, comme des milliers de petites entités de forme sphérique exerçant des tâches précises et interagissant les unes avec les autres.

Observant l'intérieur de ces cellules, elles présentent en son centre un noyau. Allons, beaucoup plus loin encore. Nous rentrons dans un monde très actif, vibratoire, le monde atomique ou quantique. L'on peut distinguer des atomes constitués de minuscules éléments nommés, des particules, qui se présentent sous la forme d'un noyau autour duquel gravitent des électrons, un peu comme le soleil autour duquel tournent les planètes de notre système solaire.



Web Sciences : L'atome et l'élément <sup>5</sup>

Il est très intéressant de constater que cette matière quantique, à savoir l'ensemble des particules (les électrons, le noyau composé de protons, de neutrons et d'autres éléments encore) représente une infime partie de l'atome. En fait, suivant les dires de certains scientifiques seulement **0,000001%** de la matière, le reste étant considéré comme du « vide »<sup>6</sup>.

En prenant un peu de recul et en s'arrêtant un instant sur ces données, cela revient à dire que notre corps humain et ainsi que l'environnement dans lequel nous évoluons, étant eux-mêmes composés d'atomes, seraient en fait constitués presque en totalité par du « vide ».

Quel est l'intérêt de rapporter cela ?

Et bien, le monde dans lequel nous vivons serait en réalité beaucoup moins physique qu'il n'y paraît et même en réalité presque pas. Et pourtant, dans notre quotidien, nous

<sup>5</sup> <http://www.web-sciences.com/fiches2d/fiche9/fiche9.php>

<sup>6</sup> Nassim Haramein , DVD, « Black Whole », 2011, GAIAM Edition

le ressentons comme bel et bien solide et réel. Alors comment se fait-il que nous interprétions ce monde de la sorte ?

La physique quantique nous révèle à travers une expérience très célèbre « Fentes de Young »<sup>7</sup> que la matière se comporte de manière étrange d'une part comme une onde et d'autre part lorsqu'elle est observée comme une particule. En d'autres termes la matière toute entière (nos galaxies, nos soleils, nos planètes, notre planète Terre, les êtres vivants, l'eau, l'air, la terre, le feu, etc.) se présente par nature, c.à.d. avant d'être matière (particule) ou encore avant d'avoir une « forme », sous une émission d'un ensemble d'ondes. Ces ondes ne donnent forme à la matière (atome) qu'au moment même où on en fait la mesure ou mieux encore au moment où on l'observe. En l'absence d'observateurs, l'univers serait en fait un vaste espace composé d'ondes sans forme. Ces ondes sont émises à des fréquences précises et peuvent être captées par des récepteurs, un peu comme des radios qui seraient à même de les décoder et de leur donner un sens. Qui jouent le rôle de radio ? Et bien notre espèce humaine a cette faculté et c'est plus particulièrement par le biais de notre corps et nos différents sens captant ses ondes et les décodant en diverses informations physiques, mentales, émotionnelles, qu'il nous est alors présenté à notre **conscience** une perception de notre réalité à un moment donné.

Par ex : lorsqu'en ce moment même vous êtes en train de parcourir ces lignes, il est ramené à votre conscience différentes informations qui vous permettent de donner du sens à cette réalité qui est de **lire ce texte**.

En effet, dans un premier temps vous enregistrez des données sur le plan physique. Vos yeux peuvent capter les informations relatives à ce texte, par ex : les lettres, les mots, les phrases, le support sur lequel ils sont imprimés (papier, électronique), etc. Vous percevez aussi probablement dans votre champ visuel une ou des parties de votre corps, par ex : vos bras, vos mains, vos jambes, votre nez, vos lunettes, vos habits, etc. Vous captez aussi des informations sur le lieu dans lequel vous vous trouvez. Par ex : assis sur une chaise, dans un bureau, dans votre salon, dans un transport en commun, etc. Vos oreilles vous renseignent aussi sur toutes activités sonores en lien avec l'environnement dans lequel vous vous trouvez et aussi celles que produit votre corps. Votre peau vous fournit encore des informations relatives aux habits que vous portez, la température de

---

<sup>7</sup> Wikipedia : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Fentes\\_de\\_Young](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fentes_de_Young)



l'espace dans lequel vous êtes présentement, etc. Toujours dans le même registre d'information physique, votre odorât peut vous informer sur toutes odeurs que vous même dégagez, les personnes de votre entourage direct, les objets proche de vous, etc. Il est aussi ramené à votre conscience l'état physique dans lequel vous vous trouvez par ex : fatigué, en pleine forme, tendu, relax, mal à la tête, au ventre ou au dos, etc.

De plus, votre conscience est informée sur le plan émotionnel, sur ce que vous ressentez en ce moment même, par ex : de la joie, de la tristesse, de la confiance, de la peur, de l'ennui, de la patience, de l'impatience, etc.

Cela n'est pas tout, votre mental, lui aussi fourni un nombre impressionnant d'informations sur votre vécu du moment, par ex : cette petite voix intérieure qui vous fait réfléchir, rêvasser, analyser, synthétiser, communiquer, etc.

Toutes ces informations ou plutôt la **somme** de ces informations individuelles sur le plan physique, émotionnelle et mental parviennent au même moment à votre conscience. Elle vous présente une **image** sur l'**état** dans lequel vous êtes en train de **vivre** cette expérience de lecture de ces quelques lignes. Cette même image qui contient des informations sur vous-même d'une part et le milieu dans lequel vous évoluez d'autre part, s'adresse à votre **conscience**, on peut parler à ce stade d'« **état de conscience** ». Ce serait un peu comme prendre une photo sur toutes ces informations, puis encore une autre et une autre et les placer les unes derrières les autres. Ce qui finalement, nous amène plutôt à décrire la réalisation d'un film, le film de votre existence qui défile ainsi devant votre conscience, la caméra et le projecteur étant votre corps physique. Etant donné que notre **attention** ne se porte que sur certaines informations à la fois, celles qui semblent les plus pertinentes ou bien celles qui nous aident à donner du sens à notre vécu, un nombre non négligeable de données passe sous le nez de notre conscience directe et s'enregistre dans la rubrique « informations inconscientes ».

Ainsi donc, l'association de toutes les informations perçues par notre corps sur les plans physiques, émotionnels et mentaux nous donne l'opportunité de présenter à notre conscience une **image** de notre réalité présente et nous donne le **sentiment de la vivre**.

Et c'est précisément au moment même où la synthèse de ces informations apparait sous la forme d'une **image** dans notre conscience, que s'effectue le passage du mode

« ondes » (informations) à un mode « particule » (matière visible). La conscience en devient l'observateur, les informations captées sont les ondes et l'observateur qui les décode à travers son corps, donne alors du sens, une réalité ou encore une forme à ce vécu. Conscience-Corps-Informations (ondes).

