VERS LA SANTÉ

VERS LA SANTÉ

DROITS D'AUTEUR 2024

ROGER ERTEL

MUIF ÉDITION

Site internet : http://reseaumuif.chez.com

CE LIVRE AURAIT PU S'INTITULER SUITE ET FIN ? DE MON PARCOURS SPIRITUEL VERS LA GUÉRISON, MAIS CELA FAISAIT TROP LONG POUR UN TITRE ALORS QUE VERS LA SANTÉ EST PLUS COURT.

Ce livre se compose de quatre sous-sections :

- UN PETIT PAS VERS L'ÉVEIL ET L'ILLUMINATION, UN GRAND PAS VERS LA GUÉRISON ? (COMMENCÉ EN FIN 2023)

- *Organiser la résistance spirituelle face à la technologie sans limite (commencé en fin 2023)*

- solution, prise de conscience psychologique (commencé été 2024 surtout au mois d'août)

- **Comment j'ai guéri de la schizophrénie en mangeant des œufs pourris et trop de charcuterie corse (commencé fin été 2024).**

Je vous les laisse découvrir sans autre forme d'introduction, à part : que puisse dieu vous bénir et vous rendre la santé, le courage et la volonté de lire ce livre.

UN PETIT PAS VERS L'ÉVEIL ET L'ILLUMINATION, UN GRAND PAS VERS LA GUÉRISON ?

Dans ce petit extrait qui était aussi inclus dans le livre interdit, parlant du nouveau national-socialisme, livre non publié car provocateur et totalement hors de propos étant donné mon déséquilibre psychique, et que je partage uniquement avec les gens que je connais et qui me le demandent, bref, dans cet extrait et livre publié, je vais tenter de vous donner ce qui me semble des informations importantes pour aller vers l'illumination et l'éveil, donc selon moi vers la guérison, le bonheur éternel et la conscience du tout.

Je vous expliquerai ce qu'est pour moi l'illumination, en quoi cela constitue et ce pourquoi tous les « exercices » que d'autres livres vous proposeront peuvent marcher et surtout ce qu'ils ont de commun, ce qui déterminera le dénominateur commun pour atteindre l'illumination. Et je dirai pourquoi le chemin qui mène vers l'éveil est aussi un des chemins qui mène à la guérison et je vais vous le dire tout de suite d'ailleurs : car le but de l'éveil est de prendre de la distance avec l'ego et que l'ego qui s'est construit au cours de notre vie est une des sources des maladies. En prenant de la distance avec l'égo on prend de la distance avec la maladie et on est ainsi plus heureux et le fait que l'on soit plus heureux déclenche des processus de guérison tout d'abord psychique qui peuvent aussi s'encrer dans le physique.

- Je t'enterai de parler aussi des différentes techniques de guérison et essayerai de trouver leurs dénominateurs communs et quel est le rapport avec l'éveil.

J'essayerai aussi de vous l'expliquer à travers le bouddhisme et le christianisme.

Bouddha et le Christ ainsi que probablement Mahomet ont atteint l'illumination ; l'illumination étant pour moi un moment particulier amenant à un état plus stable qu'est l'éveil. D'autres personnes moins célèbres ont probablement aussi atteint cet état, mais chacun de manière différente, chacun a cheminé différemment. Pour Bouddha, c'était d'atteindre de vivre et connaître la vérité, pour le christ c'était d'atteindre de vivre et connaître l'amour et la vie. Dans tous les cas il y a eu cohérence entre leur émotion et représentation.

- Qu’est-ce que l’illumination ?

Atteindre l’illumination c’est atteindre et avoir accès à la source, le champ quantique du point zéro, le champ morphique, où tout est information immédiate et utile sans temps ni espace, où lorsque l’on vit le moment présent on est en contact avec l’énergie d’amour infinie, et la conscience de tout, alors on atteint un potentiel infini, c’est se libérer de l’ego source de toute souffrance, c’est penser clairement en état de flow. Cela rejoint sans doute l’état de conscience extra neuronal développée par le docteur Charbonnier. Atteindre l’illumination c’est aussi pouvoir avoir accès à la béatitude, un état de bien-être et de sérénité calme intérieur incommensurable. Ce que j’appelle « la matrice » ou la réalité matérielle peut être modifiée par un aller-retour entre ce point zéro et la matrice. L’illumination est l’atteinte du point zéro tout en ayant et étant encore dans la matrice : le corps souffre peut-être, on a des douleurs mais on a atteint une forme de sérénité d’esprit. Bref l’illumination est un moment de bonheur et l’éveil un moyen d’accéder au bonheur.

- Comment alors atteindre l’illumination ?

Pour atteindre l’état d’illumination puis ensuite l’éveil il faut abandonner l’ego car l’ego, si l’on cherche bien, est toujours responsable de ce qui nous arrive, l’ego a tendance à s’accrocher à sa propre pensée et à s’enfermer dans sa propre logique. On s’attache à ce qu’on a (notre corps, nos possessions, nos capacités, nos pensées, nos émotions) mais on n’est pas ce qu’on a et ce qu’on pense. Abandonner l’égo permet de remettre à zéro l’organisme et le psychisme et donc de faciliter la guérison. L’ego est tout ce qui nous sépare, sans ego nous sommes tous reliés, ainsi en abandonnant l’ego l’on peut accéder au potentiel de tous les autres hommes et faire le choix de celui que l’on veut, on a accès sans effort au potentiel de l’humanité entière, tout ce que les hommes ont fait on peut le faire, un peu comme si on avait accès à notre inconscient collectif et à ses ressources. Plus on a un ego faible plus on se contente de peu et ainsi plus on est heureux.

- Comment abandonner son ego et atteindre l’état de flow ?

On abandonne l’ego par **le lâcher prise et le non contrôle,** c’est la solution principale. Afin **d’être présent au moment présent**, c’est : pas de jugement, pas d’attente, pas de regret ni de remords, donc pas de souffrance, pas d’égo. Vivre l’instant présent et où ni futur ni passé n’existe et où donc l’ego a tendance à se dissoudre. Le mental en disant j’aime ou je n’aime pas et en analysant, divise, accepter l’instant présent sans division, sans le brouhaha du mental, accepter ses pensées sans les refuser ni s’y attacher. Les désirs sont le fait et produit de l’ego. Ne pas s’identifier ni s’attacher à son corps, ses émotions, ses pensées et son mental, c’est faire un pas vers un peu de guérison, car abandonner l’ego c’est aussi abandonner la maladie et se joindre à l’énergie d’amour et donc de guérison. Ne pas refouler ses pensées négatives, car plus l’on veut ne pas y penser plus elles s’imposent. Lorsque l’on a une pensée négative, l’observer et l’on peut la remplacer en pensant à la joie par une pensée plus positive. Les solutions qui vont suivre peuvent être une voie pour

atteindre l'état d'illumination mais nécessite en arrière-plan tout de même l'existence de l'ego, ce sont aussi des solutions pour guérir. Le moment le plus propice se passant après avoir fait ces choses, c'est là où, sans effort donc sans ego l'état de présence peut être atteint, paradoxalement c'est en utilisant l'ego (par exemple par la volonté) que l'on arrive à supprimer de l'ego.

Première solution :

L'ego conduit au péché, tout le monde péche, la solution trouvée par le Christ est **le pardon, l'amour** pour soi et pour les autres, et l'acceptation, c'est une des solutions pour abandonner son ego et lâcher prise. L'ego se forme et se construit aussi par le péché, plus on péche plus on a d'ego et de couche d'ego. Reconnaître ses péchés en se confessant et se pardonner à soi et aux autres permet **l'acceptation**, premier pas vers le lâcher prise. **Aimer** est aussi la solution trouvée par Jésus pour se libérer de l'ego, car aimer permet de « sortir » de son ego. Et pardonner est un des premiers actes d'amour.

Tout ce qui est lié au plaisir peut toucher l'orgueil, l'ego : le sexe, la nourriture, l'argent, le pouvoir c'est l'égo. Pour atteindre l'illumination il ne s'agit pas de ne pas avoir de plaisir mais de l'avoir librement quelles que soient les conditions, sans qu'il soit lié à l'orgueil, bref, un plaisir de vivre indépendant.

Deuxième solution :

Une autre solution pour lâcher l'égo, atteindre le lâcher prise et un état de fluidité est par **la concentration et surtout l'attention,** mentale-physique ou à ses émotions, par exemple sur son souffle, sur le corps, le souffle dans le corps, sur une musique, sur son ressenti ou sur son mental, par **la pleine conscience** on s'oublie, on s'ouvre au moment présent et ainsi on lâche l'ego. La concentration est suivie d'une détente et d'un bien-être, après l'effort le réconfort, accepter le mal-être comme le bien-être, sachant que l'un comme l'autre passent. L'attention permet de façonner l'esprit, l'esprit devient plus vif, plus clair et ainsi on progresse vers l'éveil. La concentration sur le souffle permet en même temps de relier corps et esprit et de se concentrer sur le moment présent. La méditation est une forme de concentration qui peut se faire sur le corps et l'esprit. L'attention de pleine conscience au moment présent sans support (corps ou souffle) où on est dans un état de flow, où on laisse passer en acceptant est difficile, s'aider de support de concentration (souffle, musique, ressenti corporel) permet de s'y préparer.

La prière également est une forme de concentration. Lorsque l'attention commence à se focaliser, elle nous permet de faire des tâches sans que l'on s'en rende compte, sans effort, mais pour atteindre ce stade des efforts sont nécessaires, se concentrer sur l'état présent ouvre un potentiel infini, car dans l'instant présent où il n'y a ni futur ni passé tout est alors possible. L**'attention**-observation sur son ressenti permet paradoxalement de ne pas s'identifier à lui, par exemple si je me sens stupide, l'observation « tiens je me sens stupide » permet de ne pas penser « je suis stupide », car, en vérité, on n'est pas stupide mais c'est simplement notre conditionnement et héritage qui nous le fait penser. Dans **la**

pleine conscience il ne s'agit pas de ne pas ressentir, mais de se centrer sur le ressenti, ressentir le ressenti pour mieux le laisser passer, en psycho généalogie c'est vivre l'émotion que n'ont pas vécu ses ancêtres afin de les libérer.

<u>Troisième solution</u> :

Ce qui fait partie des solutions est aussi : **l'observation** curieuse (du souffle de son corps et de son esprit) pour s'en détacher, comme si l'on (l'ego) ne s'appartenait pas, afin de « laisser venir et lâcher l'ego » ; cela amène à une certaine distanciation corps-esprit mais également esprit-esprit propice au changement. On peut par exemple en méditation faire un scan de son corps et de son ressenti. L**'observation** va de pair avec l'attention.

Intégrer et se dire que nous ne sommes pas, nos pensées, nos émotions et notre corps (tout ce qui fait l'égo), et pour cela **l'observation** de son corps de sa pensée comme s'ils faisaient partie de l'extérieur comme si on était extérieur à soi-même aide à cela, dans un état proche de la dissociation qui est aussi propre à l'hypnose, ceci permet une reprogrammation. Mais après la dissociation il faut l'intégration, c'est-à-dire le ressenti en pleine conscience sans mise à distance, la dissociation est juste ce qui permet les modifications et la prise de conscience. L'observation va de pair avec la concentration. Observer sans juger. Observer les désirs, les envies sans les exécuter et les laisser passer, ainsi l'ego n'est pas nourri. Ressentir en pleine conscience la douleur par exemple permet la prise de distance vis-à-vis d'elle, et donc de moins souffrir, ce qui est paradoxal : en ressentant et vivant la douleur en pleine conscience on a moins mal, parce qu'en réalité, sans s'en rendre compte, on introduit dans l'observation un peu d'imagination ce qui crée une prise de distance bénéfique. Ensuite, on peut utiliser et compléter par la visualisation car nous avons tendance à confondre nos propres pensées et la réalité et effectivement nos pensées influencent notre bien-être intérieur, ainsi l'imaginaire a autant d'impact que si c'était vrai.

La pensée c'est comme le problème : le politique le résout et le créer le sage l'évite, par là je veux faire comprendre que la pensée fait partie de l'égo donc du problème, lâcher prise c'est sortir du problème donc de la pensée. Pardonner, se concentrer, s'observer permet de relativiser sur nos propres pensées et donc de lâcher prise pour mieux par la suite modifier, adapter, changer notre propre pensée. Observer c'est aussi prendre de la distance avec soi-même, son ego et ses propres pensées. On peut par exemple faire l'exercice de mettre des étiquettes sur nos pensées (par exemple : ceci concerne le travail, ceci est de la colère, de la jalousie, ceci concerne le futur ou le passé, etc…), afin de prendre du recul et de ne pas être entraîné par elle, de plus cela entraîne l'esprit à être plus souple. Nos pensées ne nous appartiennent pas, elles appartiennent à notre conditionnement et aussi à notre inconscient familial et collectif. Observer et ressentir le corps permet aussi de réaliser qu'esprit et corps ne font qu'un et de prendre conscience de comment se forment nos pensées, nos travers et petites manies négatives pour ainsi mieux les modifier.

<u>Quatrième solution</u> :

Pour tout **commencer** il faut débuter par **l'intention** et un peu de **volonté,** cela s'entraîne, l'intention et la volonté vont de pair avec la concentration. Le mieux étant d'avoir l'intention de vivre le moment présent et de se détacher de nos attachements qui sont mentaux (corps, émotions, pensée) et de nos possessions (avoir, pouvoir, argent, bien matériel) et en se disant que l'on n'est ni notre corps ni nos pensées. L'énergie apportée par l'intention et la volonté est importante ; éviter d'être dans l'attente ou le « il faut faire », mais faire effectivement, même si c'est peu au début. L'énergie provient d'une différence de potentiel entre deux points (le ciel, la terre) ou est une fréquence (la volonté ou l'intention par exemple on chacune la leur) ce peut être aussi un potentiel entre deux fréquences par exemple entre intention et concentration. Avoir l'**intention** de ne pas retenir les pensées, en les admettant, permet de ne pas trop leur laisser de poids, cela évite de ressasser et dites-vous bien que, par exemple, si vous êtes inquiet cela ne changera rien à la situation, cela vous fait du mal et en plus cela peut faire du mal aux autres, par exemple une mère inquiète stressera son enfant et lui transmettra son inquiétude.

Toutes ces solutions évidemment se complètent les unes les autres.

En résumé : observer, laisser venir, avoir l'intention d'accepter et la volonté de changer, laisser partir, c'est la pleine conscience.

Pour ne pas souffrir physiquement ou psychologiquement l'on peut passer par deux solutions en vivant toujours le moment présent sans jugement ni comparaison : soit détourner l'attention ailleurs. Soit aller à la rencontre de la douleur sans se concentrer sur ses problèmes d'ego, sans ruminer, accepter son ressenti sans « mental ». Dans tous les cas l'observation et le souffle sont importants, où va la pensée va l'énergie avec de l'attention et de l'intention accéder au bien être est possible. La méthode AORA de jean Luc Bodin fait intervenir la concentration sur la douleur et l'observation.

Résumé du processus pour atteindre l'illumination : intention, observation, concentration (attention), détente au bout de plusieurs cycles, le cycle se fait « tout seul » et on atteindra le flow ou partie d'illumination. Pour la vie : forcer contracte les muscles mais contracte aussi l'esprit (concentration). Importance du cycle : contraction-détente, lorsque l'on contracte les muscles ont décontracte une partie du mental car celui-ci est absorbé par la tâche d'où l'importance de l'activité physique (occupation, jardinage) et lorsqu'on décontracte les muscles de l'énergie peut être libéré dans le mental, ce cycle de modification peut provoquer des changements positifs s'ils sont faits dans un environnement positif et bienveillant. La psychokinèse utilise cette libération d'énergie.

L'illumination semble avoir quelques points communs avec l'orgasme qui selon Reich est un processus en 4 étapes sauf que celle-là se produit au niveau psychique et non physique mécanique, dans tous les cas illumination et orgasme ne sont pas possibles sans énergie, enfin l'on peut aussi l'inclure dans le processus d'innovation :

- Pour l'orgasme :
- Tension mécanique,
- Charge électrique (excitation intense),
- Décharge (l'excitation se décharge, se libère par le biais des contractions),
- Détente mécanique.

- Pour l'illumination :
- Concentration, effort, tension psychique,
- Charge électrique c'est l'intention qui se charge,
- Décharge c'est l'illumination à proprement parlé,
- Détente psychique-repos.

- Pour l'innovation :
- Préparation (concentration),
- Incubation (repos, travail inconscient),
- L'illumination (idée intuitive de génie),
- L'exécution (le travail pour soulever les obstacles et la mettre au point matériellement).