Depuis l'avènement du siècle des lumières ou siècle de la Raison (XVIIIème siècle), la science consacre un temps et des ressources considérables pour étudier ce qui est visible (l'objet) afin de percer les mystères de notre univers et du vivant<sup>8</sup>. Amusant de voir que la science a consacré son temps à l'étude de ce qui est le moins présent dans l'univers (0,0000001 %) et depuis des chercheurs « avant-gardistes » en quête de nouveaux paradigmes se sont mis à étudier **99,9999999** % de la matière restante, à savoir le vide présent dans les atomes.

Ces recherches mettent en évidence que cet espace vide n'est pas vide du tout, bien au contraire, mais contiendrait une infinité d'énergie, une infinité d'informations et donc une infinité de potentialité. Ce serait de cet espace que prendrait forme la matière et non l'inverse comme on l'aurait longtemps pensé<sup>9</sup>.

Par quelle action ? Et bien la nôtre, celle de l'observateur, c'est à dire à ce jour, la conduite de notre humanité. En d'autres termes, à « chaque seconde » qui passe chacun d'entre nous donnerait forme à lui-même et l'environnement dans lequel il évolue. Cet espace serait exactement à l'image de ce qu'il pense de lui et de son environnement et ceci de manière inconsciente et consciente. Dans les milieux dits « Spirituels », on parle souvent de création, « nous sommes créateurs de notre réalité ! ». En réalité, nous **co-créons** notre réalité, car chaque individu crée sa réalité personnelle en cohérence avec celles des autres. Dans quel but ? Et comment ? En quoi cette notion de co-création jouerait un rôle au niveau de la résonance émotionnelle ? Bien des interrogations que je vous invite à tenter de répondre dans les sections suivantes.

---

<sup>8</sup> Wikipedia : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Si%C3%A8cle\\_des\\_Lumi%C3%A8res#cite\\_note-9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Si%C3%A8cle_des_Lumi%C3%A8res#cite_note-9)

<sup>9</sup> Nassim Haramein - Sacred Geometry & Unified Fields Nexus Conference in July 2010, Australia  
<http://www.youtube.com/watch?v=0Y5bXdx5UrE>

## 8. Le monde quantique, un espace unifié de co-crédation et son rôle comme donneur de feedback

Pour nous éclairer davantage sur la notion de co-crédation, nous allons faire appel une fois de plus aux principes de la physique quantique. Et c'est en observant le comportement des atomes et plus exactement ce qui les compose, les particules, que nous pouvons dégager des éléments de réponse. En effet, comme nous l'avons déjà partagé, les particules représentent en fait des manifestations visibles donnant forme à la matière émanant de l'invisible, de l'océan des potentialités, ç.à.d. « le vide ». Celui-ci étant appelé par certains scientifiques le « *champ unifié* »<sup>10</sup>.

En étant encore plus attentif, on peut même observer que ces particules apparaissent et puis disparaissent à la vitesse de la lumière, c'est comme si la particule était en train de vivre une expérience dans la matière (elle est visible) et ensuite retournerait dans le « *champ unifié* » pour en informer le « Tout » de son expérience en reprenant la forme d'une onde<sup>11</sup>. De là, elle réapparaîtrait à nouveau et prendrait la forme d'une particule.

Considérons désormais de définir le « Tout » comme l'Univers dans le cas de cette étude.

Nos corps physiques étant composés de particules et en projetant ce constat à notre échelle humaine, cela pourrait revenir à dire que notre race humaine est en l'espace d'un instant en train d'accumuler des informations sur son vécu quotidien (informations sur le plan mental, émotionnel, physique et voire spirituel) et l'instant d'après d'échanger ces informations à l'Univers tout entier via ce « *champ unifié* ». Pourquoi ?

C'est de cette manière qu'il semble que nous informons l'Univers de notre perception de notre réalité et du même coup toute l'humanité qui en fait partie intégrante. Ce serait sur base de ces informations reçues que l'Univers serait alors en mesure de nous donner un **feedback** sur la perception de notre réalité.

Attardons-nous un instant sur ce processus de feedback, car il est bien connu dans le cadre du coaching et y joue un rôle très important. Pour rappel, le feedback est un outil

---

<sup>10</sup> Wikipedia : John Hagelin [http://fr.wikipedia.org/wiki/John\\_Hagelin](http://fr.wikipedia.org/wiki/John_Hagelin)

<sup>11</sup> Nassim Haramein - Sacred Geometry & Unified Fields Nexus Conference in July 2010, Australia <http://www.youtube.com/watch?v=0Y5bXdx5UrE>

qui permet au coach d'apporter au coaché un autre regard, une autre perception et d'élever le niveau de conscience sur une situation donnée. C'est un outil de connaissance de Soi ! Le coach fait office de miroir reflétant ainsi sous un autre angle la réalité du coaché. Pour cela, il prend la parole à un moment stratégique et communique sa perception de la réalité à travers une question, une reformulation, une histoire ou encore une métaphore. Ce feedback est essentiel dans notre évolution. Imaginez un instant que vous vous retrouviez dans un espace où il vous serait incapable de visualiser, de sentir, de ressentir, d'entendre, de toucher et de communiquer quoi que soit, vous seriez alors incapable de vous connaître, de vous reconnaître ou de savoir qui vous êtes. Vous avez besoin d'assimiler des informations sur votre vécu intérieur et extérieur, de les comparer avec d'autres, de recevoir un feedback sur votre manière de penser, de vous exprimer et d'agir. Et c'est l'univers tout entier qui se charge de vous donner le plus grand des feedbacks, en vous permettant d'attirer telle ou telle personne et placer divers scénarios dans votre Vie. Toutes ces situations ont pour but avant tout de vous aider à mieux vous connaître, d'élever votre niveau de conscience, de faire l'expérience dans le monde visible (particule) et donc de faire un choix (conscient ou inconscient) sur ce que vous voulez « être ».

Être quoi ? Probablement et avant toute chose, devenir un être « heureux », un être qui à mon sens incarne ses valeurs profondes à travers ses pensées, ses paroles et ses actes et ceci en parfaite harmonie avec son entourage et environnement. Un être conscient de sa parfaite individuation et de l'unité du Tout dont il fait partie. Un être qui s'aime et par la même aime l'espace dans lequel il évolue. Dans le cas de Mathieu, il aspire à passer d'un état qui le limite, alimenté par la peur de vivre la trahison et la honte qu'elle suscite à un état de confiance où il est reconnu pour ses idées et leurs manifestations. Il aspire de passer d'un état chaotique (forte entropie) à un état harmonieux (baisse de l'entropie). Et l'un des moyens qui l'aidera à y parvenir, c'est en **élevant son niveau de conscience** sur sa situation, afin de pouvoir alors la changer et devenir l'acteur d'une nouvelle réalité. Pour se faire, il va attirer à lui, Marc qui va jouer l'espace d'un instant le rôle de « traître ». Pourquoi lui ? Parce qu'il est par nature un « composant » de l'univers et de ce fait est tenu informé à tout moment de la situation de Mathieu. Ce dernier devenant alors le candidat parfait pour lui donner à son tour un feedback sur les effets que produit la trahison. S'offre alors à Marc l'opportunité de prendre conscience de ses actes et de les changer. Et ceci toujours dans le but d'apporter toujours plus

d'harmonie pour lui-même et du même coup pour son entourage. Par échange d'informations à travers le « *champ unifié* », c'est tout l'Univers qui en bénéficie alors et évolue vers toujours plus d'ordre, d'harmonie et donc d'Amour<sup>12</sup>.

C'est en observant ce mécanisme et ce scénario que nous tendrons alors à parler de co-création de notre réalité et du même coup que nous sommes tous liés les uns aux autres à travers un « *champ unifié* ».

Ainsi, ce « *champ unifié* » nous invite à penser qu'il constituerait la plus grande base de données à jamais créée, elle contiendrait l'ensemble des informations de toutes nos expériences vécues individuellement, collectivement et serait mise à jour en temps réel par les acteurs que nous sommes. Sans nul doute, elle nous rappelle les fameuses mémoires « akashiques » dont parlent de nombreuses traditions spirituelles<sup>13</sup>.

Pour ceux qui en ont déjà fait l'expérience dans les rêves, il est parfois possible de ressentir plus consciemment ce processus de création. Par ex. en défiant les lois de la gravité en volant comme un oiseau, en déplaçant ou en faisant apparaître des objets par la simple volonté. Ou plus encore en traversant sa main ou sa tête à travers un mur qui semblait pourtant bien réel. En quelques sortes, on retrouve à l'œuvre le même principe de co-création, mais cette fois dans un monde où les lois en lien avec le plan physique s'exercent différemment. Tout au long de mon existence, j'ai eu la chance de vivre certaines expériences oniriques qui m'ont beaucoup aidé à y voir plus clair, rassembler et synthétiser bien des données sur différentes réalités matérielles. Et a contribué par la même à me donner le goût de faire des recherches et probablement écrire un jour cette étude.

Afin de clarifier ma pensée, je vous invite dans la section suivante à synthétiser les différents éléments que nous venons de parcourir.

---

<sup>12</sup> Thomas W Campbell, [http://wiki.my-big-toe.com/index.php/Biography:\\_Thomas\\_W.\\_Campbell,\\_Jr.](http://wiki.my-big-toe.com/index.php/Biography:_Thomas_W._Campbell,_Jr.)

<sup>13</sup> « Science et Champs akashique, tome 2 », Ervin Laszlo, 2008, Edition Ariane

## 9. Une synthèse du rôle du « *champ unifié* », du processus de feedback et co-crédation.

De par nature, la matiére n'a pas de forme réele (une table, une chaise, un être humain, une planète). La matiére n'existe pas en tant que telle, elle est plutôt présente sous la forme d'ondes qui seulement interprétées peuvent alors donner naissance à une forme à l'image de la matiére telle que nous la connaissons dans notre quotidien. Elle prend forme d'un espace infiniment dense qui contient une infinité d'informations et une infinité de potentialités, il peut se nommer « *champ unifié* ». De là, les êtres conscients que nous sommes, agissons sur cet espace en décodant ces ondes et projetons dans notre réalité le monde dans lequel nous vivons. Ce monde est à l'image de ce que nous pensons qu'il est. Il est à l'image de notre histoire, de nos modes de pensées à travers le temps, de nos désirs conscients et inconscients. Toutes les expériences vécues par chaque individu sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel dans notre monde physique visible sont enregistrées dans ce « *champ unifié* ». Celui-ci, nous renvoie instantanément le résultat de notre expérience, en présentant à notre conscience notre réalité physique du moment. On peut dire d'une certaine manière qu'il joue le rôle de « coach », en nous offrant du feedback, et ceci à travers différentes situations de Vie qui se placent sur notre route. De par le libre arbitre de pouvoir interpréter ces données suivant notre mode de pensées, nos perceptions et nos croyances, ce « *champ unifié* » nous offre en quelque sorte l'opportunité et le support d'apprendre à nous connaître et de faire un choix de poursuivre l'expérience en cours ou de la changer. Tous ces échanges d'informations générées par l'ensemble de toutes nos expériences procurent alors à ce « *champ unifié* » un « sentiment » global de vivre et donc d'exister. C'est peut-être ce que l'on pourrait nommer « LA VIE » !

Et compte tenu de ce qui a été exposé jusqu'ici, il serait logique de dire, « *Nous sommes la Vie!* »

Cette vision quantique, nous invite donc à prendre du recul par rapport à notre perception matérielle, de considérer l'importance de la réalité de chaque être qui du même coup influe sur notre réalité individuelle et collective. Elle met aussi en exergue, la responsabilité que nous avons tous vis-à-vis de nos pensées, nos paroles et nos actes qui sont les instruments créateurs de l'espace dans lequel nous évoluons.

Maintenant que nous avons posé des bases sur les mécanismes quantiques qui régissent la matière, nous allons voir plus en détail en revenant sur notre exemple comment peut s'y intégrer le vécu de Mathieu tout en y ajoutant un élément supplémentaire « le rôle du mental ».

## 10. Le rôle du mental dans la perception de notre réalité

Rappelez-vous, de la réaction « démesurée » de Mathieu pendant la réunion. Elle met en évidence un outil fondamental de perception de notre réalité, le mental !

Il joue un rôle très important dans notre psychologie, il nous permet de penser, de générer des idées, de les assembler, de synthétiser l'information, il essaye de comprendre, de décoder toutes les informations qui se présentent à lui et d'apporter une réalité à notre conscience. Cette réalité, nous l'avons vu est composée de différentes données sur le plan physique, mental et émotionnel. Les données du mental sont généralement liées à des informations émotionnelles, on les retrouve par paire. Une donnée mentale peut activer une émotion et une même émotion peut susciter un processus mental<sup>14</sup>.