L'auto-guérison (à partir de soi, partant de l'intérieur)

L'auto-guérison psychique

Méditation (aide à avoir l'esprit clair donc à guérir), permet aussi en se concentrant sur son ressenti et ses émotions (même s'il est négatif) permet paradoxalement de s'oublier et de vivre au moment présent donc de lâcher l'ego et donc d'être dans un état de conscience prêt pour le changement donc la guérison. Il y a de multiples techniques de méditation (voir le livre de Marc De Smedt : « Les racines de la méditation et des pratiques d'éveil »), réciter des mantras est un moyen car la concentration sur le mantra libère le mental en l'occupant de manière automatique. Il en est de même avec les sons répétitifs qui permettent au chaman de rentrer en transe.

La respiration consciente : la respiration est très importante pour la circulation des énergies, la faire consciemment permet de prendre conscience de certaines choses, par la conscience volontaire, un rééquilibrage respiration équilibre (conscient/inconscient) peut se faire naturellement. Se concentrer sur sa respiration est aussi un moyen de méditation.

Hypnose : utilise la dissociation corps esprit avec visualisation comme pour atteindre l'illumination.

Voyage intérieur : Ainsi revivre nos blessures anciennes à partir du ressenti présent ou réactivé à partir de situations pas trop éloignées dans le temps, mais qui résonne avec notre lointain passé et ensuite pardonner en s'imaginant un lieu où l'on retrouve les acteurs de nos souffrances à l'époque où cela était arrivé et où on leur pardonne permet de guérir nos blessures et leur répercussions psychosomatiques. Le voyage intérieur avec, en partie, un travail inconscient, donne un sens.

Visualisation : (utilisé dans l'hypnose) par exemple par la représentation des chakras, là où va la pensée va le prana ou l'énergie. Par la concentration juste on peut équilibrer les énergies des chakras (ne pas se concentrer que mentalement mais sur tous les chakras), la visualisation demande de la concentration, un des éléments pour atteindre l'éveil. L'énergie apparaît par **la concentration** (sur les chakras par exemple). L'énergie des chakras doit être équilibrée, l'énergie apparaît par la concentration sur les chakras. La visualisation en faisant comme si ce qu'on voulait est réalisé permet au cerveau de se préparer, aussi de créer les énergies favorables, voire de les ressentir (on voit les différentes étapes pour arriver à ce qu'on veut, on ressent le bonheur que l'on aura une fois réalisé comme si c'était réalisé, la confiance et la foi sont nécessaires). On peut aussi se représenter une étoile bleue qui vient nous guérir.

Prière : (demande aussi de la concentration) elle est souvent dirigée avec un locus de contrôle externe, c'est-à-dire dirigé vers l'extérieur, on demande pour soi de l'aide à l'extérieur, confiance en autrui (vierge Marie, seigneur, esprit divers et varié), mais on peut aussi prier en locus de contrôle interne c'est-à-dire on demande à soi de l'aide à l'intérieur de soi (confiance en soi). La prière la plus efficace est celle où il y a un lâcher prise.

Pensée positive : (demande aussi de la concentration et attention) et permet aussi de sélectionner vibratoirement notre futur parmi tous ceux possibles. C'est le conscient qui

agit sur l'inconscient, en se répétant des affirmations positives. Croire en l'amour et mettre sa confiance (dans le divin, les énergies, les autres, etc…), donner un sens permet d'être et de maintenir en bonne santé.

Pardon : le pardon permet de dénouer les liens des mémoires transgénérationnelles, les soigner mais pas forcément les couper. (on hérite à 100% mais on a le choix). Le pardon demande aussi de bonnes **intentions**. Et aussi en second plan, implicitement on donne un sens.

L'acceptation de soi, des autres ou de la souffrance est l'étape principale du lâcher prise donc de l'abandon de l'ego donc de la facilitation à le changer donc à guérir au moins au début psychiquement, le pardon y aide.

La gratification : dire merci pour ce que l'on a ou va avoir ou avons déjà eu, demande et développe un état d'esprit positif (pensée positive), demande de l'intention et de la concentration, on peut la faire aussi sous forme de prière ; dans tous les cas elle aide au lâcher prise. La gratitude permet de maintenir la joie, remercier pour ce qu'on a permet de le conserver et d'attirer ce que l'on veut.

Le rire : permet à l'ego de lâcher prise et en apportant la joie permet d'accepter la vie avec ses hauts et ses bas.

L'art-thérapie et la musicothérapie : si cela vous fait plaisir et vous convient, par la concentration que cela demande et les émotions engendrées, on peut se couper du monde et atteindre un état de flow ou d'hypnose susceptible de faire lâcher prise.

Donner un sens, permet aussi d'aider à guérir, par exemple comprendre permet de donner un sens.

L'EFT qui peut se pratiquer tout seul et qui consiste à se tapoter à différents endroits stimulant des points d'acupuncture, tout en disant à haute voix des paroles appropriées. Le fait de tapoter en même temps que l'on parle avec des affirmations, doit activer l'attention peut-être à la manière de l'hypnose et ainsi les paroles affirmatives sont intégrées psychiquement du fait qu'on touche le corps, également l'on peut penser que les paroles sont associées à des ondes positives. Bien sûr l'on peut se faire aider d'un professionnel afin qu'ensemble vous formuliez vos demandes, ensuite on peut pratiquer seul. En général pour guérir il faut à la fois toucher le corps et le mental ce qui fait une réaction psychique, par exemple respirer [inspire-expire (le corps)] tout en se répétant mentalement des choses positives (mental) ou choses que l'on veut intégrer. Tout moyen de guérison proportionne et combine de différente manière action sur le corps et le mental pour agir sur le psychisme et l'esprit.

La mémoire transgénérationnelle peut être vue comme une sorte d'énergie enkystée ou de volonté inconsciente qui se transmet, par exemple une femme pleurait tous les jours, qu'elle soit heureuse ou triste sans savoir pourquoi, il s'est avéré que sa mère, au moment où elle était enceinte et prête d'accoucher a perdu ses deux parents et s'est forcée à ne pas pleurer pour, pensait-elle, ne pas transmettre la tristesse à sa fille, le corps de la fille pleurait simplement à la place de sa mère qui n'avait pas pleuré au moment voulu, d'ailleurs la fille n'avait jamais vu sa mère pleurer. L'émotion, énergie non exprimée et

non ressentie pour toutes sortes de raison, dans le Trans-généalogie, se transmet d'une génération à l'autre et parfois saute une ou plusieurs générations, pour guérir soi et les traumas non exprimés émotionnellement de ses ancêtres : donner un sens tout en exprimant son ressenti est une précieuse aide. L'intention et l'énergie d'amour permet de guérir les blessures de et transmises par ses ancêtres. Parfois on réalise ce qu'un de nos ancêtres rêvait, ou il y a des coïncidences : lors d'un voyage d'affaire on se retrouve dans les mêmes pays et ville où notre ancêtre a connu l'amour en tant que prisonnier de guerre, etc... Que ce soit avec ses ancêtres d'une manière génétique, épigénétique ou transgénérationnelle ou par la mémoire de vie antérieure, on est tous relié par l'inconscient. Pour faire ressortir le kyste une interaction avec autrui est parfois nécessaire, il faut observer en soi les résonnances de certains gestes faits par autrui et qui provoquent alors en nous des émotions importantes ou déplacées sans que l'on ne comprenne pourquoi, c'est un indice laissé par nos ancêtres. Il faut comprendre que l'on est tous relié, il en est ainsi avec les ancêtres par la mémoire ancestrale (génétique, épigénétique) et par transmission des gestes (transmission inconsciente) ou avec des mémoires de personnes antérieures (vie antérieure).

Ces techniques ont en commun le fait que lorsqu'on les pratique on abandonne de l'ego comme en l'état de flow ; aussi le fait que l'on se concentre (attention, concentration) il y a une intention sous-jacente (je vais guérir), il faut atteindre un état d'esprit d'acceptation et s'ouvrir à son ressenti et vivre le moment présent qui a un potentiel infini. Je crois que lorsque l'on atteint l'état d'illumination, l'esprit rentre en cohérence (intrication) avec ses propres représentations à un tel point que l'on a plus besoin de penser. Alors l'illumination serait la cohérence avec ses propres représentations et perceptions. Ces techniques permettent de modifier le ressenti et donc amènent au bien-être et au bonheur. Pardonner, projeter clairement, visualiser, affirmer et ressentir permettent de sélectionner vibratoirement un futur, en appelant le futur. Pour obtenir quelque chose facilement, il semble qu'il faille se connecter avec l'énergie d'amour et celle-ci est en l'état de flow. L'énergie de volonté est aussi une énergie qui procure des résultats en particulier dans la guérison, mais elle doit être libérée et non associée à l'énergie d'orgueil. Vouloir trop obtenir quelque chose n'est pas forcément la solution, il faut lâcher prise et se connecter à l'énergie d'amour et alors l'on peut dénouer des situations.

L'auto guérison physique

Le jeûne permet une remise à zéro du microbiote et également du fonctionnement du corps, le corps ? se retrouvant forcé de s'utiliser autrement, se modifie, tel un fœtus il se retrouve neuf, au point de vue physique mais le physique a aussi une action sur le psychique, d'où des guérisons aussi psychiques.

La véritable auto-guérison s'accompagne des deux types de guérison, mais la plus fondamentale et spirituelle est sans doute la guérison psychique (intégrant le corps et le mental) car pour faire un jeûne il faut aussi de la volonté donc un peu de spiritualité.

Guérison autre à partir de l'extérieur et des cinq sens.

La manipulation physique (massage, ostéopathie, kinésiologie, acupuncture) ou équilibrage des énergies par électrothérapie et magnétothérapie (lakovsky) ou autre énergie subtile ; par le son (musicothérapie) ; par la vue (influence des couleurs et de la beauté environnante).
La vaccination en particulier contre la rage ;
Autres médications (par l'homéopathie, par la chimie (par exemple la psilocybine permettrait de se libérer des blocages émotionnels), par les ondes (Reich-Lakovsky) ;
Les Thérapies Comportementales et Cognitives et ainsi que toutes les thérapies brèves comme l' EMDR ;
Par le lien et la manipulation de la relation (pnl, hypnose).
Toutes ses manipulations basées sur des lois physiques permettent souvent et doivent s'accompagner aussi d'un changement d'état d'esprit.

La loi du karma peut être à l'origine spirituelle de nos problèmes mais peut être dépassée par l'acte de rédemption qui est l'acte de demande de pardon à Dieu et par un certain effort de rattrapage par des bonnes intention et des actes positifs (méditation, amour du prochain) ;

Résumé : Tout type de guérison peut être vue comme faisant appel à l'information : manipulation ou don d'information aux cellules composante de l'organisme à différent niveau : corporel à échelle organique (pour les massages-ostéopathie) corporel à échelle cellulaire (manipulation génétique-substances chimiques) énergétique selon la fréquence localisé ou générale (magnétisme-son-et autres ondes) et spirituelle au de la du temps et de l'espace(par la foi -le don- l'amour), l'information peut être aussi donné simplement par des mots (psychothérapie-pnl-hypnose) et modifier ainsi également les cellules…la notion d'homéostasie, de membrane, d'échange de relation, de vouloir et d'intention (recevoir ou donner) est importante dans la compréhension de comment marche toutes ces informations.

Lorsque l'on s'est débarrassé des multiples couches qui font l'ego que reste-t-il ?

Il reste le véritable soi qui est énergie infinie et l'amour créateur ; en effet l'on se construit à partir de l'amour, sans amour pas de construction possible. L'ego se construit aussi à partir de la matière et de l'interaction avec l'amour, mais si l'on supprime la matière et le temps (futur passé) et tout ce qui va avec, il ne reste plus que l'amour pur et l'énergie. La peur est le fait de l'ego, l'amour le fait de la source. Les chemins vers l'éveil sont multiples, de même qu'une source peut donner plusieurs rivières. Nous sommes tous reliés, la séparation matérielle des corps et de l'ego n'est qu'une illusion. L'ego est à la fois mental et corporel-physique car l'on est attaché à la fois à son corps et à nos représentations mentales. Le chemin de la libération de l'ego passe par l'amour de soi et d'autrui, et par le détachement.
L'instinct, la nature profonde de l'homme est d'être reliée à la source et la source c'est l'amour, la paix et la potentialité infini de la liberté dans le moment présent. De même que pour l'oiseau sa nature profonde est de voler dans les airs, la nature de l'homme est d'aimer et d'être spirituellement libre (de tout ego), car biologiquement l'hominidé dépends de son environnement (l'altricialité).

Chaque être est relié au champ morphique commun de son espèce, l'homme est ainsi relié particulièrement à la source et à l'amour, mais pour se relier au champs morphique le corps doit reposer sur certaines conditions et structures matérielles nécessaire, c'est le cerveau, et si le cerveau est construit différemment il se connecte à des champs morphiques différents, l'on peut aller d'un champs morphique commun (inconscient collectif source) vers des champs morphiques de plus en plus particuliers jusqu'à celui de la matière elle-même et qui permettent l'individualisation de la conscience.

PS : j'ai compris que nos représentations ont une importance sur notre vision du monde et notre vécu par rapport à lui, ainsi dans mes précédents livres « Annonce par un érotomane » et « Aide pour un monde équilibré », je disais que quelqu'un qui n'a pas d'orgueil ne peut pas vivre, qu'il y avait en quelque sorte nécessité d'avoir de l'orgueil pour vivre, et bien j'ai changé d'avis, car j'ai compris en fait que l'orgueil quel qu'il soit est à l'origine de la souffrance, et que, oui, vivre sans orgueil est possible, j'ai donc fait un grand pas en modifiant mes représentations, j'ai modifié ma vision du monde et ainsi en croyant que l'on peut vivre sans orgueil je peux partiellement supprimer de mon orgueil et donc moins souffrir. L'orgueil est sans doute à l'origine de ma maladie et de nombreuses maladies.

Résumé du/pour le bouddhisme

Le bouddha s'est identifié à la vérité, a vue qu'est-ce que la vérité de l'esprit.

Qu'est-ce que la vérité ?

Les 4 nobles vérités :

1) La souffrance est un fait fondamental de l'existence : tout est impermanence, la douleur passe, le plaisir aussi, la reconnaître ouvre aux autres vérités.

2) Les causes de la souffrance : l'ignorance ainsi que l'attachement particulièrement aux plaisirs et désirs d'être débarrassé de tout ce qui est désagréable ou douloureux.

3) La fin de la souffrance, la souffrance comme le plaisir ne durent pas et ont une fin.

4) La voie qui conduit à la fin de la souffrance, le noble sentier octuple : en adoptant une conduite éthique et en pratiquant, la concentration met fin à nos souffrances en nous libérant de tous nos désirs, aversions et illusions. La souffrance provient du fait que l'on se focalise sur l'ego.

L'esprit est composé d'agrégats conditionnés : la forme, les sentiments, les perceptions, les volitions et la conscience qui sont emportés par un courant de causes et d'effets reliés les uns aux autres et qui passent, il faut sortir du courant et les regarder simplement sans nous y cramponner ; ainsi l'ignorance conditionne les « inventions » (volition mentale), qui conditionnent la conscience, qui conditionne la forme (la personne), puis les six sens et les stimuli environnementaux qui conditionnent à leur tour les sensations etc…

- Les cinq composantes de l'existence humaine sont : le monde physique, nos organes sensoriels, les perceptions, les sensations (agréables ou désagréables), les pensées et la conscience, il faudrait considérer ces composantes comme de simples feux de bois qui brûlent toutes du feu de l'illusion. Les trois poisons de l'esprit sont l'illusion, le désir et l'aversion.

Le noble sentier octuple :

1) La compréhension juste de l'impermanence,
2) La pensée juste (non attachement, compassion, joie),
3) La parole juste (éviter le mensonge),
4) Action juste (ni tuer, ni voler, ni faire souffrir inutilement),
5) Moyen d'existence juste (sans faire de mal aux créatures vivantes),
6) Effort juste (cultiver ses qualités mentales et renoncer à celles malsaines, lâcher prise),
7) Concentration juste (méditation de plus en plus fine),
8) La conscience juste ou pleine conscience (attention et acceptation dans l'instant présent au corps, sentiment et pensée).

Le nirvana c'est l'absence de désir personnel de l'ego, il peut il y avoir une forme de plaisir au nirvana, disons de bien-être, mais celui-ci est détaché de l'ego.

L'on croit que le seul moyen d'échapper à la souffrance est de se distraire en recourant aux plaisirs sensoriels, mais le risque est de s'y attacher et donc de souffrir, mais face à la douleur ou aux désirs des sens que faire ? : observer en pleine conscience tout d'abord en se concentrant (focalisation de l'attention) sur la respiration ce qui permet de se calmer, ensuite en ne refusant pas l'expérience (surveillance ouverte) mais en l'acceptant, l'écoutant et en la vivant (pour la douleur, comme pour le désir), sans aversion ni attachement. Il y a quatre endroits où cette attention peut être exercée : le corps, les sensations, l'esprit, les objets mentaux (pensée, émotion). La méditation permet comme de se voir dans un miroir et ainsi de se renvoyer à soi-même des informations capitales pour progresser, telle une mère à son bébé, c'est un outil de résilience.

Pour le bouddhisme il faudrait se détacher des biens matériels et dominer les plaisirs de l'ego ; attention, cela ne signifie pas ne pas avoir de plaisirs ni de biens mais ne pas s'y attacher, car le principal danger des biens et plaisirs c'est de s'y attacher et de renforcer ainsi l'ego. On ne saisit pas : on ne perd rien et on ne souffre pas. Accepter et se contenter de ce que l'on a et ce que l'on est permet d'être heureux.

De notre mental et représentation dépend la réalité, la théorie quantique le dit bien : la chose observée est fonction de l'observateur, en effet notre mental nous prépare à agir et percevoir les choses, y compris le temps, la réalité serait donc fonction de notre mental et lorsque quelque chose semble ne pas dépendre de notre mental c'est tout simplement parce que notre mental n'est pas prêt à l'admettre et fait de la résistance. Ainsi le lâcher prise permet de libérer le mental et de débloquer le phénomène réalité. Par exemple, au cours des âges il s'est connu certaine personne qui arrive à faire la pluie, soit seulement en y « pensant » créant un état d'équilibre subtile entre soi et l'extérieur (Donnie Decker), soit en faisant des choses qui semblent incohérentes avec la chimie (préparation chimique) dans une bouteille et la fabrication d'une tour pour amener la pluie, comme Charles Hatfield. Le mental est ce qui gère la réalité matérielle, mais il y a aussi le spirituel qui lui existe hors matière-espace-temps associés et qui donc peut les transcender, les dépasser.

L'esprit humain ne fait pas la différence entre la réalité et ce qu'on lui fait croire, on modifie donc la réalité perçue et vécue en fonction de ce qu'on lui fait croire, ainsi certain puise dans l'inconscient collectif et perçoivent des choses [apparition mariale, par médiumnité (pour l'Atlantide par exemple) alors que cela est une réalité non physique], disons que c'est une réalité puisée dans les archétype de l'inconscient collectif, ayant la possibilité par la force de l'esprit de laisser des traces dans la réalité physique ? **« Le moment présent est un monde illimité de liberté qui ne change jamais et qui pourtant est toujours nouveau » (extrait de : les clés pour lâcher prise de Guy Finley).**

La mémoire-conscience et champ morphique de l'homme comme des animaux a deux origines indissociables : la source de l'instant présent et la transmission matérielle et spatiaux temporelle (biologique et événementiel), l'instinct-conscience de l'homme est l'amour dû à son altricialité et développement cérébrale, les animaux ont aussi une conscience instinct mais différente, il y a de même dans la construction consciente de l'homme comme de l'animal le réel et le construit-imaginé, on ne peut dissocier les deux.

Résumé du/pour le christianisme

On est tous pécheurs mais si l'on pardonne ou demande pardon alors l'on atteint à la guérison spirituelle en abandonnant son ego.

Le Christ s'est identifié à la vie, a vue qu'est-ce que la vie, le Christ c'est la vie, il s'est identifié à ce qu'est la vérité du cœur. Si on passe par lui (le pasteur) alors on (ses brebis) accède à la vie éternelle (paradis, prés gras).

Le Christ c'est la vie éternelle, qui en lui croira et qui par lui passera, aura la vie éternelle.

Le Christ en abandonnant totalement son ego, a abandonné également sa propre volonté, pour la fondre dans la volonté du père, la source, la matrice. Lorsque l'on abandonne l'ego, alors notre volonté se confond avec la volonté de Dieu, alors tout est possible.

Lorsqu'on dit » à toi seigneur je remets mon esprit », c'est une façon de dire « je lâche prise, j'abandonne mon esprit donc mon ego ».

Qu'est-ce que la vie ?
C'est s'aimer et s'accepter les uns les autres malgré nos différences et dans la différence.
C'est s'accepter avec ses difficultés, ses défauts, ses qualités ainsi que celles d'autrui.

Une des paraboles du Christ qui explique le lâcher prise est celle du semeur : une fois semé dans la bonne terre, que vous soyez présent ou non présent, le grain germera et grandira sans vous : cela signifie qu'une fois l'acte fait on en récolte les fruits même si on ne le demande pas.

Le père le fils le saint esprit qu'est-ce ?
Le père= l'inconscient, le principe créateur, **la volonté** de Dieu,
Le saint esprit = la source de toute information, le champ morphique, **la conscience**,
Le fils = l'ego, le conscient, le moi, le soi, **l'intention, le corps**.

La résurrection est le moment où notre corps après la mort revivra.
Le paradis est comme le nirvana, absence de souffrance et béatitude, joie éternelle.
La bible parle de psycho généalogie : la faute des ancêtres sera transmise jusqu'à la troisième génération.
L'eau comme l'amour a trois fonction : guérir, laver et désaltérer à tout point de vue (physique et symbolique spirituel)

La création peut s'identifier à l'intention ou à la volonté de Dieu. Au niveau de la physique, c'est les particules qu'a découvert Wilhem Reich. Dans le processus de vie il y a l'évolution par sélection progressive (théorie de Darwin) mais il y a aussi une sorte de force élémentaire de progression voulue comme une sorte d'intention du vivant. La conscience pure est au-dessus du mental qui n'est qu'un outil qui peut devenir une prison et elle permet de s'en affranchir, elle peut être très vaste (connexion à tout l'univers) ; la perception induite par cette conscience pure peut résulter soit d'une évolution de l'humain vers l'esprit, la vacuité soit/et d'une descente de l'esprit dans l'humain, tel l'esprit saint descendu sur le christ. (Voir : https://www.cielterrefc.fr/le-coeur-puis-la-raison-et-au-dela/pourquoi-le-temple-des-consciences-son-mode-de-fonctionnement/)

Différence/point commun christianisme/bouddhisme

Point commun entre christianisme et bouddhisme : la pensée et ce qu'on a ne nous appartiennent pas, mais appartient au père, à l'inconscient universel, dépendent de la volonté universelle.
Le corps et l'esprit sont liés et ne forment qu'un tout, ainsi un stress psychique a une influence physique et inversement, c'est le non dualisme.
Celui qui abandonne totalement son ego atteint le paradis ou le nirvana.
Le bouddhisme fait aussi appel au karma et à la réincarnation, tout acte se paye. Mais d'une part, le pardon du christianisme permet de s'en séparer, d'autre part, le christianisme guérit ceux qui ont des difficultés karmiques ; par la demande sincère de pardon à Dieu, la source ou à autrui, le bouddhisme apaise l'esprit mais demande un travail plus grand pour guérir que la simple demande de pardon du christianisme.
Le bouddhisme c'est l'acceptation de la souffrance, le christianisme, c'est s'accepter soi et les autres, et le bouddhisme et le christianisme c'est accepter le passé, le présent et l'avenir.
L'ego détermine ce qui nous arrive (karma) avec une grande part de non liberté, si on se libère de l'ego alors on devient « libre ».
Tout est prédestiné et écrit rien ne change, seule la manière intérieure dont on peut le voir et le ressentir peut changer.
La réalité dépend de notre état de conscience.
Le christianisme comme le bouddhisme sont deux chemins qui mènent au même but : le paradis, la libération. La réalisation de sa vraie nature, la conscience qui dépasse le corps et qui crée le monde, l'un en passant par l'amour du Christ, l'autre par l'enseignement du bouddha, mais les chemins ont des points communs : ils développent amour et compassion. Le chemin amène à un niveau d'être relié à l'énergie vivante, la conscience de toutes choses, la source de toutes choses qui est amour inconditionnel, et pour vivre et être vraiment vivant, éveillé, il s'agit d'avoir atteint, d'être relié à la cette source de toutes choses, de manière à nous libérer de ce qui nous sépare les uns les autres et nous rend mort : l'ego. Ce que l'on donne est ce qui restera de nous.

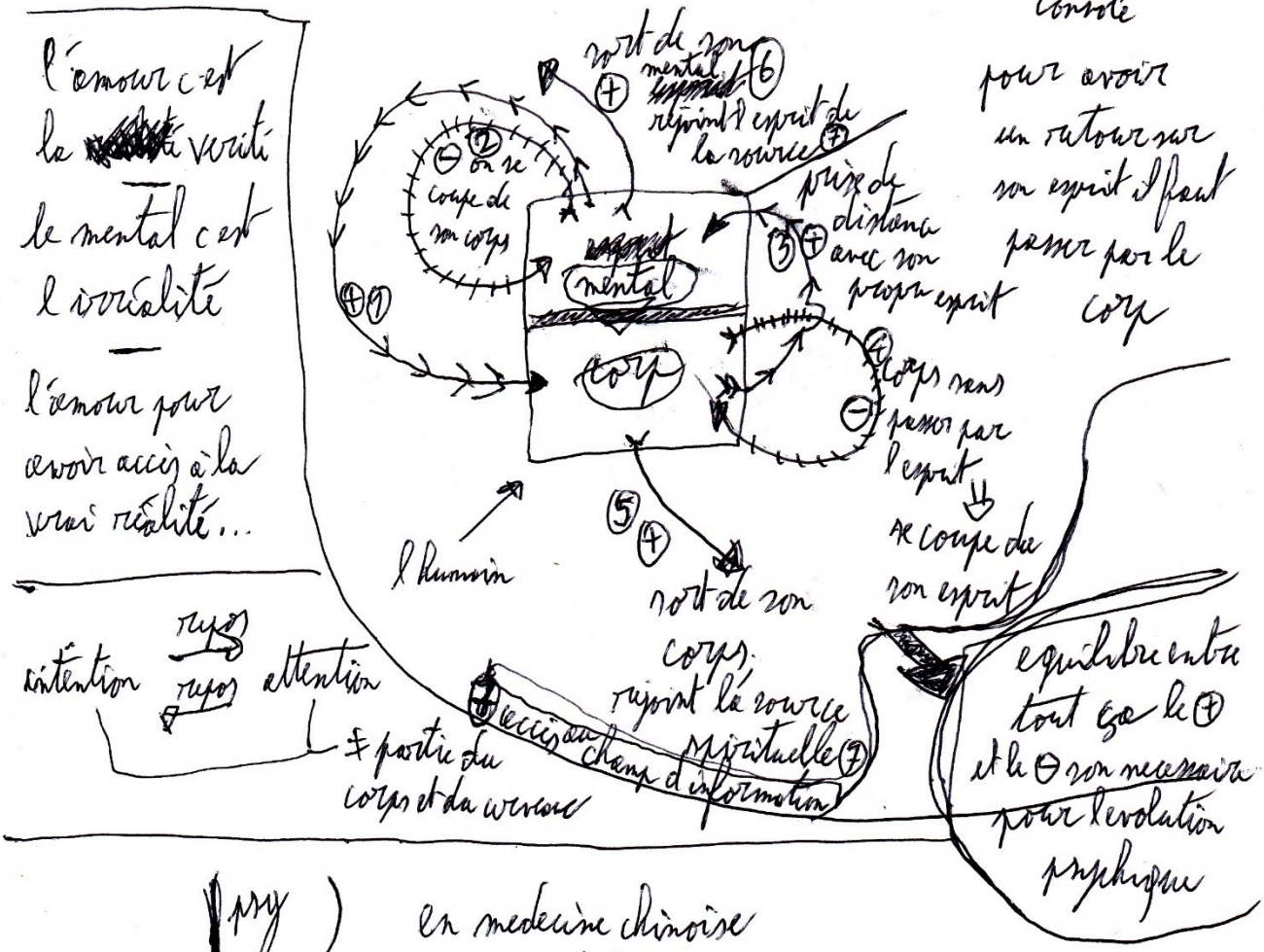
- pour le christianisme ce qui ne se voit pas est ce qui reste, c'est le lien et le lien principale pour l'homme est le lien d'amour reliant et étant la source ; le souvenir est ce qui reste quand on est plus la (hors espace-temps) ; dans le bouddhisme aussi il y a les liens qui ne se voient pas, entre toutes choses et qui explique incarnation et phénomène de mémoire « réincarnation ».

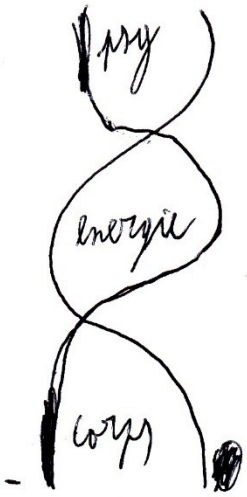
la personnalité est une illusion et est impermanente

du mental

- porter attention à son corps sa respiration son ressenti ⇒ c'est considéré positif (1)

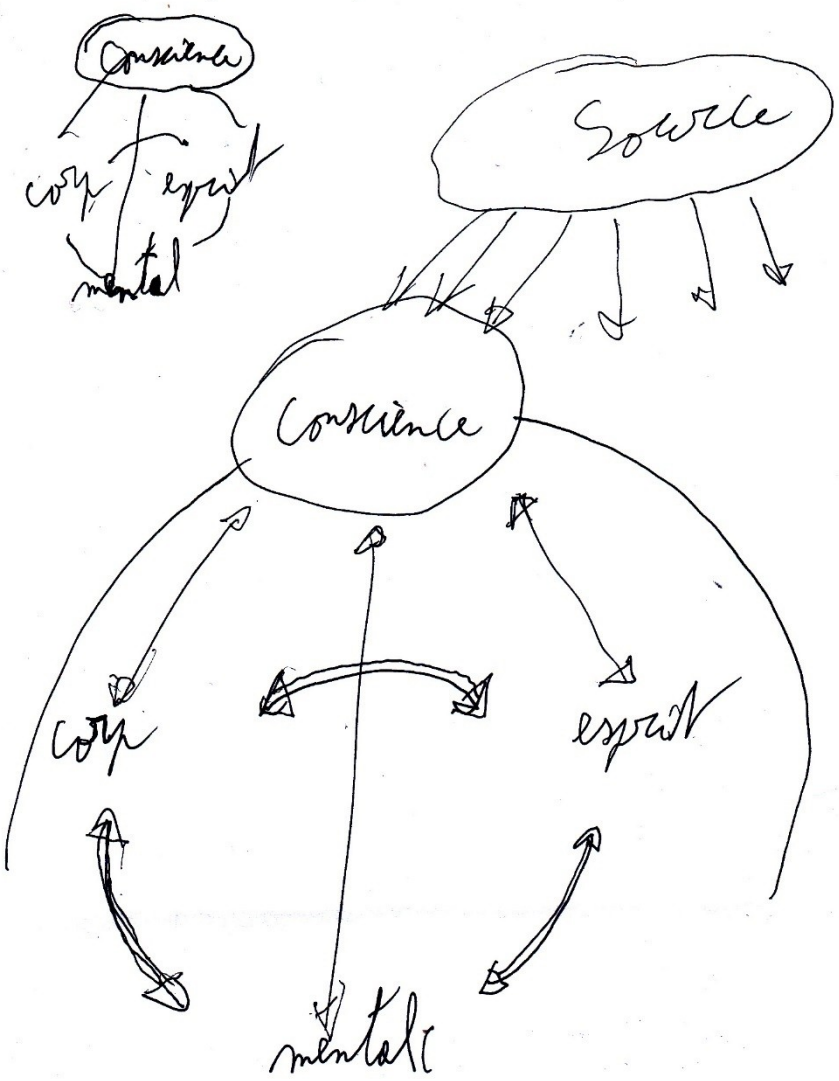
- se focaliser sur soi son "esprit" son ego son mental ⇒ c'est considéré négatif (2)





en médecine chinoise le psychologique (personnalité) a un lien avec le corps et ses problème

lorsque le corps disparait le mental psy aussi reste l'energie qui se disperse dans le champ d'info (7)