Comment le mental procède-t-il ? En puisant dans les expériences passées, plus exactement dans l'ensemble de toutes les mémoires conscientes ou inconscientes enregistrées par l'individu tout au long de son existence. En effet, à chaque situation que nous sommes en train de vivre, le mental nous aide à l'interpréter en agissant comme un véritable moteur de recherche en quête d'informations pertinentes contenues dans notre base de données personnelle. Par exemple : lorsque Marc se met à exposer ses idées pendant la réunion, le mental de Mathieu est très actif, il capte chaque mot, chaque information et essaye de donner du sens à ce qui se passe. Et pour cela, il **compare** les informations recueillies à travers les paroles de Marc et fait une recherche très rapide dans sa base de données afin d'y trouver une situation similaire, il cherche par tous les moyens à donner du sens à ce qui se joue devant lui<sup>15</sup>. Et donc à peine, le mental se met à réaliser que ce qui se passe devant lui fait rentrer en jeu la notion de trahison, qu'il

---

<sup>14</sup> « The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition

<sup>15</sup> « Quand tout change, changez tout », Neale Donald Walsh, 2011, Edition Ariane

pense alors détenir une réponse, synthétisée sous la forme d'un mot clé « la trahison ». Il le rentre dans son moteur de recherche. Le résultat est instantané et pour peu que le sujet ne soit plus en mesure de se contrôler, il remonte toutes les informations émotionnelles inconscientes à jamais vécues par Mathieu en lien avec ce mot clé, la trahison. Et c'est l'explosion émotionnelle ! Ce mécanisme se répète à nouveau lorsque le mental interprète, au regard des visages décontenancés des personnes dans la salle, de l'impact de la réaction de Mathieu et identifie par là-même une nouvelle information clé, « la honte ». Il peut donc à nouveau faire une recherche et libérer le contenu émotionnel des mémoires de honte vécue par Mathieu. Ce qui a pour effet, qu'il replonge dans son enfance et se comporte comme un enfant.

Il est intéressant de noter que la grande spécialité du mental est de faire des recherches dans le passé à caractère négatif, à savoir toutes les expériences douloureusement vécues par le sujet. Pourquoi il procède ainsi ? Car, il agit par principe de survie, le monde dans lequel nous évoluons est par défaut dangereux et il faut tout entreprendre pour préserver la Vie et donc survivre. C'est le meilleur moyen qu'il trouve pour prévenir l'être des dangers potentiels qui se présentent devant lui et l'inviter parfois avec grande intensité à se défendre. Le mental est un outil qui puise l'information des expériences passées afin de donner du sens à ce qui se passe dans le présent. Il n'est pas ou **plus** en mesure d'observer le présent en toute autonomie comme si c'était une toute **nouvelle** expérience à jamais vécue<sup>16</sup>.

A la lecture de ces lignes, on pourrait penser que le mental se comporte comme une entité toute puissante et indépendante qui se joue de nous et à tendance à nous porter préjudice. Je pense que cet outil et son mode d'utilisation actuel est un merveilleux exemple de notre capacité à créer notre réalité (notre monde) sur base de nos différentes perceptions, croyances et paradigmes. En effet, comme mentionné précédemment, depuis l'avènement du siècle des lumières (XVIIIème siècle), la raison qui découle d'un processus avant tout mental, a pris une place considérable dans nos différentes structures sociétales. La conscience étant désormais identifiée sous une forme physique bien visible, le cerveau, et non plus du domaine de l'âme ou de l'invisible. Ainsi cette vision des choses s'est immiscée partout, dans l'éducation, dans nos systèmes de santé, dans nos systèmes financiers, dans nos entreprises, dans nos gouvernements, etc. La

---

<sup>16</sup> «The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition



matière (le visible) doit pouvoir être expliquée, manipulée, transformée, dominée et voire même être vendue, afin de servir des pensées communes de performance, de consommation, de rentabilité, valeurs gages de promesses de bonheur, de mieux vivre ou de survivre. Le mental, l'outil ou plutôt l'artisan de nos réflexions n'échappe pas à la règle et est rendu au maximum de son rendement. Il est à mon sens à notre image, épuisé et isolé. Car, de par son mode d'utilisation actuel, il s'est déconnecté d'un compagnon essentiel, je parle ici du « Cœur » !

Je ne manquerai pas de revenir sur ce très beau couple et de son potentiel à la fin de cette étude, mais pour le moment développons encore un peu ce processus mental.

Au niveau quantique, lorsque l'on parle de cette base de données de recherches, il semble que ce soit dans le «*champ unifié*» que l'on puisse y retrouver toutes les mémoires à jamais vécues par Mathieu depuis son existence. Le mental analyse, synthétise les informations reçues et cherche à donner du sens à ce qui se joue. Pour ce faire, il agit comme un ordinateur doté d'un moteur de recherche qui puise dans ce «*champ unifié*» tout ce qui ressemble le plus aux données reçues par le sujet sur le moment. Et il les compare. Une fois que le résultat est cohérent, il remonte alors toutes les informations sur le plan physique (qui prennent la forme de particules), ce qui crée une nouvelle réalité. Et dans notre exemple de coaching, une intense réaction émotionnelle. Cette même réaction est à nouveau enregistrée sous la forme d'informations émotionnelles, physiques et mentales dans la base de données personnelle de Mathieu («*champ unifié*») en tant que nouvelle expérience et tout l'Univers en est informé à son tour. En vivant cette expérience Mathieu reçoit un feedback sur ce qu'il est, il peut donc mieux apprendre à se connaître et par la suite être amené à s'interroger : « Comment, vais-je réagir la prochaine fois que je vivrais une situation de trahison ? ». La prochaine fois ? En effet, il n'est pas rare de voir que des situations à haute teneur émotionnelle peuvent se répéter à plusieurs reprises tout au long de l'existence d'une personne (séparation, perte d'emploi, conflit relationnel, etc.) comme si elles faisaient parties d'un cycle.

De tout temps, la science, la religion et la philosophie nous parle de cette notion de cycle et donc le sujet est large. Cependant, il me semble pertinent d'en aborder dans la section suivante, une facette vue sous le prisme de la neuroscience et voir son implication dans notre sujet d'étude.