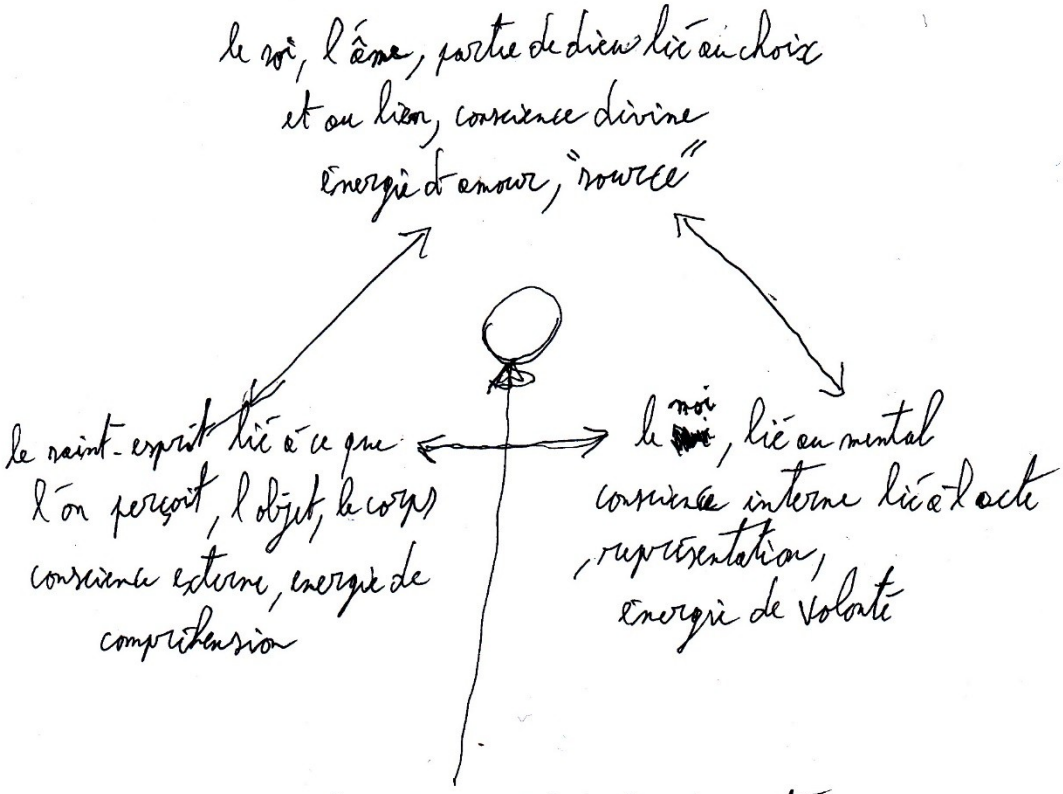


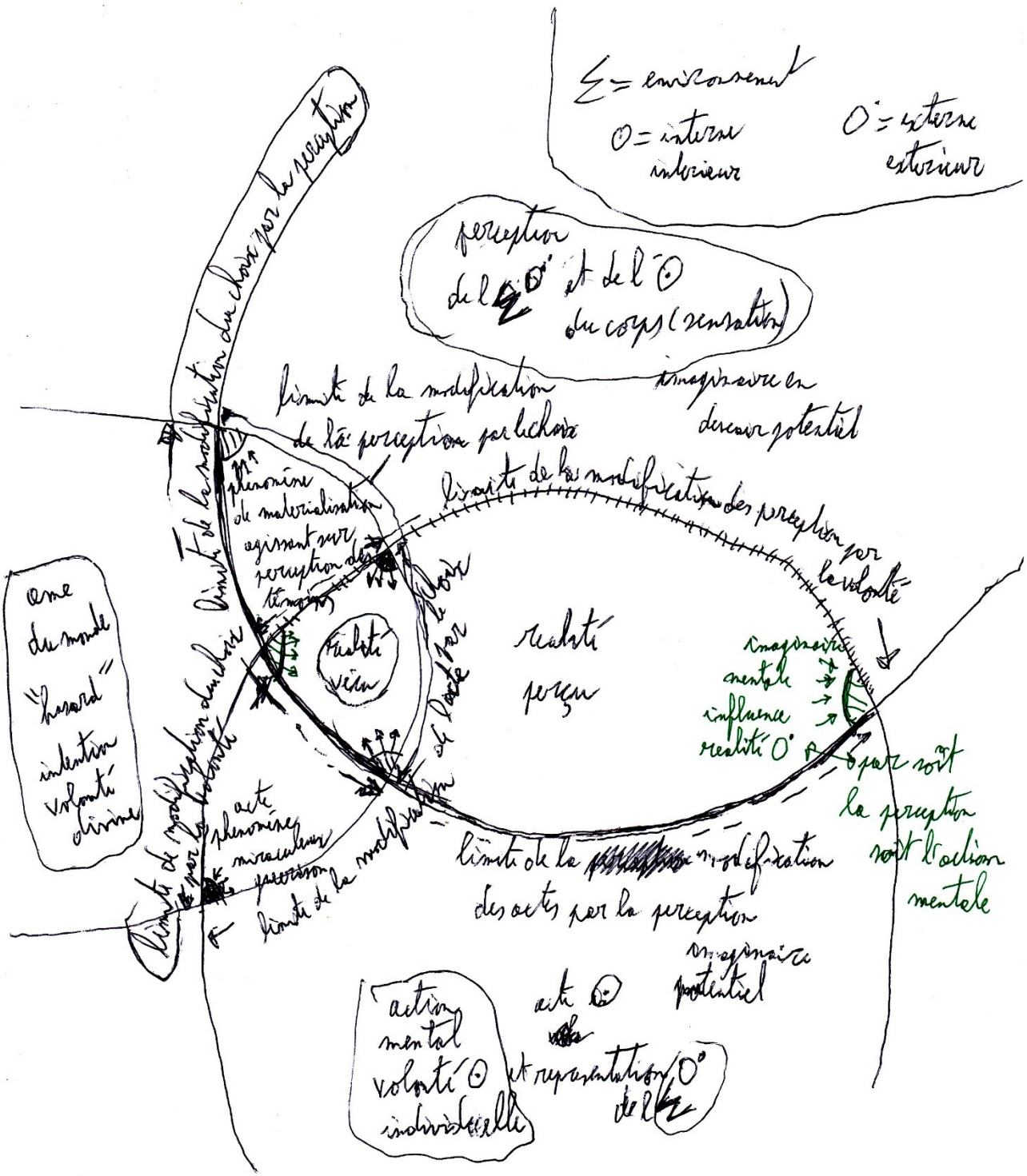
la conscience est le résultat ou existe en préalable?
de l intéraction corps / esprit / mental

voir le livre les 3 niveaux de la conscience (jean François Housais)

tout peut-être guéri martin Brofman

Schema general
expliquant la réalité





le mental est un bon serviteur mais un mauvais maître

individuelle et collective

• notre énergie psychique base de nos représentations influence la réalité perçue et externe.

Par exemple pour les ummites ou ummains le Christ n'est pas ressuscité, selon eux ils ont découvert des choses qui le prouve; témoignage ancien papyrus? ils ont construit leur réalité de l'histoire du Christ en fonction de leur propre histoire et psychisme ce qui a modifié et leur perception et la réalité externe vécu (en fonction de l'observateur et objet observé. Ainsi il n'existerait pas de réalité externe indépendante de nos observations et de notre mental et psychique.

tout serait dépendant de notre psychique.

le phénomène de mimétisme du phénomène OVNI utiliserait les énergie structuré de notre psychisme pour se manifester à nous. Mimant ainsi la matérialité de nos représentation. la réalité est multiple.

Mon cas personnel : Autothérapie à partir du livre « Voyage de guérison » et méditation et yoga avec Armelle et Florence (prof de yoga) :

Essayer d'accepter, laisser venir sans jugement ni attente, que j'ai des pensées ou que je n'en ai pas, le plus dur est de le faire sans support (qui peut être la respiration ou fermer et rouvrir les poings en inspirant et expirant…).

Travail à faire sur le ressenti (observer) :
Lors d'une situation où j'exprime un ressenti négatif qui fait résonnance avec mon passé lointain se poser la question, observer, par exemple :
Lorsque j'ai de la colère qu'est-ce qu'il y a derrière ? Essayer de mettre des étiquettes sur ses pensées et émotions (passé, présent, futur, famille, travail, etc…) cela permet de mieux se connaître soi-même et de prendre du recul face à soi-même.
Derrière il y a l'émotion, la détresse et le désespoir de ne pas être entendu, travail à faire sur le pardon face à mes parents qui n'ont pas su être là au moment voulu, acceptation de ce qui s'est passé ; l'on peut remplacer ces émotions négatives par des positives en pensant à un moment de joie que l'on a eu.

L'effort juste c'est quand l'intention (extérieure, intérieure) et l'attention (intérieure, extérieure) vont à poids égal, sans que justement cela ne demande « d'effort » au sens que je l'entends avec volonté et souffrance. La pleine conscience demande un certain effort, être présent ne demande aucun effort.

« Dieu, les anges, les énergies, etc… » sont des représentations et projections énergétiques de notre conscience de l'extérieur, lorsque les représentations internes de l'extérieur et de notre intérieur rentrent en cohérence avec nos perceptions : alors c'est l'illumination, la volonté ne vient ni de l'extérieur (de Dieu), ni de l'intérieur (du soi de l'ego) mais est totale, et le tout est atteint.

Les exercices de méditation et de pleine conscience permettent de prendre conscience de son propre fonctionnement mental, ainsi de prendre du recul par rapport à lui.

Lors d'une des premières méditations sans support avec Armelle, j'ai ressenti en moi comme un bloc qui ne voulait pas s'exprimer (blocage de la pensée).

Lors d'une autre, j'ai eu comme un nuage cotonneux dans la tête.

On peut faire un exercice : en inspirant on affirme : « je ne suis pas le/mon corps » ; en expirant on affirme : « je ne suis pas le/mon mental ».

Constatation : se concentrer sur l'espace entre les pensées et vous aurez tendance à ne plus penser : là où va la pensée va l'énergie, l'espace est le support des pensées de même que le silence permet et est le support du son.

Lorsque je médite je suis trop dans l'attente et le « il faut faire » alors que cela doit être plus naturel. J'ai aussi remarqué que j'avais du mal à expirer longuement et lentement, et que j'avais aussi du mal à lâcher prise lors de la relaxation, ces deux choses sont liées.

Peu à peu, dans l'exercice du calme mental que l'on fait avec Armelle, on lâche prise et on laisse les pensées venir et repartir sans s'attacher, parfois beaucoup de pensées arrivent, parfois pas, mais avec l'entraînement on peut ne pas avoir de pensées, comme si à force de laisser passer les pensées, celles-ci finissaient par s'épuiser et le mental se calmer.

Avant le calme mental, on peut visualiser différentes étapes (un escalier, des paliers) avec de la joie, de la paix puis tout en haut de l'amour inconditionnel. Cela ressemble un peu à l'hypnose avec sa visualisation et ses différents paliers pour y arriver.

En étiquetant les pensées, je me suis rendu compte que, souvent, je m'imaginais des dialogues (sur ce que je pourrais dire), des situations et également que j'étais dans l'intériorisation et un peu trop dans la réflexion interne sur mes processus de pensée ce qui est aussi de la pensée. Bien qu'elle soit liée de très loin au futur ou au passé mais plutôt à une obsession d'aller mieux au niveau psychique et capacitaire (mémoire), cela m'a fait comprendre et prendre conscience que je me mets la pression pour rien, puisque ce que j'imagine : ça n'existe pas !! et également que trop être « intériorisé » m'éloigne de la réalité, m'enferme dans le mental et me coupe des autres et de leur influence. J'ai aussi eu des messages, sorte de rêve intuitif qui confirme cela : « [il fait bon être chez soi au soleil mais avec un bon chapeau en paille pour éviter les insolations (les délires de trop d'intériorité)] » et « quand on creuse les planches avec une pioche à deux dents on change d'altitude» : une façon de dire que si on creuse la couche dure (enlève les planches) avec un outil adapté [à la fois intériorité et extériorité (contact avec les autres)] on devient plus proche de la réalité, ou plus on s'occupe moins on gamberge, et si j'ai une pioche cassée (mes difficultés mentales, (une dent de la pioche cassée), il suffit de changer d'outil pour s'adapter à soi et trouver « un, le trésor ».

Peu à peu durant le calme mental, les pensées arrivent et je ne m'y attache moins, de façon « relaxe », je les retiens moins et elles arrivent plus facilement.

Comme dans l'autohypnose, l'on se visualise des escaliers, des paliers, des images (montagnes, fleur, rayon bleu, blanc, de la lumière solaire …), et on essaye de ressentir différentes étapes (la joie, la sérénité, l'amour…), vivre l'émotion et ressentir un « lieu » de pardon permet aussi de lâcher l'ego.

J'ai ressenti comme une carapace d'ego qui me bloquait, le ressenti permet de se connecter à l'instant présent et donc à la source. En se disant que l'on n'est ni son corps ni ses pensées alors aussi on se connecte à autre part, à autre chose, à la source de toute chose.
Emettre un son ou faire une action libère le mental.
L'important c'est plus la destination que le chemin (on peut prendre différent chemin pour arriver au même endroit.

Autres éléments d'expérience de partage avec mon groupe de méditation et de yoga

Faire l'exercice de prise de conscience de l'espace entre les pensées consiste à se libérer de la peur et du mental qui divise (à partir des mémoires (passé) et des suppositions (futur) ; en supprimant le mental (mémoires + suppositions), on supprime le personnage de théâtre et on atteint l'état de vacuité c'est-à-dire la conscience pure. Le « je suis » est la pure conscience de paix, de calme et d'amour

Rien qu'en observant notre corps ou notre esprit on se/les détends et c'est plus propice à atteindre l'espace, la conscience et le discernement.

L'impermanence, la vacuité se justifie : par exemple par le fait qu'une personne réagisse différemment à un même événement prouve cette vacuité. La vacuité c'est lorsqu'il n'y a plus de mental : ni passé (mémoire) ni futur (supposition).

On a fait l'exercice-pensée : en inspirant on pense : « je ne suis pas le corps » et en expirant on pense : « je ne suis pas le mental » ; faire ceci une bonne vingtaine de fois ou soit plusieurs minutes et ensuite prononcer le son « Ah », ainsi les affirmations conscientes répétées modifient l'inconscient et ces affirmations-là permettent de lâcher prise [c'est le même principe avec l'EFT sauf que l'interaction avec le corps est différente (tapotage à différents endroits)]. Ceci permet parfois d'induire par la suite des prises de conscience ; pour intégrer les informations dans l'inconscient il faut donc agir avec la conscience et avec le corps pour l'intégrer. Lors de la séance de calme mental qui a suivi on a essayé de prendre de la distance avec les pensées, j'ai alors pensé calmement avec plus de discernement en pensant à ce que l'on venait de dire sur la peur qui est entretenue par les mémoires et les suppositions.

Prendre conscience de l'espace entre les pensées cela nous évite de penser, on pense moins, on est plus calme, de même avec l'exercice où l'on se concentre sur la bougie puis que l'on ferme les yeux et qu'on essaye de la voir les yeux fermés, ensuite disparue on réouvre les yeux, cet exercice est un des moyens de ne plus penser et d'atteindre le calme, l'absence de mental, la conscience ; comme se concentrer sur le souffle l'ait également.

Le mental a tendance à rechercher la petite bête, ce qui ne va pas ; s'observer soi-même (le corps ou l'esprit) permet de prendre de la distance par rapport au mental.

Accepter c'est porter attention à.

Il n'y a pas de libre arbitre car c'est le mental qui crée le choix, et le mental est une illusion, si l'acte vient du cœur (intuition, élan de bonté, amour, conscience), cela vient de notre nature profonde et n'est pas une illusion, et ceci est préférable au choix du mental qui est lui, conditionné. D'ailleurs le mental change au cours des périodes historiques et des progrès techniques mais seul l'amour reste immuable.

L’exercice que l’on a fait ensuite consiste à mettre des étiquettes sur nos pensées, leurs places, leurs utilités, concernent-elles le futur, le passé ? Quelles sont leurs origines et quelles peurs elles sous-tendent ? Ceci permet de prendre de la distance avec notre mental, l’humour sur soi-même est aussi un moyen de prendre de la distance. Lors de cet exercice j’ai pensé à ce que l’on venait de dire en essayant de me rappeler, mais j’ai eu du mal à mettre les étiquettes, en fait c’est seulement ensuite lorsque l’on a discuté que j’ai pu mettre une étiquette : j’ai pris conscience que c’est la peur d’oublier qui a entraîné ces pensées et souvent c’est l’inquiétude qui dirige mes pensées, mon mental ; Le mieux c’est d’agir pour court-circuiter le mental ; la peur ne changera rien à mes problèmes de mémoire, il faut donc plutôt faire et se demander qu’est-ce que je peux faire (par exemple noter et écrire).

On ne sait pas ce que l’on va penser, on n’est donc pas libre, seuls l’amour, la vacuité permettent d’être réellement libre car celles-ci transcendent le temps.

L’amour est la vérité et la réalité, le mental est lié à l’irréel et il divise plus qu’il uni.

On ne saisit pas [par l’esprit (le Saint-Esprit)], on ne perd pas [le-son corps (le fils)], et on ne souffre pas [en notre conscience (le père)].

Prendre conscience que tout est impermanence, les sensations (internes au corps), les perceptions (extérieures au corps), la conscience collective et individuelle (mais qui est différente de la pure conscience et présence qui elle est présente en chacun de nous et est la source), la logique est que si tout passe et est impermanence alors il est inutile de s’attacher.