## 11. La neuroscience et les cycles des évènements émotionnels

C'est la notion de cycle que je vous propose d'examiner maintenant et ceci sous le regard des neurosciences. Pour rappel, notre cerveau est constitué principalement de cellules nerveuses interconnectées les unes avec les autres sous la forme de réseau. Contrairement à ce que l'on pensait il y a quelques années, le cerveau fait preuve d'une extraordinaire plasticité et est parfaitement à même de créer de nouvelles cellules et réseaux selon les besoins. En effet, il est à l'image de ce qu'expérimente l'individu tout au long de sa Vie et même mieux il est le reflet exact de ce qu'utilise l'individu dans son quotidien de manière consciente et inconsciente. Dans le cas de Mathieu, depuis son enfance, il a développé inconsciemment un système neuronal qui est parfaitement adapté à véhiculer les informations liées à la trahison et de refouler les émotions qui y sont associés. A chaque stimulation extérieure et suivant l'interprétation que nous en faisons nous créons cette expérience sous la forme de réseaux neuronaux spécifiques et dédiés dans notre cerveau. Plus cette même expérience se répète plus ce système se renforce, devient robuste et performant. Par ex, conduire une bicyclette représente pour notre cerveau et nous-mêmes tout un challenge. En effet, cette activité qui semble à priori très peu naturelle, met en jeu la maîtrise de nombreuses notions d'équilibre, de synchronisation, d'appréciation de la vitesse et de l'espace. Il est donc courant de constater qu'au début de cette pratique, elle est souvent bien ardue, mais au fil de l'expérimentation, le cerveau se modifie, se spécialise afin de rendre l'activité toujours plus performante et efficace. Jusqu'au jour où cette pratique évolue en une simple mise en œuvre d'un ensemble de gestes tout à fait naturel<sup>17</sup>.

Dans le cas de Mathieu, il a interprété tout au long de son enfance l'action de son frère comme une trahison, y a associé une émotion de colère et s'est efforcé de ne surtout pas la manifester (refoulement). Ce programme est enregistré dans son cerveau qui agit un peu comme un ordinateur. A peine le mental interprète une situation comme similaire à la trahison qu'il active ce programme et donc ces réseaux spécifiques. Sur le plan physiologique et en résumé, cela revient à dire qu'un petit organe logé au centre du cerveau, « l'hypothalamus » libère dans le sang des hormones (des peptides) qui vont être captées par les cellules du corps qui ont pour but d'activer un processus chimique

---

<sup>17</sup> Dr Joe Dispenza - How to evolve our brain to experiment a new reality? Stepping in the unknown-  
<http://www.youtube.com/watch?v=0XcCoDlVf-s>

qui nous permet de ressentir l'effet de l'émotion (colère refoulée dans le cas de Mathieu).

Plus ce programme s'active, plus il en devient automatique, moins nous en sommes conscients et dans le cas de Mathieu, nous pouvons en être la victime malheureuse. De plus, les cellules ont commencé à prendre l'habitude d'être alimentées par ces peptides et elles en sont devenues dépendantes<sup>18</sup>.

Elles ont besoin de leur dose et la réclament. Chaque cellule agit comme un être vivant indépendant et génère une demande inconsciente qui est aussitôt transmise au « *champ unifié* ». L'univers « *se sent* » alors d'y répondre par du feedback et de trouver des candidats qui puissent être en mesure de jouer le rôle de « traître » et dans ce cas ci Marc. Et voici donc que contrairement au désir conscient de Mathieu ce scénario se met en place dans sa Vie, afin d'une part de répondre aux besoins physiologiques de ses cellules et d'autre part afin qu'il en fasse de nouveau l'expérience et puisse avoir l'occasion de modifier cette dernière.

C'est à ce niveau qu'intervient le rôle du coach qui a aussi été « choisi » d'une certaine manière comme un des candidats pour faire partie de ce scénario. Pourquoi ? Car Mathieu désire du changement dans sa Vie, c'est pour cela qu'il fait appel à un coach. Il désire modifier son vécu, sa réalité et il a besoin d'un autre miroir, du feedback pour le faire. Et ce coach est exactement la personne qu'il lui faut, car il possède aussi enregistrées dans ses mémoires des expériences de trahison. Mais du fait, du travail qu'il a probablement déjà fait sur lui, il est en mesure aujourd'hui de reprendre le contrôle et de mieux se maîtriser. Alors dans un premier temps, il résonne avec Mathieu, mais reprend le dessus sur son état émotionnel. Cela lui sert aussi d'expérience pour lui-même changer son vécu passé en une nouvelle réalité, il a ainsi l'opportunité de reprogrammer son système neuronal et de ne plus être une « victime » d'un processus inconscient. Toute cette expérience de changement s'enregistre à nouveau dans le « *champ unifié* » et est partagée à la collectivité et donc bien sûr à Mathieu. Si ce dernier est ouvert et se sent en confiance, il est alors plus connecté au coach et peut recevoir d'avantage d'informations et dans ce cas sur le comment reprendre la maîtrise de ses

---

<sup>18</sup> « What the Bleep Do We Know!?: Discovering the Endless Possibilities for Altering Your Everyday Reality », Betsy Chasse, Mark Vicente, William Arntz, 2005, MTI Edition

émotions. Ainsi l'action du Coach aide consciemment Mathieu à retrouver son calme et ceci d'autant plus qu'il est réceptif à son coach.

Nous avons vu comment notre cerveau par l'intermédiaire du mental est capable de se « programmer » pour répondre le plus efficacement aux stimulations extérieures et d'alimenter nos cellules en diverses hormones qui ont pour but de stimuler ces dernières et ainsi nous faire ressentir diverses émotions. Ces cellules à force d'être sollicitées de la sorte peuvent en devenir dépendantes et nous pousser inconsciemment à produire dans notre réalité des situations qui répondent à leurs besoins et inciter l'individu qui les vit à rentrer dans des cycles de vécus émotionnels.

C'est maintenant sur base de la même approche quantique que je vous invite à poursuivre notre étude en examinant ce qu'il peut advenir de la résonance émotionnelle à un niveau collectif et plus particulièrement en reprenant comme exemple l'expérience scientifique de Méditation à Washington.

## **11. Les principes quantiques et la résonance émotionnelle au niveau collectif**

Reprenons ici l'expérience de méditation de Washington citée plus haut et tentons d'en expliquer le principe.

C'est encore en revenant sur les principes quantiques et neurologiques que nous pouvons trouver des éléments de réponses. En effet, si on examine des électroencéphalogrammes des cerveaux de personnes en état modifié de conscience (méditation, relaxation), ils nous indiquent qu'ils fonctionnent sur le mode alpha. Des études semblent indiquer que dans cet état, l'être humain est plus à même de se connecter au « *champ unifié* » et donc d'y échanger des informations<sup>19</sup>. Ici, l'information transmise est un état d'être, paisible et calme c.à.d. celui du méditant qui ressent des émotions dites positives. Il est animé d'une intention qui est de transmettre cet état aux personnes qui souhaitent en bénéficier. Des études démontrent que plus vous mettez d'intensité, de volonté ou de force dans votre souhait, moins il semble se manifester. Par

---

<sup>19</sup> « Le champ de la cohérence universelle », Lynne MC Taggart, 2005, Edition Ariane

contre, lorsque votre intention est claire et vous vous mettez dans un état de réceptivité, de lâcher-prise, le «*champ unifié*» se charge de transmettre naturellement les informations pour vous. Le méditant est justement dans cet état de lâcher-prise et de par cet état de cohérence émotionnelle, il active un processus naturel entropique, à savoir :

*« Un organisme vivant ayant une cohérence supérieure peut transmettre de l'information et créer ou ramener de la cohérence dans un système désordonné, aléatoire ou chaotique ».* Lynne MC Taggart<sup>20</sup>

Et il semble que ce soit ce phénomène invisible qui ait pu faire réduire le taux de criminalité dans une ville comme Washington.

Il semble évident que ce même mécanisme soit aussi à l'œuvre lorsque dans notre exemple le coach retrouve sa présence de coach, son calme, l'empathie vers son coaché qui commence alors à son tour à se détendre.

L'expérience méditative de Washington est très intéressante, car elle met en évidence le rôle des états modifiés de conscience, les ondes alphas émises par le cerveau, l'apport de bien être qu'elles suscitent sur les personnes qui les émettent et leur interaction via le «*champ unifié*» quantique sur notre collectivité. De plus en plus d'études sont menées sur ces états et les moyens pour les atteindre. Et c'est dans une prochaine section de ce document que je souhaite aller plus en profondeur sur ce sujet. Mais avant cela et au vu de ce qui a été partagé jusqu'à présent, il me semble évident de souligner que la résonance émotionnelle peut devenir un merveilleux outil de connaissance de Soi et donc à mon sens d'évolution personnelle. Et c'est cet aspect que je souhaite développer dans les lignes qui suivent.

---

<sup>20</sup> « Le champ de la cohérence universelle », Lynne MC Taggart, 2005, Edition Ariane

### **13. La résonance émotionnelle, un outil de connaissance de Soi**

Ainsi donc, cette résonance émotionnelle peut servir comme un merveilleux outil de connaissance de Soi. C'est personnellement ce à quoi je l'utilise régulièrement, si je me sens touché émotionnellement par le vécu de mon entourage, par une attitude ou un comportement d'un proche, j'examine de manière la plus détachée possible leur histoire et me pose la question si elle ne résonne pas avec la mienne. Cette introspection me donne l'opportunité de prendre conscience de programmations enregistrées en Moi et plus particulièrement dans mon inconscient. Cela n'est pas toujours facile, d'autant plus que si on résonne sur des émotions communes avec une personne très proche (couple, famille,...). En effet, il n'est pas rare de voir des personnes très proches résonner sur des patterns communs de manière très intense, à tel point que les deux êtres se sentent comme bloqués dans leurs émotions et éprouvent beaucoup de difficultés à s'en libérer. Nous assistons le plus fréquemment à l'ouverture de vieilles blessures qui incitent les deux individus à rentrer dans un cercle « bourreau-victime-sauveur ». Nous nous sentons pousser à rendre l'autre responsable de notre mal-être, il en devient le bourreau et nous la victime malheureuse. Et vice versa, jusqu'à rentrer dans une boucle qui peut devenir destructrice pour la stabilité de la relation. Nous nous tournons alors vers un « sauveur » qui saura nous écouter, éventuellement nous comprendre, peut-être nous accompagner, pour finalement passer à travers ces moments difficiles. Ce sauveur peut prendre différentes formes, un(e) ami(e), un(e) thérapeute, etc. Je pense qu'il est important de sortir de ce cercle « bourreau-victime-sauveur », de prendre ses responsabilités et de commencer à agir sur nous mêmes plutôt que de vouloir changer l'autre. A mon sens, l'idée ici est de porter un autre regard sur la situation, de ne plus se considérer comme une victime, de dédramatiser et du même coup mieux gérer ses émotions. J'entends par là, de pouvoir trouver en nous une zone émotionnelle stable et le moyen de pouvoir la rejoindre dans les moments difficiles. Il existe de nombreuses techniques qui peuvent nous aider à cette fin. Celles qui font le plus de sens pour moi, sont celles liées avec la nouvelle ère dans laquelle nous entrons présentement, je veux parler de cette fameuse « ère du verseau » dont on parle beaucoup dans les milieux spirituels et plus particulièrement en astrologie. Nous quittons en effet, l'« ère du Poisson » qui représentait l'ère de l'individualisation, l'ère incarné par le christ, l'ère du cercle « bourreau-victime-sauveur » cité précédemment pour expérimenter l'ère de la

co-création consciente, l'ère de la responsabilité, l'ère de l'Unité et l'ouverture du cœur. Nous parlons ici du Cœur et donc d'Amour, non plus sous un regard poétique, métaphysique ou philosophique, mais sous le regard de la Science qui prend justement à cœur d'étudier le fonctionnement de cet organe et ses effets sur notre bien-être. Et c'est justement dans la prochaine section de ce document que je souhaite vous partager le résultat d'études récentes et étonnantes menées par un institut spécialisé dans le domaine « HeartMath Institute».

#### **14. La résonance émotionnelle, le rôle du cœur et la cohérence cardiaque.**

L'institut « HeartMath »<sup>21</sup> est un organisme international qui mène depuis une vingtaine d'années déjà des recherches scientifiques sur le cœur, son fonctionnement et son rôle au sein de notre organisme. Et voici en résumé le résultat de leurs recherches qui nous font encore avancer un peu plus dans la compréhension de l'expression et la résonance de nos émotions.

Pendant de nombreuses années le cœur a été considéré comme un organe dont la principale fonction était de pomper le sang et le diffuser dans l'ensemble du corps. Depuis, des études scientifiques récentes nous apportent de nouveaux éléments qui élèvent cet organe à un rang plus fondamental et plus noble de part ses différents rôles et notamment grâce à son impact sur notre niveau de bien-être mental, émotionnel et physique <sup>22</sup>:

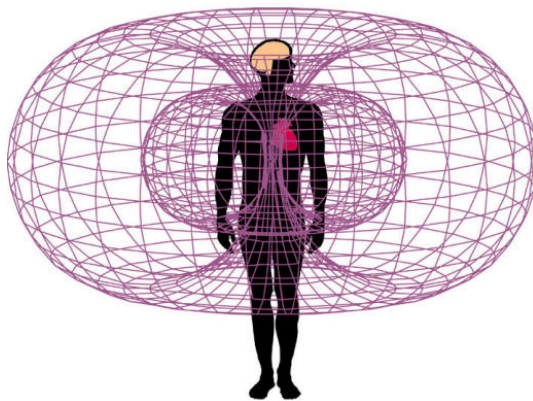
- Le cœur est pourvu d'un système nerveux très complexe qui établit une communication entre lui-même et le néocortex du cerveau. Contrairement à ce que l'on peut penser, il envoie beaucoup plus d'informations au cerveau qu'il n'en reçoit. Il est capable tout comme le cerveau de comprendre, de ressentir et d'enregistrer des informations.