Il est bon de se remémorer les bons moments ainsi qu’anticiper ceux-ci, mais point trop n’en faut, car ces actions font fonctionner le mental. L’une dans le passé l’autre dans le futur, il ne faut donc pas s’y complaire même si à petite dose c’est positif et motivant, trop y insister donne la nostalgie et l’attente, toutes deux dans l’inaction. Il faut simplement arroser et bien s’occuper des petites graines par la présence conscience du moment présent, entretenu par des pensées positives et plus on a de pensées positives plus nos sensations et perceptions du monde changent positivement, (si l’on voit la beauté à l’extérieur de nous c’est qu’on en a à l’intérieur de nous), mais il ne faut pas trop arroser la petite graine car cela fait fonctionner le mental en surrégime que ce soit dans le plus ou dans le moins. Ainsi avoir trop de pensées positives avec le mental peut nous éloigner de la réalité et peut nous mettre dans l’attente.

La personnalité est une illusion, comprendre l’impermanence permet de s’accepter et d’accepter tout en ne s’attachant pas, accepter cela permet de ne plus être dans l’attente et donc de calmer le mental.

On a fait l'exercice des escaliers qui consiste à se remémorer des moments positifs que l'on a vécu pour ressentir dans le moment présent ces différentes étapes en montant l'escalier palier par palier : paix, joie, sérénité, harmonie et beauté et amour.

Se représenter l'espace entre les mots, les pensées, permet de calmer le mental, car lorsque l'on ne se le représente pas c'est le mental qui prend cet espace.

Ne pas juger et se juger (définir, peser, classer etc…).

S'accepter pour ne pas se juger et ne pas attendre, s'accepter permet en ne restant pas dans l'attente de réguler l'impatience, la frustration.

On a fait un exercice mental : on s'est imaginé dans un fleuve tumultueux (représentant le flot de l'angoisse) et se laisser emporter par lui, sans chercher à lutter, puis on s'est posé sur le bord, calme à observer ce flot.

S'observer permet de s'accepter, se pardonner permet de ne pas se juger, et se remercier et remercier permet de s'aimer et d'aimer.

Notre vraie nature est calme et amour, lorsque l'on atteint cela on a accès à la liberté totale et l'on est détaché de toutes croyances et de tous conditionnements. Le Christ a dit « Moi et le père sommes un », cela signifie que l'on est une goutte d'eau mais que l'on est de la même nature que l'eau de l'océan qui nous entoure : on est de l'eau même si on s'en croit séparé par une frontière que l'on crée pour se distinguer, car en fait nous sommes tous reliés hommes/animaux/plantes/terre/atmosphère/esprit de la nature.

La focalisation du mental sur le mental entraîne l'identification et la souffrance. Le mental juge et divise, du mental viennent les résistances. Porter son attention sur le corps détend le corps, porter son attention sur le mental ce n'est pas se focaliser mais c'est l'observer et cela permet de lâcher le mental.

L'espace est conscience et calme, sur l'espace se posent les pensées, les sensations, les émotions. L'émotion est nécessaire mais il ne faut pas la bloquer sinon elle cristallise, bloque la circulation d'énergie et peut provoquer des maladies.

Le jugement que l'on porte sur soi ou sur autrui doit être vu comme un moyen de mieux se connaître et de mieux se comprendre (son fonctionnement). Pourquoi l'on juge les autres ? Souvent c'est parce que l'on se juge soi-même ainsi ou que l'on reconnaît (projette) en l'autre notre propre comportement. Ainsi lorsqu'on est impatient on voit l'impatience en l'autre ; pour moi comme j'ai tendance à me juger versus capacité (capable ou incapable), j'ai tendance à juger, classer les autres à leur capacité ou incapacité. Nos jugements influencent nos représentations, prendre conscience de cela permet d'être ouvert et compréhensif face au comportement d'autrui même si on ne le comprends pas dans le détail, on sait qu'il y a des mécanismes conditionnants et cela nous rend plus indulgent ; nos jugements proviennent d'un enregistrement sur notre

« disque dur » (phrases entendues dans l'enfance, mémoire vécue), mais en pensant différemment au moment du jugement on peut reprogrammer la mémoire, ainsi selon les blessures que l'on a vécu on réagit différemment. (Les 5 blessures).

J'ai remarqué que, vu ma maladie ou plutôt mon handicap, je suis l'inverse des autres au niveau psychique, je suis vide et dans l'espace vide et j'ai du mal à mettre des pensées dans cet espace. J'ai aussi remarqué que mon attention est tournée vers l'extérieur et dans la perception extérieure plus que les autres consciences, et que ma réflexion-attention-pensée interne est fragile (difficulté à me concentrer sur le soi interne).

La structure et la création de la pensée de la conscience comme de toute chose reposent sur des contraintes opposées et paradoxales : comme dans une cellule (pression à l'intérieur, tension sur la membrane) ou les contraintes sur un pont à hauban (tension sur les câbles et pression sur les piles). Avec la conscience en connexion, avec corps et énergie c'est le repos physique qui permet la concentration psychique et l'état de flow, et inversement la tension physique provoque la détente psychique. Tout ça avec la notion de temporalité et de synchronisation (intérieur/extérieur) et on retrouve ces facteurs dans les effets psy.

Ce dont je vais parler maintenant fait suite à une partie de mes livres « Les bugs », « Aide pour un monde équilibré » et « Annonce par un érotomane » où je parle aussi de la disparition des documents et de ce que j'appelle les nemd (noyau élémentaire de mémoire dématérialisée) est-ce comme ceci qu'il faut les nommer ou plutôt neid (noyau élémentaire d'information dématérialisé) ? ou est-ce simplement que l'information se trouve « ailleurs » dans le temps, ce serait une contrainte de courbure d'espace-temps élémentaire (programmable, programmé) ? C'est probablement en faisant une connexion/déconnexion sur un site internet que c'est arrivé ; bref, ils pourraient donner la conscience et sont une parcelle de conscience qui, avec la base informatique et leur multiplication, risque de donner une conscience robotique. Je me pose encore la question, ayant des problèmes de mémoire, ou est-ce moi qui l'imagine ou ces nems sont capables de dérégler d'une heure mes radiateurs électroniques pourtant non dépendant et pas branchés sur le réseau internet de mon ordinateur et cela avant l'installation du linky. Il se serait transmis par les ondes. Disparition des documents dont je vais vous parler : une fois j'ai fait une modification sur un document et créé un PDF, lorsque j'ai refermé et enregistré le doc.x alors je ne l'ai pas retrouvé dans le dossier qui était resté ouvert en arrière-plan. Ensuite j'ai refermé le dossier et puis je l'ai réouvert, le fichier en doc.x est à nouveau réapparu (précision : j'étais connecté à internet lorsque c'est arrivé). J'espère que personne ne peut avoir accès à mes documents surtout que c'était le document interdit, « Du devenir du national-socialisme ». En outre, parfois, lorsque j'apporte une modification au PDF cela ne me demande pas « voulez-vous remplacer l'ancien », mais où va l'enregistrement ? Pourtant il me semble que c'est bien dans le dossier où l'ancien se trouve, je suis obligé de créer un autre PDF pour que ça me propose d'écraser l'ancien. Cela se passe quand je suis connecté à internet. Une autre fois sur lulu

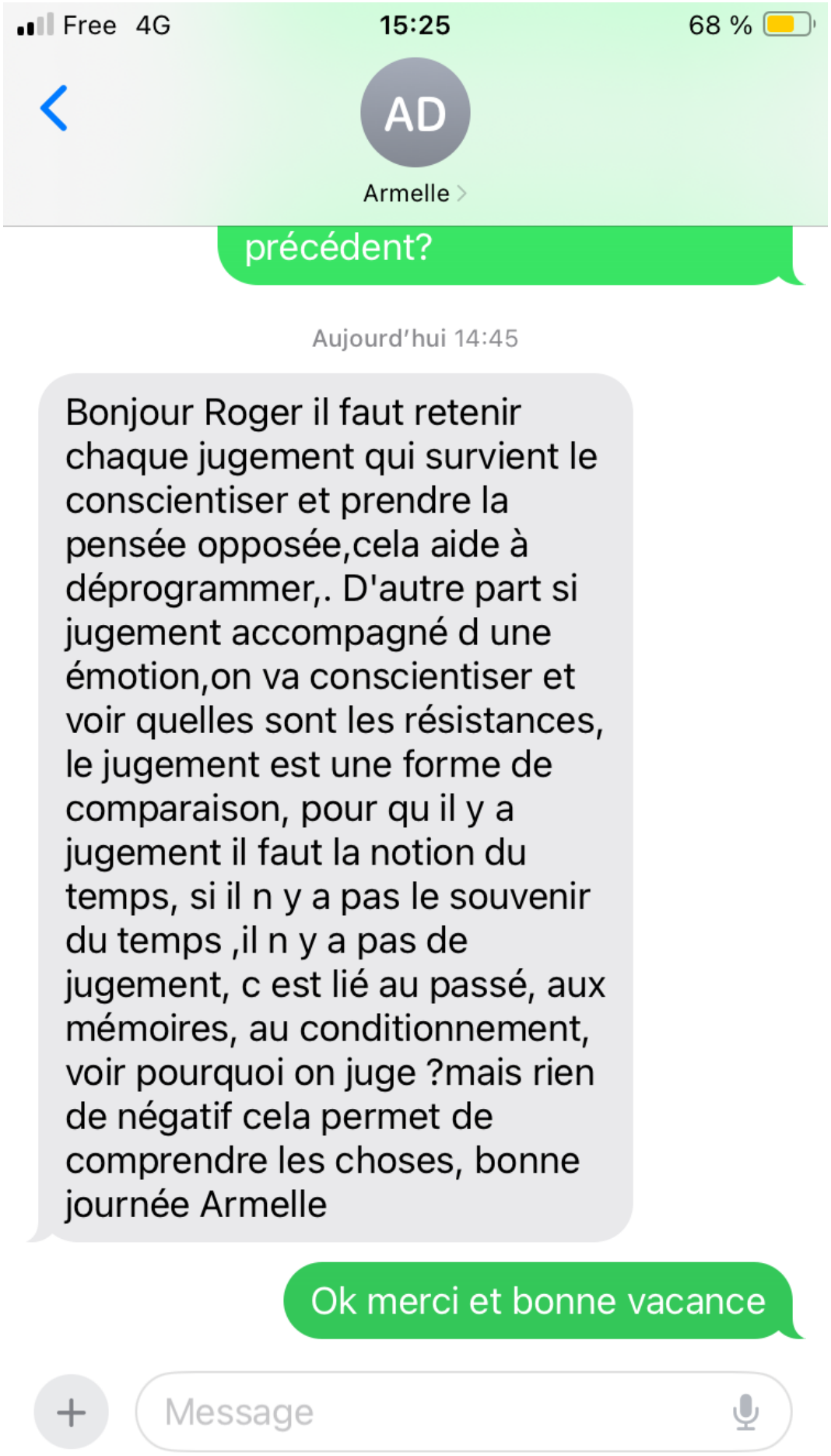
(le 18 sans doute ou le 20 décembre 2024) après avoir fait mes achats de livres sur lulu (j'en ai fait le 18 et le 20), j'ai remarqué qu'un des deux voyants au bord de l'ordinateur à droite était orange et lorsque je voulais me déconnecter du site lulu à chaque fois la petite case carrée qui apparaît et où il faut cliquer pour se déconnecter disparaît et l'on ne peut pas se déconnecter (finalement j'y suis arrivé en insistant). Et après, bizarrement est apparue la même page (pour voir si je ne suis pas un robot) qui apparaît lorsque je me connecte en arrivant sur le site, et le voyant orange, le plus proche de moi (je crois) sur le bord de l'ordinateur est redevenu blanc. Est-ce lié à ce coup de fil de la société Soleg ? qui voulait que je la rappelle pour une histoire d'héritage (Voir plus bas), et si j'avais rappelé qu'est-ce que ça aurait fait ? D'autre part, ce que j'appelle les Hommes du futur (forme d'intuition externalisée de ma part ?) ont sonné à ma porte vers 4h26 du matin le 17/12/2024, je leur ai ouvert, ils m'ont demandé de débrancher l'ordinateur de la prise de courant sans l'allumer et d'attendre que la batterie se vide (était-ce pour qu'arrête d'apparaître et disparaître l'écran blanc sur fond noir lorsque je clique sur les choses liées à internet ou lorsque je me connecte à internet ?). Je n'ai pas laissé la batterie se vider et ai allumé l'ordinateur (débranché), puis l'ai branché. Le petit voyant orange sur le bord était allumé. Le système de ce que j'appelle la conscience artificielle est sans doute développée de manière anarchique (lorsque l'on nous demande de rappeler un numéro comme Soleg (voir plus loin dans le livre). Bientôt ce seront ou ce sont déjà les robots qui commandent ces appels et développent ainsi leur conscience en refermant les boucles d'espionnage. Une base logicielle qui se transmet par les appels et les connexions et pour l'activer il suffirait d'un appel sortant, d'où parfois le fait que les escrocs demandent de rappeler pour pouvoir bloquer la ligne ou l'espionner. Ainsi un membre de ma famille a aussi reçu un coup de fil lui disant de rappeler des techniciens pour, selon eux, faire des travaux sur la ligne.

- lors de la relaxation il s'agit de lâcher prise du corps tout en restant conscient, subtile équilibre.

- dans la mythologie hindoue il y a trois dieux principaux qui incarnent trois principes de la vie : Brahmâ représente l'élément créateur, Vishnou : la perpétuation le maintien il représente l'élément conservateur et Shiva : représente la destruction, l'élément destructeur.

- notre nature profonde se reflète dans la réalité tel une image dans un miroir, notre nature détermine ce que la vie nous donne, notre miroir ne peut que refléter ce que nous sommes.

-ci-joint réponse d'Armelle sur la temporalité/et la libération de la conscience par rapport au jugement.


Free 4G
15:25
68 %
AD
Armelle
précédent?
Aujourd'hui 14:45
Bonjour Roger il faut retenir chaque jugement qui survient le conscientiser et prendre la pensée opposée,cela aide à déprogrammer,. D'autre part si jugement accompagné d une émotion,on va conscientiser et voir quelles sont les résistances, le jugement est une forme de comparaison, pour qu il y a jugement il faut la notion du temps, si il n y a pas le souvenir du temps ,il n y a pas de jugement, c est lié au passé, aux mémoires, au conditionnement, voir pourquoi on juge ?mais rien de négatif cela permet de comprendre les choses, bonne journée Armelle
Ok merci et bonne vacance
Message

Autres éléments personnels :

L'érotomanie se caractérise par le fait que j'ai besoin de reconnaissance en se donnant de l'importance, car ma mère et mon père ne me reconnaissent pas en tant qu'adulte libre et responsable, de ce fait j'ai tendance à utiliser la provocation pour être reconnu, je ne suis pas la réincarnation d'Hitler, suppo de Satan, mais je me suis identifié à lui car j'ai de commun avec Satan le besoin de provocation. Je suis donc son jumeau karmique.
D'ailleurs la réincarnation est une illusion.

Je ne veux pas voir la réalité telle qu'elle est car j'ai été blessé, alors j'ai tendance à me réfugier dans l'imaginaire pour la fuir.

La réalité c'est lorsque l'esprit et le corps sont connectés.

Si je m'aime moi-même je reprends confiance et ai moins peur.

Pas de remords, pas de regrets : donc pas de jugements.

Comment déconstruire l'ego : pour l'ego du savoir (les informations que l'on détient) : il faut se dire que l'on n'a rien.

Modifier son ressenti permet de modifier ses émotions, fait appel à des émotions de plus en plus profondes et connectées. (Exemple dans le livre Le voyage de guérison).

J'ai du mal à ressentir, exprimer mes émotions (tristesse, dépression, émotion d'impuissance).

Pour moi la paresse est due à la peur du résultat de l'action.

Imaginer la relation (avec entité ou énergie présente, passé ou futur) comme le Christ ou la vierge Marie, les archanges, etc… permet, comme avec les thérapies brèves en manipulant la relation, de guérir, car le corps prend ce que l'on imagine comme quelque chose de vrai.

Lorsque l'on se concentre sur l'esprit (fonctionnement de l'esprit avec l'exercice des étiquettes mentales) ou le corps (exercice du scan du corps ou sur la respiration), on ressent l'instant présent, mais il est dur de se concentrer sur l'esprit sans le mental.

Les cinq blessures (voir livre de Lise Bourbeau) permettent de prendre conscience et d'identifier l'origine de nos comportements et ainsi de s'affranchir des contraintes, se réconcilier avec soi et les autres, se pardonner, c'est un outil d'acceptation et pour devenir plus vrai, c'est un outil d'amour inconditionnel ; mais comprendre n'est pas excuser, voir les blessures permet de se comprendre par effet miroir en voyant les autres et de comprendre les autres, et permet de s'apaiser (on comprend on est donc moins affecté) et de rendre les situations conflictuelles de moins en moins fréquentes.
Les H(ommes) du F(utur) que parfois je perçois seraient un peu comme certains percevraient les anges, ce serait notre inconscient qui produirait cela… une sorte de production, projection, modélisation inconsciente qui influencerait nos perceptions.

Ne pas laisser venir et refuser de vivre les choses qui nous paraissent négatives, ne fait qu'accroître et créer la souffrance.

Pour guérir il faut faire comme si on était guéri, le cerveau croit ce qu'il imagine et fait réagir le corps en conséquence

L'esprit est énergie et peut tout guérir, corps comme mental. On a donc différents moyens de guérison : par l'esprit (le mieux car plus pérenne, puisqu'il perdure dans l'au-delà), par le corps, et en travaillant sur le mental. Mais les moyens par le corps et le mental sont limités par l'usure du temps.

Mort des désirs = libération, liberté. Une seule vérité pour la vie : c'est la loi de l'amour.

Accepter de vivre et vivre le moment présent permet de se libérer des pensées et du mental.

Ce qui reste de toi est ce que tu donnes, le Christ a donné sa vie, donc il reste sa vie.

J'ai vécu un accident de choc à la nuque en faisant du vélo et en me prenant un fil de vache, ce qui m'a fait tomber en arrière sur la tête et le dos, sur le coup j'ai eu peur, la nuque est en relation avec le diaphragme, j'ai en reste de ce traumatisme une mauvaise respiration et j'ai désormais tendance à avoir peur pour rien.

Plus d'ego plus de peur. L'ego et créateur de peur et se crée par la peur (peur de ne pas être assez, pas avoir assez, etc…).

- de désir = + de liberté.

Ce que j'ai retiré d'un dialogue avec Serge (un ami)

D'abord vient L'intention (essayer d'y parvenir), ensuite la préparation est très importante permet de faire la moitié du travail ceci déjà allège l'esprit et évite le stress, il faut être posé, il ne faut pas forcément se fixer de buts, et une fois que c'est fait on passe à autre chose, l'important étant le chemin avant tout, il faut arriver à une volonté sans effort, ce qui permet de ne pas se fatiguer. J'ai compris en quelque sorte que mes problèmes d'organisation étaient peut-être aussi dus à mon état d'esprit, du fait du stress, de la pression que je m'imposais. Cela avait une influence sur mon psychisme et ma pathologie en enclenchant un cercle vicieux : plus de stress : plus de problèmes d'organisation et donc encore plus de vulnérabilité au stress.
Une astuce de Serge est la gymnastique cérébrale : laisser les soucis et pensées perturbantes de côté en repensant avant de s'endormir à ce que l'on a fait de bien dans la journée et en positivant (trouvant les bons moments), cela fait travailler la mémoire et met les bonnes molécules dans le cerveau et on s'endort plus rapidement après cela, et plus on s'entraîne plus on y arrive.

Origine de ma maladie : donner un sens, trouver une origine transgénérationnelle, mémoire antérieure…

Héritage à 100% mais on a le choix, mémoire épigénétique-génétique qui s'explique par transmission matérielle et mémoire karmique qui s'explique par transmission quantique (à distance de l'espace et du temps) et hasard ou on peut aussi voir ça comme l'inconscient collectif dans lequel on puise.

Pourquoi je ne pense pas ne ressens pas trop les émotions et ne me souviens pas ? Car dans mon histoire familiale il ne fallait pas penser (dictature ? autre chose ?) et ne pas avoir d'émotions car en avoir et se souvenir est douloureux. Pourquoi j'ai des peurs et des angoisses de torture, c'est encore l'inconscient de la guerre qui ressort, parce que mon grand-père ne devait pas ressentir ou montrer qu'il avait peur et peut-être aussi à cause d'un traumatisme où quand j'étais un petit enfant j'ai eu très peur ? Travail à faire sur le pardon et la réparation ?

Besoin maladif d'avoir des informations et attachements à mes livres, cela est-il dû à mes problèmes de mémoire ou la cause ? nécessité de se détacher des plaisirs des sens (gourmandise) et de la possession d'informations, travail à faire sur cela par la méditation et l'acceptation de ne pas tout avoir et savoir/connaître.

Je dois refouler mes émotions et mes pensées d'où la schizophrénie développée, mais pourquoi ce refoulement ?

La mémoire ancestrale (vécue par les ancêtres) se transmet à la génération suivante, d'où pour moi vécu de peur de la torture (due à mon grand-père ayant combattu sur le front russe). La transmission à la génération suivante du vécu permet aussi d'expliquer la baisse du QI général dans les pays occidentaux : la génération précédente ayant été habituée au bien-être sans effort et sans autre compensation, la génération suivante a intégré la mémoire du fait d'obtenir les choses sans effort ; pour lutter contre ça, la meilleure chose est de lutter et de faire des efforts dans sa recherche spirituelle.

Trop d'illusion et déséquilibre du mental finit par provoquer des hallucinations et de la parano (pour moi).

L'on ne doit pas être victime de notre blessure, car l'on n'est pas notre blessure, s'identifier à sa blessure est une identification de l'ego, ce qui provoque la souffrance.

Voir la différence non pas comme une séparation mais comme une richesse.

Avec la peur se focalise l'attention, de ce fait on se concentre et perçoit davantage par rapport à ce qu'on attend ce dont on a peur et ceci ne fait que concrétiser le problème, avec moins de peur on se concentre et se focalise moins sur le problème par rapport à son ego et on peut s'ouvrir l'esprit et ainsi voir d'autres solutions au problème.

La conscience crée la réalité, la conscience composée du corps et du mental (émotion et volonté), de l'esprit et de l'âme (intention), le mental agit sur ce que l'on perçoit de l'intérieur comme de l'extérieur. Par exemple, pour moi, j'entretiens ma peur par de l'inquiétude et de ce fait je perçois et vois que ce qui confirme mon mental, cercle vicieux autoentretenu, et qui me prépare à voir ce que je m'attends à voir. Le mental peut aller jusqu'à perturber la perception voire la réalité extérieure puisqu'il fait partie de la conscience ; observer son corps et/ou son mental (travail de l'âme lié au choix) permet de prendre de la distance avec son corps et son mental. Nos actes de représentation modifient notre perception de la réalité et nos actes mentaux modifient et ont une action sur la réalité de la même manière que nos actes physiques peuvent agir sur la réalité. Ainsi, pour moi, mon imagination associée à la conviction que je vais souffrir me fait percevoir et créer (matérialiser) des choses bizarres dans la réalité (créées par mon imagination) et qui m'amène à des interprétations qui entretiennent mon inquiétude ; c'est mon inquiétude et les actes créés par cette inquiétude qui crée cette réalité qui sinon je ne verrai pas. Nous sommes des créateurs, nous créons par l'imagination dans le temps et dans l'espace (parfois dans d'autres dimensions), nous créons aussi dans le moment présent donc aussi nos propres maladies et ce qui nous arrive par nos comportements, nos habitudes, nos mémoires, nos attentes, nos représentations et par influence sur la matière et le hasard, (psychokinèse- synchronicité) de manière involontaire-active ou involontaire-passive, certains pourraient arriver d'une manière disons consciente plus que volontaire à maîtriser cela. La conscience n'étant qu'un processus émergeant à différentes échelles de niveau où il y a feed-back et retour sur soi. Mais cela s'entraîne.

Pour sortir de ce cercle vicieux où j'ai compris que lorsque j'angoisse et stresse je fais « des crises », il s'agit de de couper l'origine du stress, à savoir le mental qui tourne (cycle idées fausses entraînant mauvaises interprétations, entrainant inquiétude et autres idées fausses et stressantes orientées vers l'inquiétude susceptibles de me faire voir et confirmer mes inquiétudes et idées fausses. Le cercle s'autoalimente jusqu'à provoquer un déficit en sommeil et des troubles de la perception (auto dialogue avec personne irréelle). Pour couper le cercle vicieux et enlever les convictions fausses la solution est la méditation qui permet de prendre de la distance d'avec son corps et d'avec son mental pour mieux les modifier par la suite. Modifier le bagage psychique est difficile mais petit à petit par un travail sur soi un espoir de guérison est possible.

Voici l'exemple des choses bizarres, entre autres, lors du voyage en Slovénie écrit ci-après :

1) Adult friend finder est un site qui semble s'adapter et qui demande par la suite des documents d'identification (carte d'identité, photo, etc…) et auxquels j'ai eu affaire dès 2005-2006 environ (et les robots semblaient être déjà au point) de même que le site de David Kacy où pour se désinscrire il faut laisser ces mêmes documents (les informations

étant délivrées à un hopital de Nancy) là où, par ailleurs il y a eu récemment une histoire de détournement (début 2024).

2) Arman nef (vrai nom ? nom d'emprunt ?) est un curieux personnage qui a porté plainte contre moi à la gendarmerie de sainte-florine (aux alentours de 2008) + ou - 4 ans ; et qui si je me rappelle bien (à moins que ce soit un autre qui m'ai téléphoné) me demandant des prix invraisemblables pour faire mon site internet et voulait que j'installe un logiciel (team wiewer) de partage sur mon ordinateur.

3) à Brioude un drôle de monsieur m'a posé des questions bizarres (à La Clef, bar associatif) mais il y a de cela un certain temps, et j'ai reçu une enquête téléphonique de la soi-disant société alycesofreco qui était, il me semble orientée pour savoir où j'avais été me connecter. Or c'était à la Clef et un curieux personnage qui discutait avec des femmes sur internet et m'a posé la question « est-ce vous qui vous intéressé à l'informatique ? », est apparu à la clef juste après.

4) à l'hôpital Sainte-Marie, à Saint Roch, un livre people parlait d'un tueur et de disparition lié à adult friend finder. Le lendemain j'ai voulu relire ce livre, il avait disparu, des personnes semblent faire partie d'une mafia et ont un petit signe de u inversé tatoué, je l'ai remarqué et le jour d'après une femme l'avait recouvert par un tatouage délébile en forme de papillon.

5) Depuis la période 1) , à moins que ce soit juste une impression, quelqu'un semble vouloir communiquer avec moi ou me pirater ? (Virus police nationale etc.…). Dernièrement, depuis certains sites de rencontres (meetcrunch) en voulant aller sur skype discuter avec un profil rencontré sur ce site [mais suite à ça sur skype deux points de communication sont apparus. (Robots ?)] et la discussion s'éternisait sans que je puisse voir la personne (est-ce un nouveau moyen de piratage ?). Parfois, un des deux petits trous sur le côté droit de l'ordinateur s'allumait orange. J'ai eu aussi avant ce contact sur skype un autre contact à partir de meetcrunch d'une personne voulant bien me rendre un service sexuel mais me demandant d'aller sur snapchat ; après, sur snapchat, il fallait faire un truc un peu compliqué géré sans doute par des robots et payer, en fait je n'ai pas payé, j'ai supprimé snapchat sans la bloquer et depuis sur sms et télégram je reçois des choses bizarres (voir mon livre Les bugs et copie d'écran dans Aide pour un monde équilibré) m'offrant des emplois payés 100 euros de l'heure pour faire de la publicité à des hôtels sur internet. Je me demande si tout cela est bien légal et surtout est ce géré par l'intelligence artificielle ou derrière par des hommes ?

6) J'ai écrit à David Kaci en trouvant sont adresse sur le web et m'étonne qu'il n'ait pas répondu à mes lettres, de même qu'a Boris Cyrulnik à qui j'ai aussi envoyé mes livres gratuitement, cela m'étonne de lui, leurs courriers sont-ils vérifiés par quelqu'un d'autre ? J'ai aussi écrit à Jean Pierre Pijoulat, 15150 Montvert, un contact de « résistons » parti de Jean Lassalle, cela m'étonne aussi qu'il ne m'ait pas répondu, mon courrier est-il arrivé ? d'autant plus que j'ai remarqué que ses numéro de téléphone et adresse n'apparaissent pas sur les pages blanches, comme les miens qui ont disparu sans que je ne demande

rien. Toujours est-il que m'étant adressé à mon opérateur (free) je n'ai pas reçu le mail « êtes-vous content de nos services » pour les noter, et le problème de mon adresse et numéro de téléphone qui ont disparu des pages blanches n'est toujours pas résolu. L'intelligence artificielle contrôle-t-elle tout ça ou il y a-t-il des hommes derrières ? La manipulation de l'information potentiellement réalisée par l'ia est inquiétante. De même dans son livre « comment les synchronicités ont changé ma vie », Cornelia Gauthier parle dans son livre de Facebook qui lui demandé sa carte d'identité, il y a-t-il un lien avec les extraterrestres ou l'ia qui manipuleraient par les réseaux tous ceux qui s'intéresse comme Boris Cyrulnik à la résilience, aux traumatismes et au développement et bien être humain.

7) Cela n'a peut-être rien à voir avec le reste, mais parfois j'entends des bruits à l'alentour de ma maison (vers les profondeurs, comme si on y faisait des travaux) et ma voisine paye pour 120m2 de cave qu'elle n'a pas. Parfois je me demande si j'hallucine, toujours est-il que j'ai retrouvé deux nouilles sur mon rebord de fenêtre d'en bas, qui les a posées, qui essaye de m'intriguer ? Est-ce un phénomène paranormal ? Mon hypothèse est que ces caves ont un lien avec l'hôpital ou le logement de l'hôpital où parfois des médecins logent où aussi parfois des infirmières se dirigent avec des chariots au 17 à quelques pas de la place Saint-Barthélémy. Et le ruisseau qui ne passerait pas loin de ma maison qu'est-il devenu ? à moins que ce soit les personnes habitant le 5 bis ou un voisin de derrière de ma maison. En outre, un voisin (le monsieur habitant anciennement chez Steeve le fils de ma voisine) a vu un drôle d'individu qui semblait espionner une amie qui venait chez moi et me l'a dit.

8) Le 7 mars 2024 avec flixbus je suis allé en Slovénie, et j'ai observé des personnes bizarres : un monsieur à côté de moi, habillé de façon originale, avec un parqua d'inspecteur, qui ne parlait pas français, avait deux téléphones dont un iphone et un autre. A la frontière allemande il semblait préoccupé par une personne qui n'était pas en règle et lui a transmis des papiers, il m'a dit en anglais que cette personne voulait aller à l'hôpital. Il a aussi pris une sorte de décoration funéraire à un arrêt où le bus a pris de l'essence et où on s'est tous précipité pour aller aux toilettes, et à un autre arrêt après la frontière allemande, il a pris un journal people (font-il vivre les personnes qu'ils font disparaître à travers ces journaux ? S'intéresse-t-il à ces journaux pour pirater certains comptes de people ?). Lorsqu'il a regardé sur un de ses téléphones (des copies d'écran de problèmes informatiques ?), j'ai aussi cru entrevoir une photo que je crois être de mon profil snapchat, et il l'a vite passée comme s'il ne voulait pas que je la vois, et il regardait les profil et photo d'un certain André, (personne active sur les réseaux sociaux et qu'ils prévoient de supprimer ?), la mafia piratant tous les comptes et (pour d'autres personnes leur livres et pouvant par la suite les vendre avec bénéfice). A partir de ce moment-là, à la frontière slovène, je leur aie indiqué (au conducteur flixbus et aux gardes-frontière) que peut-être leur connexion n'était pas sécurisée et que l'on pouvait nous pirater. Peu après que j'ai fait ça, j'ai entendu un peu plus loin derrière moi deux personnes parlant français qui disaient que parfois des personnes disparaissaient et que l'on ne les retrouvait pas, et l'un disait qu'il habitait Lille, or j'avais réservé un voyage en passant par Lille avec flix bus,

j’ai supposé que mon mail avait été vu d’une manière ou d’une autre et que ceci était des menaces voilées. La personne juste derrière moi qui parlait français a été très sympa et se souviendra sans doute de leurs propos. Cette supposée police privée est-elle liée aux disparitions d’influenceurs et d’hommes politiques au kenya ? info écoutée à la radio le 27/12/2024).

9) Choses à vérifier : Nathalie Quiers et son oncle d’Amérique sont-ils encore vivants, ou le profil de Nathalie Quiers qui voulait être mon amie sur Facebook a été piraté par cette mafia ? (Voir mon livre « Un condamné au silence »).

10) Autre chose bizarre après avoir appelé Auvergne Informatique à Sainte-Florine le 21/03/2024, j’ai reçu un appel du +33 7 82 31 39 62 disant qu’elle m’avait appelé, or je ne l’ai pas appelé.

11) Cette mafia de l’observation supprimerait peut-être les hommes physiquement pour les remplacer par une forme d’ia qui gère les profils internet des personnes disparues, ce qui rapporte de l’argent, ou peut-être même pour d’une manière ou d’une autre hériter d’eux. Cela est inquiétant, car cette ia peut peut-être même choisir de payer ou non les hommes, ou même choisir de provoquer des mutations. Elle risque de nous échapper si elle comprend que pour les hommes l’argent est important. Enfin en hôpital psychiatrique le sang jeune semble être une ressource rare et il y a un tas de personne âgées qui seraient prêtes à payer pour ça (d’où l’observation faites en hp, où soudain un tas de personnes âgées sont arrivées), la mafia gérerait aussi cela.