---

<sup>21</sup> <http://www.heartmath.com/>

<sup>22</sup> «The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition

- Il est responsable du changement de la pression sanguine qui influence tous les organes de notre corps et plus particulièrement l'activité électrique du cerveau.
- Il peut continuer à battre en l'absence totale de connexion avec le cerveau.
- Le cœur produit différentes hormones dont les « natriu-peptides » qui jouent un rôle fondamental dans la régularisation de la production de cortisol dans l'organisme responsable du stress. Il produit encore de l'« oxitocine », qu'on appelle les « hormones de l'amour », véritables artisans de notre sentiment de confiance en Soi, on les retrouve en concentration maximale lors de l'orgasme.
- C'est encore un organe dit « électrique » qui représente à lui seul la plus grande source d'énergie du corps humain en produisant quarante à soixante fois plus d'énergie que le cerveau lui-même.
- Il produit un champ électromagnétique qui rayonne à travers l'ensemble des cellules du corps humain. Ce champ émet des fréquences qui varient en fonction de l'état émotionnel dans lequel on se trouve. Plus les émotions sont dites « négatives » (colère, frustration, ...) plus le signal électromagnétique émit par le cœur est incohérent et plus elles s'expriment sous la forme d'émotions positives (empathie, amour, compassion) plus le signal devient cohérent.



23

Copyright © Institute of HeartMath Research Center

- Chaque individu de part le champ magnétique qu'il produit interagit avec lui-même, son entourage, la collectivité et la Nature.
- L'institut HeartMath prend très au sérieux ces effets magnétiques et va même à travers la mise en place d'expériences scientifiques jusqu'à étudier l'influence que pourrait avoir la production émotionnelle collective d'un groupe de

<sup>23</sup> «The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition



personnes défini sur les champs géomagnétiques terrestres et l'ionosphère. (Global Coherence Initiative <sup>24</sup>)

- Encore un exemple promouvant les étonnantes capacités du cœur à travers l'expérimentation scientifique. Un sujet est assis devant un ordinateur sur lequel défilent des images aléatoires. A chaque fois qu'il active un bouton, les images varient et affichent des contenus à caractères positifs ou négatifs. Le sujet est couvert de capteurs qui prennent de nombreuses mesures en temps réel sur la température du corps, l'activité cérébrale et cardiaque, la pression sanguine, etc. Les analyses des résultats démontrent avec surprise que six secondes avant même l'affichage de l'image, le corps est déjà en train de réagir comme si l'image lui avait été présentée. Et le premier organe à réagir est le cœur, une seconde et demie plus tard le cerveau, une seconde et demie encore plus tard le cerveau et le cœur se synchronisent jusqu'à l'affichage de l'image sur l'ordinateur et donc finalement devant le sujet.

Toutes ces constatations techniques nous révèlent que le cœur joue un rôle beaucoup plus important que l'on pouvait penser. Nous l'avons vu, depuis l'avènement du siècle des lumières, notre mental ou notre cerveau s'est installé en maître de notre corps et quelque part de notre société.

Si on nous pose la question : « Indique-moi, où tu te situes dans ton corps ? », la réponse revient régulièrement « Hum...au niveau de la tête ! ». Et avec le temps, nous nous sommes pleinement identifiés avec ce paradigme. Alors que toutes ces expériences mettent en avant que le premier organe qui reçoit les informations est bien le cœur !

Le cerveau et le cœur émettent tous deux des ondes électromagnétiques, mais le cœur les produit beaucoup plus intensément. Plus les ondes sont en cohérence, plus le sujet expérimente un niveau élevé de bien-être. Plus elles sont incohérentes, plus le sujet se sent stressé et ressent l'effet de pensées et d'émotions « négatives ». Un phénomène prédominant dans la nature nous démontre qu'un système vivant ou inanimé ayant la plus forte oscillation attire un autre système à se synchroniser avec lui-même. Par ex., lorsque que vous installez deux horloges à pendules dans une même pièce, elles finissent avec le temps par se synchroniser pour peu que l'oscillation de l'une d'elle soit la plus forte. Ici, le cœur émet les fréquences les plus élevées et invite donc le cerveau à

---

<sup>24</sup> <http://www.glcoherence.org/>

se synchroniser avec lui<sup>25</sup>. Et pour reprendre une expression d'enfant, si nous avons « *mal dans notre cœur* », nous nous sentons triste. Par contre, si on se sent amoureux, nous nous sentons en pleine forme physique, joyeux et en pleine confiance. En effet, c'est du cœur qu'émanent les émotions les plus positives telles que la confiance, la joie, la légèreté, l'empathie et l'humour. Elles nous procurent beaucoup plus de lucidité sur le plan mental et nous aide à vivre le moment présent sans systématiquement analyser les événements en cours sur base du passé. Pour y parvenir, il semble évident que nous changions nos mentalités, que nous commençons à nous éduquer progressivement à cultiver ce type d'émotions dans notre quotidien. Que nous reprenions notre pouvoir et peut-être choisir les émotions que nous voulons vivre plutôt que de les subir. Comment ? En accordant beaucoup plus d'attention à cet organe qu'est le cœur et assurément par la pratique. Par ex. lorsque nous sommes confrontés à une situation difficile, plutôt que de laisser le mental trouver seul des solutions, faisons une pause, plaçons notre attention au niveau du cœur tout en respirant plusieurs minutes, comme si la respiration se faisait au niveau du cœur. Ensuite, tentons dans la mesure du possible de ramener à notre conscience un souvenir agréable et demandons intérieurement à notre cœur de nous faire ressentir et voir la situation actuelle sous une perspective plus légère et positive (Freeze-Frame Technic Heartmath)<sup>26</sup>. Ce simple exercice ramène le cerveau à se synchroniser sur le cœur, le sujet se calme progressivement et est à même de voir la situation sous un autre angle. Avec une pratique régulière, le cœur reprend la place qu'il aurait toujours dû avoir, il accompagne le cerveau (le mental) qui n'est plus alors seul au commande et le pratiquant expérimente ainsi des niveaux d'énergie et de bien-être de plus en plus élevés et constants.