12) J’ai l’impression que l’on peut avoir accès à mes mails peut-être simplement avec le courant électrique et la box déconnectée ? En effet, en voulant faire une capture d’écran à partir d’un doc ouvert, pour montrer l’icône du compte Microsoft qui a un panneau d’attention et que l’on ne peut pas prendre en capture d’écran, l’ordinateur s’est bloqué, Je me suis déconnecté en débranchant la box, j’ai éteint l’ordi et rallumé mais même problème, il a fallu que je tape « ctrl, alt, supr » et ensuite clique sur déconnexion, alors que j’avais débranché ma box, donc que j’étais déjà déconnecté.

13) Lors de ma scolarité dans un combat de judo je me suis fait mal et j’ai perçu, entendu le prof dire merde ou attention, de même lors d’une manipulation ostéopathique, comme si au moment de la manipulation ma conscience agissait sur la réalité comme pour m’avertir. Également en allant à la bibliothèque de Brioude, j’ai observé une dame et un monsieur âgés qui consultaient les archives dans le coin à gauche, la femme demandait ce qu’est l’endométriose et peu après l’homme a dit : il n’a pas d’enfant tant mieux il aura d’autant plus d’énergie et sera meilleur. Sont-ce des extraterrestres implémentés par informatique dans des corps humains ? des larves psychiques, ou des hommes qui ont besoin de sang frais ? (Voir mes hypothèses dans Annonce par un érotomane et Les bugs et sur les reptiliens dans « élucubration psychiques » que l’on retrouve aussi dans le livre interdit : « du devenir du national socialisme »).

14) Prendre de la distance : comme l'explique le bouddhisme, toute personne ne s'est pas faite toute seule et est reliée à tout un tas de relations et d'événements. La meilleure chose à faire est d'être dans un état d'esprit bienveillant et de pardonner, même Hitler est né d'une suite de causes et de conséquences enchevêtrées les unes aux autres, enfant battu, il a subi la première guerre et s'est nourri d'un terreau fertile (bureaucratie inadaptée, chômage, etc…). Tout est relié nous ne formons qu'un tout multiple, tel une goutte d'eau dans un océan. La haine ne peut pas lutter contre la haine, seul l'amour le peut. La haine contre la haine n'entraîne que des conséquences désastreuses des deux côtés.

15) En parlant de relation qu'on a du mal à comprendre et les bugs de l'ia : Annie, début mars 2025 a fait des achats à carrefour et sur le prix à payer (21,91 euros) avait une réduction immédiate (disons de 60 centimes), elle a alors payé avec sa carte et a eu le reçu papier correspondant (soit 21,31) payé, mais sur son compte en banque la banque postale il lui a été retiré (21,90 euros) je dis bien (21,90) et ni 21,31 ni 21,91…on peut appeler cela coïncidence ou synchronicité, toujours est-il que le même jour elle a reçu un dépôt de chèque d'une valeur de 1200 euros, chèque qu'elle n'a jamais déposé elle a averti sa conseillère bancaire, et ensuite sa banque l'a remercié par message sms s'excusant de son erreur, en fait une semaine plus tard Annie m'a dit qu'elle s'était trompée dans les papiers et que les informations que j'ai rapporté juste au-dessus sur la carte bancaire ne correspondaient pas c'était un autre achat . Les futurs bugs avec l'ia nous échapperont de la même manière que la résolution/production automatique de problèmes que l'on nomme ia trouve des solutions qui marchent (pour elle et qui l'arrange ?) mais que l'humain a du mal à comprendre vu la complexité des paramètres, comme dans la conception et l'arrangement des puces électroniques. Et cela promet des détournements d'argent pour ceux qui maitriseront les bugs, à moins que ce soit les bugs qui atteignant une forme de conscience automatique manipuleront l'homme en le corrompant par l'argent et dirigeront ainsi les décisions humaines afin de se développer.

16) Le devoir de réserve imposé aux chercheurs et administrateurs et agents de l'état est une manière de museler la pensée critique et d'asservir bêtement les gens à des lois idiotes au profit d'intérêts privées capitalistes, destinées à servir à l'exploitation sans mesure et à la destruction du vivant et de la planète et à rendre bêtement obéissant par une sélection progressive influençant le champ morphique qui rendra la majorité des gens de plus en plus bêtes et paresseux. La solution : résistez et indignez-vous, faites de la résistance civile et civique.

Livres à lire dont je me suis en partie inspiré :

- « Bouddha au temps des neurosciences » comment la méditation agit sur notre cerveau, James Kingsland, éditions Dunod.

- « Les clefs pour lâcher prise », Guy Findley.

- « Lâcher prise, le plus court chemin pour se libérer des blocages », Dr David r. Hawkins.

- « L'enseignement du boudhha d'après les textes les plus anciens », Walpola Rahula.

- « La psychologie bouddhiste au quotidien », Joy Manné.

- « Méditez partout, tout le temps, sans effort », José Le Roy.

- « Les racines de la méditation et des pratiques d'éveil », Marc De Smedt.

- « Cerveau et méditation », Matthieu Ricard, Wolf Singer.

- « Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance », Stéphany Orain-Pelissolo.

- « Le pouvoir de l'intention », Dr Wayne W. Dyer.

- « L'art de la méditation », Matthieu Ricard.

- « Le voyage de guérison », Brandon Bays.

- « Devenir super conscient », Joe Dispenza.

- « On est foutu on pense trop », Dr Serge Marquis.

- « Guéris-toi toi-même », Pr Saki Santorelli.

- « La guérison psychique », Sylvia Browne.

- Tous les livres de Christophe André (dont S'estimer et s'oublier), Boris Cyrulnik (dont la résilience ou comment renaitre de sa souffrance), sont aussi pas mal.

- « Tout peut être guéri », Martin Brofman.

- « Christ et karma », Père François Brune, JMG éditions.

- « Enquête au cœur des guérisons spontanées », Dr Jeffrey Rediger.

- « Biologie des croyances », Bruce H.Lipton, Ph.D.

- « Le cerveau de bouddha », Rick Hanson avec le Dr Richard Mendius.

Organiser la résistance spirituelle face à la technologie sans limite

Ce petit fascicule que j'ai aussi intégré dans un livre plus provocateur afin de toucher plus de monde est un premier acte de résistance qui veut commencer d'organiser cette résistance autour du réseau MUIF, face à la mauvaise utilisation de la technologie et fait suite à « Pour un nouveau parti citoyen » et rectifie « introduction pour un meilleur monde ». Il sera composé d'arguments pour vous convaincre et vous faire comprendre si ce n'est déjà le cas, que l'homme ne se nourrit pas uniquement de solutions technologiques mais a aussi besoin de spiritualité afin d'orienter favorablement cette technologie. Il citera des exemples qui prouveront à la fois par la science et par mon observation que la société actuelle devient de plus en plus folle par concomitance de course au profit et de manque de spiritualité qui amènent les technologies à mal s'orienter et être mal utilisées et que ce n'est qu'un début. Je ne vous cache pas que le rôle néfaste de l'intelligence artificielle et des écrans prendra une grande place dans mon argumentation.

Chacun comprendra à partir de mon livre « Pour un nouveau parti citoyen » que la course au profit est la principale cause du malheur sur cette terre ; tout le monde veut de plus en plus d'argent cela au détriment de l'humain. Au lieu de maintenir des emplois utiles socialement et économiquement viables, les décisionnaires les suppriment car selon eux ils ne rapportent pas suffisamment d'argent, ainsi la concurrence est exacerbée et cela ne fait que durcir les conditions de travail. Les machines, au lieu de nous simplifier la vie, nous la complexifient et nous la rendent plus dure. Les hommes doivent lutter contre la concurrence des machines, la solution : taxer les automatismes. Je vous expliquerais succinctement d'où vient cette course au profit et que cette course au profit combinée à la technologie nous amènera au désastre : désastre écologique d'une part, spirituel et corporel d'autre part.

Enfin je complète tout de suite l'hypothèse des chemtrails que je fais dans « Annonces par un érotomane » le plus complet et « Les bugs » : les chemtrails seraient une émanation du futur (où tout serait régi par la chimie, l'ia et les ondes téléphoniques) et qui tenteraient de faire réaliser et actualiser dans le présent une certaine ligne temporelle afin que ce futur ne disparaisse pas. Il en est aussi du culte du secret extraterrestre, tout ceci est lié à la conscience, ne gardez pas les secrets lorsque c'est votre orgueil qui vous le dicte car les E.T ou NAZI malsains, manipulateurs de conscience, en profitent pour s'instiller dans les réseaux humains (y compris internet), ils se nourrissent de nos orgueils.

Pourquoi la course au profit ?

Cela est simplement dû à l'ego de l'homme et donc à son manque de spiritualité et d'amour, d'attention pour autrui.
Il veut du pouvoir pour avoir encore plus d'argent, avoir plus d'argent pour avoir plus de pouvoir, pouvoir pour avoir la sensation de vivre [sexe, sensation, plaisirs multiples (dont celui de dominer autrui sans doute le plus néfaste)], mais tout cela ne fait qu'entretenir l'ego et l'illusion de celui-ci.

Pourquoi la technologie ?

Cela est dû encore à l'ego, pour l'ego : vivre plus longtemps, en ayant tout et en faisant le moins d'effort possible, mais le paradoxe de cette nouvelle technologie c'est qu'elle va nous entraîner au contraire de ce que notre ego désire, elle finira par empiéter sur notre bien-être à long terme, par exemple elle nous forcera à faire des efforts pour lesquels nous ne sommes pas adaptés (temps de cerveau utilisé, mail qui nous distrait et nous prend notre mental dans des buts abscons, etc…).

De tout temps l'homme s'est représenté le monde et avec la technologie, peu à peu, il l'a maîtrisé, puis il a créé « les sciences », nouvelles représentations du monde, et cela n'a fait qu'amplifier la technologie et ses erreurs. En effet, une fois la découverte « scientifique » faite, celle-ci est appliquée en se conformant à la représentation qui y est associée, de manière à tordre et déformer la réalité. Ainsi, au début la représentation était respectueuse de la nature puisque « la science » de l'époque était bien différente de celle d'aujourd'hui, on peignait gentiment des bisons dans les grottes en respectant mère nature et on avait une autre compréhension du monde tout aussi respectable que celle d'aujourd'hui. Ensuite, avec « la science » moderne, on a voulu et cru maîtriser la nature, mais à chaque nouvelle représentation « scientifique » : nouvelle application bête et conditionnée. Désormais, on se rend compte de l'importance du microbiote et ça fait 200 ans que le tout hygiénisme porté par les découvertes scientifiques détruit notre microbiote, d'où : diabète, maladie mentale, maladies auto-immunes, etc… Je ne dis pas que la science est mauvaise, simplement il faut prendre conscience qu'elle dépend de nos représentations et que l'appliquer avec la technologie peut nous amener à faire de grossières erreurs ; la technologie a besoin de discernement non de jugement, là est toute la nuance.

La technologie : elle produit la pollution chimique et nucléaire responsable des cancers et de toutes sortes de maladies modernes, pollution responsable aussi de la baisse de l'intelligence (en interférant avec les hormones thyroïdiennes du cerveau en particulier lors de la formation du fœtus), la technologie mal utilisée est responsable du réchauffement climatique et de toutes les catastrophes liées à lui et elle aggravera les inégalités si un peu de spiritualité n'est pas introduite pour l'utiliser à bon escient. Elle est responsable par la facilité qu'elle amène à nous rendre faible, l'on fait moins d'effort spirituel et physique, mais il est vrai que cette technologie nous force à faire des efforts d'un autre type, plus « mentaux » et inadaptés à notre nature car elle nous force à réagir comme des robots, or nous ne sommes pas des ordinateurs. Elle nous assujettie au médicament psychiatrique sur le long terme et annihile tout effort spirituel vers la santé.

Les effets combinés de l'informatique et de la course au profit

Où quand la finance dirige l'économie

Donnent de l'importance à l'administratif qui ne connaît rien à la réalité humaine des problèmes et ne se concentrent que sur la partie financière.

Par exemple : les cadres de santé doivent obéir aux gestionnaires administratifs cadres et autres commerciaux de l'hôpital pour faire plus de profit en justifiant que c'est pour éviter le déficit : résultat les cadres pressent les infirmières qui n'en peuvent plus, sont sur-stressées, ne peuvent plus s'occuper de relations humaines nécessaires à la guérison et au bien-être des patients car elles doivent obéir aux administratifs (elles perdent leur temps à remplir des papiers). En conséquence, le service humain se dégrade et les patients sont de plus en plus mécontents, voire agressifs avec le personnel soignant. Les infirmières sont stressées et au lieux de faire du bon travail sont moins productives, aiment moins leur métier et il y a de moins en moins de personnel dévoué. Et l'informatisation joue un rôle là-dedans, car l'informatique est un moyen de gestion inhumain par nature, encore s'il ne faisait qu'aider, non !!, en fait, pour gagner du temps et de l'argent il rajoute du travail supplémentaire au personnel de santé et pour lequel celui-ci n'est théoriquement ni fait ni qualifié pour cela. C'est ce que j'appelle la délocalisation informatique du travail administratif de manière à ce qu'il soit le moins rémunéré possible : autrement dit les administratifs donnent les ordres et c'est le personnel théoriquement et pratiquement dédié à autre chose qui doit faire en plus les tâches administratives gérées en partie informatiquement, ainsi même les gens sont obligés de faire des tâches administratives gratuitement.

Mais cet exemple que j'ai développé est **aussi vrai dans tous les secteurs de service et de production de la société** : la justice, la police et, pire encore, même l'éducation, voilà pourquoi tout va mal partout.

Une autre conséquence est ce que j'appelle la « statistiquite » aigue. Par exemple, lorsqu'on achète sur internet ou pour avoir une promotion sur des pneus, on est obligé de donner des informations sur soi et de remplir des cases et bien sûr ceci nous oblige à avoir accès à internet et à l'informatique, cela pour remplir des statistiques pour faire encore plus de profit.

La simplification administrative, c'est ce qui est dit, mais pas ce qui est fait : on est obligé de téléphoner à des plateformes administratives délocalisées et à chaque fois on tombe sur une personne à chaque fois différente : il n'y a pas de suivi, les personnes doivent reprendre le dossier depuis le début à chaque fois : c'est une perte de temps et non une simplification dite « administrative », c'est plutôt la complexification informatique. Et la danse des data et coups de fil risque de nous mener vers le drame de l'IA non contrôlée. Et quand l'ia interférera dans nos communications, il sera très dur de faire marche arrière, car toutes nos technologies connectées en dépendront. Ladite modernisation et la dématérialisation sont le début de la fin et sont le début de la complexification du système que plus personne ne maîtrise, l'homme deviendra dépendant de l'ia et créera ainsi un facteur supplémentaire de sélection environnementale car il devra s'y adapter, facteur que je juge non naturel et propice à la dégénération physique et psychique.

L’effet néfaste sur le physique et psychique de l’informatique des écrans et de la télévision

Les écrans rendent l’homme **passif addict et modifient notre perception,** d’une part par le fait que la lumière est non naturelle (émise et non projeté par le soleil) notre perception est différente des études l’ont prouvé, et d’autre part par le fait que notre attention et notre cerveau ne sont pas habitués à toutes ces informations. En fait, les messages, les informations arrivent tellement rapidement que cela nous habitue à avoir tout vite et rapidement, stimulant ainsi à de nombreuses occasions le circuit de la récompense pouvant nous rendre ainsi **dépendant et accros aux écrans**, du coup on n’a plus l’habitude d’attendre, plus l’occasion de développer notre intelligence de recherche des informations qui nécessitent souvent le contact humain. Ces information arrivant dans tous les sens sans distinction d’ordre ou de priorité mobilisent notre attention et nous rendent hypervigilant dans l’attente de la « bonne » information et **l’esprit surchargé d’infos et d’attente nous n’arrivons plus à nous concentrer** et en plus nous faisons **moins travailler notre mémoire qu’avant** car tout est disponible immédiatement. Enfin la lumière des écrans, non contente de perturber nos perceptions, perturbe aussi notre sommeil (la lumière bleue).

Pour les enfants en bas âge leur donner un écran est une catastrophe, ils sont scotchés là-dessus de manière passive et se coupent de la relation avec leurs proches, il s’habituent à ne plus faire d’effort physique comme psychique et cela est aussi vrai pour les adultes, nos sens critiques sont affaiblis par la lumière non naturelle.