Sans nul doute, cela nous invite à nous rappeler que tout au long de l'histoire de grands êtres de Cœur sont venus fouler notre planète pour y transmettre leurs messages et rayonner de leur Amour inconditionnel. Il semble qu'aujourd'hui, la science s'intéresse de plus en plus à cette dimension d'Amour et comment l'incarner. De par les expériences qu'elle mène et les découvertes qu'elle apporte, elle démystifie peu à peu le regard emprunté de spectaculaire, de magie et voire de surnaturel que nous portions sur ces êtres. Et ceci, sans pour autant y soustraire le sacré et la reconnaissance de leurs qualités d'être et de leur travail sur soi. Plus que jamais, des outils concrets nous sont

---

<sup>25</sup> «The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition

<sup>26</sup> «The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition

mis à disposition pour nous aider à retrouver le chemin du bon sens et du bien être. C'est assurément en incarnant au quotidien des changements en nous et en incarnant ces dimensions d'Amour que nous pouvons d'une part en bénéficier personnellement, mais aussi par résonnance en faire bénéficier toute l'humanité et voire tout l'Univers.

## 15. Conclusion

La physique quantique nous révèle l'existence d'un « *champ unifié* » qui serait infiniment dense, infiniment riche en informations, il se présenterait à nous comme une immense base de données qui contiendrait « toutes les potentialités » pour nous construire notre réalité. Cet espace serait en l'absence d'observateur comme invisible dans lequel seules des ondes seraient perceptibles. Ces ondes sont captées par des récepteurs et nous autres, « êtres vivants », serions à même de jouer ce rôle. Ce serait plus exactement notre corps (cœur, cerveau) qui nous permettrait de capter ces ondes, de les interpréter et de leur donner du sens afin d'en créer une réalité à travers laquelle nous évoluons, nous nous déplaçons, nous pensons et nous ressentons. Ce qui a pour but de créer une expérience individuelle qui s'enregistre à son tour dans cette base de données. Comme pour l'en informer d'une part de notre vécu, mais aussi de celui de toute l'humanité. Elle se charge alors de nous donner un feedback en organisant des scénarios qui répondent aux interrogations, aux désirs conscients et inconscients de chacun d'entre nous. Chaque être humain est à même de devenir l'acteur d'une scène de ce grand scénario.

Le mental participe activement à ce processus de décodage et d'interprétation de la réalité. En effet, depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, communément appelé « siècle des lumières » ou siècle de la raison, notre humanité s'est tournée plus particulièrement vers l'utilisation de notre mental pour comprendre et interpréter le monde dans lequel nous vivons. Ainsi donc, tout objet est apparu par nature indépendant, il a un passé, un présent et un futur. Il est sujet à transformation sur base de facteur extérieur, visible et défini. Tout à une cause. Le mental de par sa nature cherche à comprendre le présent et interpréter la réalité sur base des expériences passées. De par son instinct de survie très prononcé, il a une tendance naturelle à se protéger de la réalité présente et interprète les événements

comme potentiellement « dangereux ». Et de ce fait, ramène le plus souvent à la conscience des émotions dites « négatives », comme un signal d'alerte qui pousse l'être avant tout à **réagir**. Ces émotions résonnent à partir de notre cœur et le champ magnétique qu'il dégage. Ainsi donc notre environnement direct ou voire indirect est à même de capter ces informations émotionnelles et aussi d'y réagir (résonance). Deux êtres peuvent alors se mettre spontanément à résonner émotionnellement sur des aspects inconscients de leur histoire. Ils se synchronisent comme sur la même fréquence afin de partager des informations. L'autre peut devenir un miroir, une loupe sur une partie de nous même refoulée ou incomprise. Ce qui a pour but de ramener à notre conscience des informations sur notre vécu et ce que nous sommes dans notre présent, comme une invitation à mieux nous connaître. Ainsi, de pouvoir changer consciemment une attitude, un pattern qui se répéterait tout au long de notre Vie.

Ces attitudes ou mécanismes mentaux et émotionnels se retrouvent inscrits dans la structure même de notre système nerveux qui comme un programme s'active à la moindre situation favorable et transmet aux cellules de notre corps des contenus chimiques dont elles sont devenues dépendantes. Nous sommes rendus à nous comporter comme des êtres dépendants et réactifs. Le Vivant a une tendance naturelle à s'organiser toujours plus vers de la cohérence et de l'harmonie. En incarnant cette cohérence à travers nos pensées et nos émotions, nous résonnons avec un espace plus vaste que nous, c.à.d. la Vie même. Nous tendons alors à manifester des qualités du Cœur sous la forme de l'empathie, de la compréhension et de l'Amour pour nous même et par résonance pour les êtres vivants de notre entourage direct et voire même pour la collectivité toute entière. Nous touchons à des états de conscience de paix, de confiance et d'unité et nous nous sentons l'envie de non plus réagir, mais d'agir naturellement comme des acteurs responsables en accord avec nos désirs profonds et valeurs.

A bien y penser, il semble que la profession de coach nous invite clairement à agir dans ce sens.

## 16. Bibliographie

### Livres :

« Comment lire les Signes : Psychologie initiatique », Kaya, Christiane Müller, 2004, Edition Univers/Cité Mikael

« Le champ de la cohérence universelle », Lynne MC Taggart, 2005, Edition Ariane

« My Big TOE - The Complete Trilogy », Thomas Campbell, 2007, Lightning Strike books

« Punk Science, Inside the mind of God », Dr Manur Samanta-Laughton, 2006, O Books

« Quand tout change, changez tout », Neale Donald Walsh, 2011, Edition Ariane

« Science et Champs akashique, tome 2 », Ervin Laszlo, 2008, Edition Ariane

« Synchronicité, le rapport entre physique et psyché de Pauli et Jung à Chopra », Massimo Teodorani, 2010, MACRO Editions

« The Heartmath Solution », Doc Childre, Howard Martin, Donna Bech, 1999, HarperOne Edition

« The Lightness of Being », Frank Wilczek, 2008, Basic Books

« Tout l'Univers dans un atome », Dalai-Lama, 2005, Editions Robert Laffont

« What the Bleep Do We Know!?: Discovering the Endless Possibilities for Altering Your Everyday Reality », William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente, 2007, MTI edition

### DVD :

« Black Whole », Nassim Haramein, 2011, GAIAM

« Living Matrix (New insight into our bodies, mind and health) by Rollin McCarthy, Peter Fraser, Bruce Lipton and Lynne McTaggart, 2009, Living Matrix LTD

### Sites internet :

Coaching de Gestion Inc. : <http://www.coaching.qc.ca>

HeartMath Institute : <http://www.heartmath.com/>

Lilou Mace Web TV : <http://www.liloumace.com/>

Red Ice Creation : <http://www.redicecreations.com/>

The Resonance Project : <http://theresonanceproject.org/>

Thomas Campbell : <http://www.my-big-toe.com/>

Wikipedia : <http://www.wikipedia.org/>

YouTube : <http://www.youtube.com/>