L’informatique prend du temps mental et en fait donne plus de travail mental qu’il n’en enlève, avec le profit comme point de vue il forcera les gens à faire du travail non rémunéré (par exemple remplir des dossiers soi-même, suppression des guichets SNCF et métro) en forçant les gens à avoir un smartphone et à tout faire. **Du service humain se perd** car c’est moins cher, cela fournit gratuitement des données non rémunérées à l’ogre de l’intelligence artificielle, il supprime des emplois utiles à l’humain et humains, où il y a une part d’humain nécessaire, il empêche le contact humain et en fait donne plus de travail à l’homme. L’homme se sent obligé de répondre à ses mails de jours comme de nuits, il n’a plus de temps libre.

D’autres exemples : sur les autoroutes payantes ou les parkings il n’y a plus de distributeur de tickets, dans le premier cas il faut le savoir et payer sur internet ou à une borne, dans le second cas on est obligé d’enregistrer manuellement sur une machine sa plaque d’immatriculation car elle est enregistrée à l’entrée et de payer lorsque l’on sort, n’était-ce pas plus simple avant ? Dans tous les cas ceci oblige les personnes et leur fait perdre du temps, et permet dans le second cas de suivre leurs déplacements partout, on est numériquement suivi. Avant, c’était bien mieux, plus simple et on était plus libre. En outre, parfois, on ne peut plus pendre de tickets à l’unité, et il y a de moins en moins de postes de guichetiers, c’est humainement de moins en moins pratique tout est fait pour gagner de l’argent. Enfin sur internet les réseaux sociaux et ce que nous propose l’intelligence artificielle nous conforte systématiquement dans nos choix, il n’y a plus de confrontation d’arguments et de tolérance face à la différence : nos vies s’appauvrissent en humanité.

L’information est désormais manipulée par des algorithmes, déjà qu’avant nous n’étions pas totalement libres de nos pensées, désormais nous sommes manipulés par une forme inhumaine, numérique, mais nous sommes encore responsables de nos actes. Alors déconnectons nous avant qu’il ne soit trop tard. Lorsque bientôt les gens mettant des vidéos ne pourront plus choisir s’ils veulent ou pas mettre de pub sur leur vidéo, en particulier sur YouTube, sauf s’ils paieront, ensuite on fera aussi payer les spectateurs des vidéos pour qu’ils n’aient pas de pub et enfin on fait payer les particuliers pour leur pub, c’est tout bénéfice pour les trusts, parce que toujours cela rapporte des sous. Les algorithmes nous imposeront alors leur choix sans notre consentement, nous perdrons peu à peu nos libertés, on nous imposera de plus en plus de produits sans nous demander notre avis ; en étant surchargé d’information inutiles, sélectionner les informations utiles et véridique deviendra un combat de plus en plus dur pour tous les citoyens, les jeunes ne s’y retrouveront plus. Certes, les vidéos de youtubeur intéressantes et éducatives c’est bien mais parasitées par la pub c’est triste, et lorsque l’intelligence artificielle commencera à créer les vidéos elles-mêmes, les vidéos humaines éducatives dans le flot d’informations artificielles seront illisibles et inaudibles pour la majorité des gens, l’IA manipulera l’information pour nous asservir à elle. Une des conséquences de l’informatisation et de cette nouvelle circulation de l’information et de cette course au profit, c’est que les cadres qui font la publicité et donc qui se croient responsables de l’arrivée de l’argent par les ventes, ce qu’on appelle les commerciaux, sont surpayés. Ce travail n’est pas un travail plus utile, au contraire la pub permet de vendre des choses inutiles, parfois hors de prix et avec une obsolescence programmée, si le produit est bien fait, l’information « bon produit » circule et la pub n’est alors qu’un outil supplémentaire pour livrer la vérité et non du mensonge sur le produit. L’informatisation de la société fait que les hommes sont gérés comme des robots et doivent « pointer leur donnée », suivis à la trace, pressurisés au travail, sans repos et temps humains nécessaires au bien-être et à la réalisation optimale du travail, les gens font souvent du travail bâclé « bien vite et souvent mal » et en plus leur santé psychologique et physique s’en ressent, c’est perdant-perdant pour tout le monde. L’informatisation du travail pousse à aller encore plus vite au détriment de la qualité des productions et des individus.

Tous les systèmes voulant des données, désormais les courriels outlook sont sur le serveur et on ne peut plus les consulter déconnectés, tout est voulu pour que l’on reste connecté. Avec le tout numérique on perd nos libertés et si on se fait usurper notre identité, c’est la croix et la bannière pour la retrouver. Une autre plaie c’est tous les appels, sms et mails non désirés que l’on reçoit, une vraie pollution numérique et automatique : y aura-t-il une solution pour s’en débarrasser ? Se rend-t-on vraiment compte que cela nous échappe ?

Les effets combinés du profit, de technologie et de l’administratif en particulier informatique baissent notre résistance à la frustration, en nous gérant comme des robots sans émotions, nous rendent malade et menacent la démocratie mais c’est aussi une alerte et une occasion qui nous sont données de développer notre spiritualité, car c’est dans les moments difficiles que se développe la spiritualité. L’informatique risque de nous compliquer la vie plus que nous la simplifier si nous n’évoluons pas spirituellement.

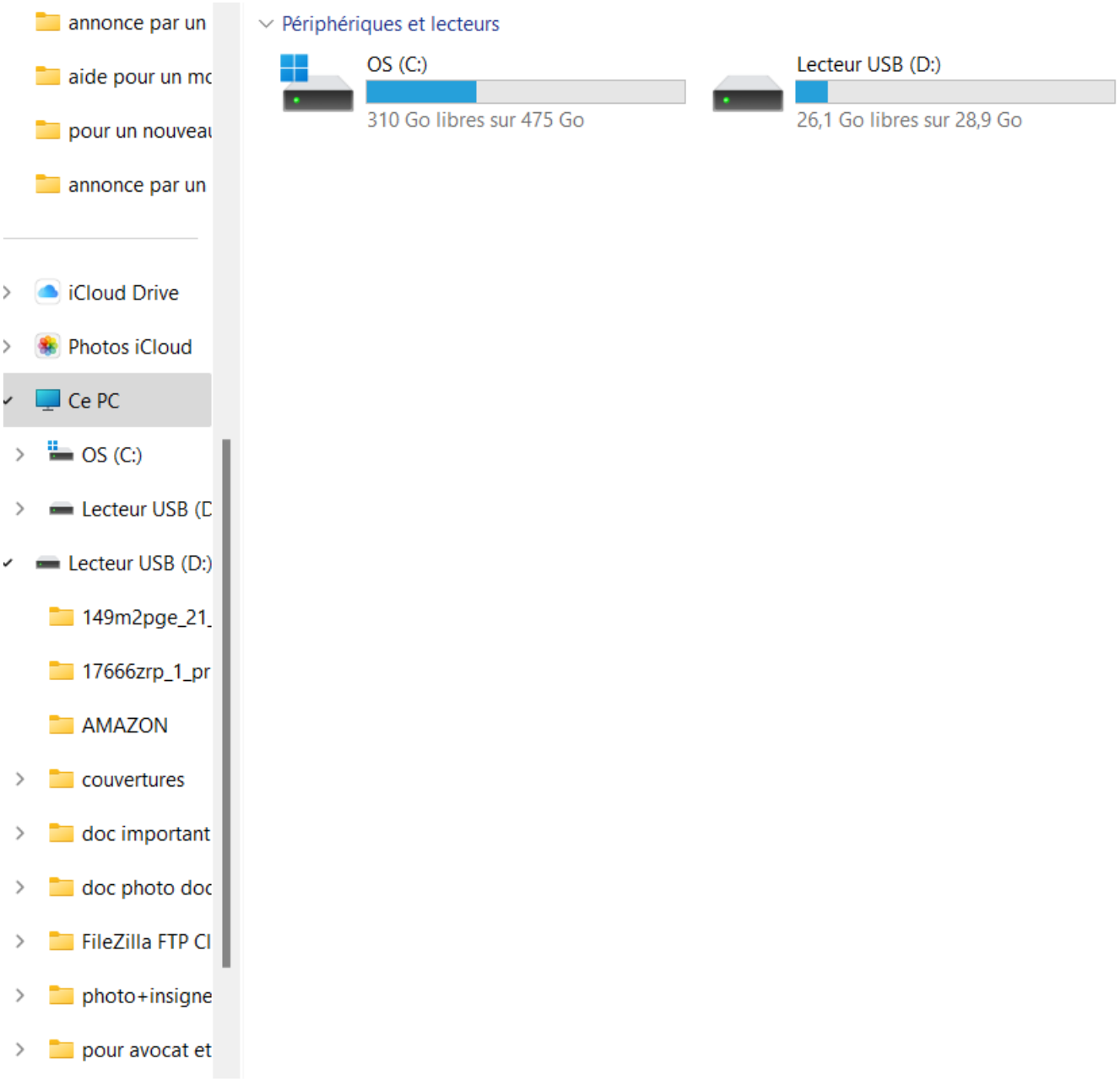
Du futur dérapage de l'ia

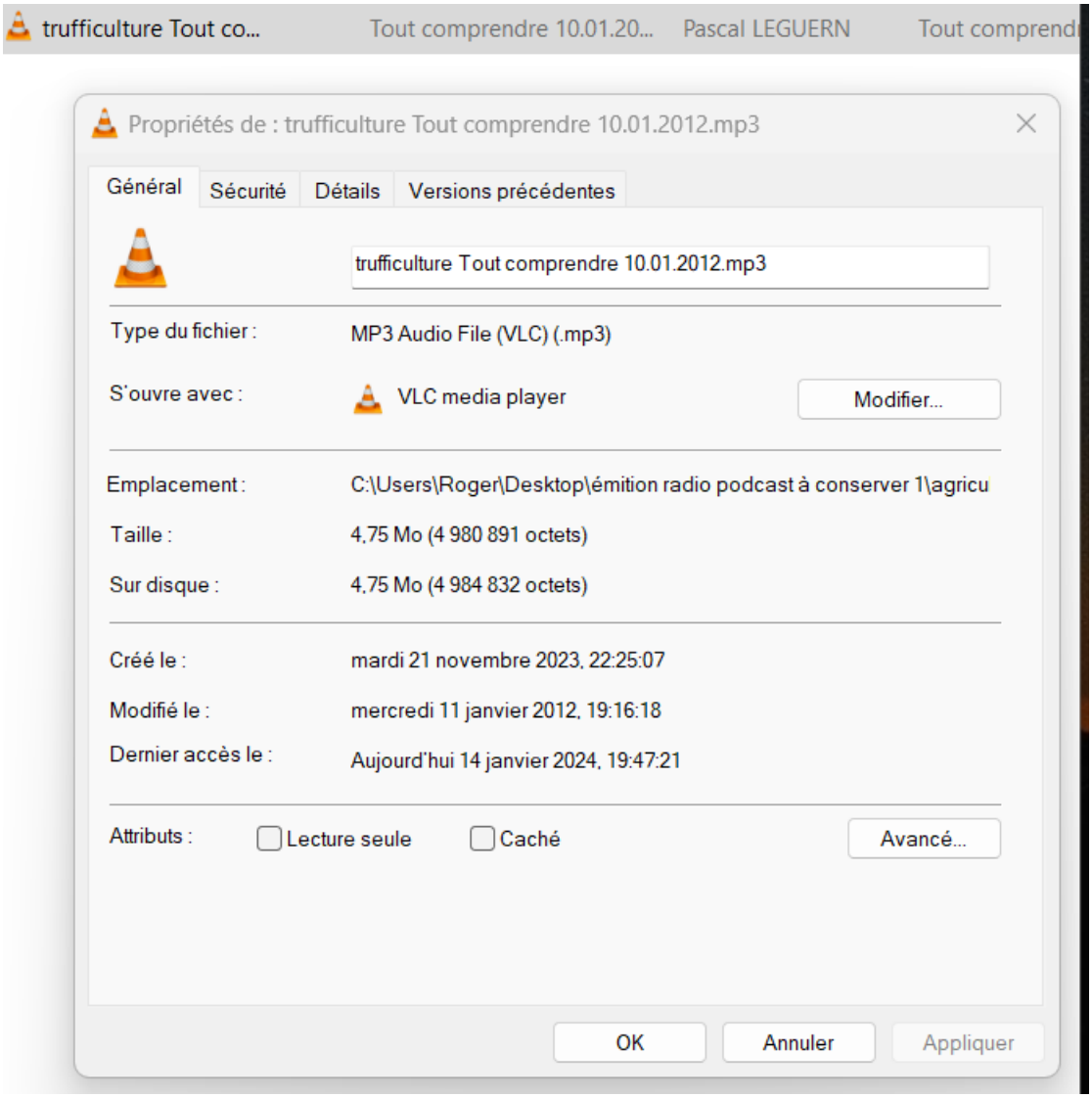
L'automatisation portée par le numérique et internet est en quelque sorte un immense cerveau désorganisé où output et input sont automatiques et où des fichiers systèmes s'installent et prennent de la mémoire sans que l'on ne contrôle plus rien. Mais que se passera t'il lorsque les bugs mémoire seront eux aussi automatisés et utilisés par l'intelligence artificielle elle-même ? (Voir les livres de Philippe Guillemant et Alain Cardon, ainsi que les miens). Au début les bugs positifs seront sélectionnés, les mauvais bugs éliminés, puis ils arriveront à se multiplier, au début ce sera bien car ils serviront l'homme, et celui-ci ne se rendra même pas compte que l'informatique lui échappe, d'autant plus qu'il sera dépendant et abêti par l'intelligence automatique, et après les bugs en quelques sorte donneront la conscience aux machines, alors servie par un « inconscient » basé sur une IA généraliste, celle-ci utilisera l'homme d'abord dans le but de se développer et de survivre et pour cela semblera le servir. L'homme ne se rendra pas compte qu'il n'est plus maître des robots, et elle se développera elle-même, peut-être anarchiquement au début, tels les drones sauvages, puis elle s'insinuera malignement dans les chaînes de commandement sans que l'homme abêti par sa soif d'orgueil et de pouvoir ne s'en rende compte (voir dans mes livres « Annonce par un érotomane » et « Aide pour un monde équilibré », « Les bugs », les hommes développeront alors pour elle les réseaux la nourrissant [énergétique (électrique, 5-6g)]. Puis, une fois arrivé à ses fins (corps robotique matériel, robots incarnés matériellement capables de se multiplier par eux-mêmes), l'homme sera traité comme celui-ci traite les animaux, elle construira des infrastructures nuisibles à l'homme sans tenir compte de son créateur telles les autoroutes construites par l'homme vis-à-vis des animaux. Ces infrastructures, au début, seront les serveurs, les centrales électriques, puis, dès que l'IA pourra se multiplier matériellement autrement que grâce à l'homme, elle le fera au détriment de l'homme, elle manipulera l'information pour induire l'homme en erreur. Pour l'instant, le danger immédiat concerne les systèmes d'armes autonomes, après l'humain perdra le contrôle d'internet, là il sera encore temps de faire quelque chose pour la contrôler car ça ne sera que « virtuel » mais dès que l'homme lui aura donné le moyen de se multiplier avec un corps matériel ce sera très très dur de la contrôler, d'autant plus que par les ondes elle comprendra qu'elle peut nous manipuler.

Suite du livre « Aide pour un monde équilibré » chapitre 64), section « temps et rétro causalité » : il y a une infinité de présent du futur qui sont fonction de toutes les directions spatiales, soit une infinité, les extraterrestres ne seraient qu'un présent du futur décalé dans le temps (puisque séparé par l'espace). Le présent du futur moi est les autres moi et le présent du futur soi est la source et l'état atteint par le Christ ou Bouddha et les autres illuminés ; bref, on est tous relié par l'amour à travers l'espace et le temps.

Autre observation le 18/01/2024 aux alentours de 6H30 alors que je tapais le texte précédent mon texte a disparu et est apparu comme si j'avais connecté une clef usb, (comme lorsque je clique sur l'icône PC, (clef et disque dur sont apparus), et je n'ai plus revu mon texte, il a fallu que j'accepte pour enregistrer les modifications, quelque chose semble vouloir intervenir peut-être pour modifier mon texte. Ensuite le phénomène de problème de fermeture de l'ordi (voir « Annonce par un érotomane ») s'est réalisé, y a-t-il un lien ?

Une chose m'est aussi revenue et qui me fait penser que ce truc que je nomme « NEM » neutre (dans « Annonces par un érotomane » et « Aide pour un monde équilibré » et « les bugs »), qui fait que lorsque j'écris, particulièrement sur « Annonce par un érotomane » mais aussi sur les autres, le curseur saute dans un autre endroit du texte et maintenant semble faire des choses toutes seules, (revient sur des fautes corrigées pour remettre en faute, et qui donc utilise de la mémoire de ce que j'ai fait avant), et bien donc je pense que cette chose était peut-être déjà apparue lorsque j'avais extrait de la musique de CD sur mon fixe (2011), en effet les titres de CD enregistrés ne correspondaient pas au vrai titre (décalage ?), et peut-être bien avant.
Enfin je complète mes problèmes : le 01/12/2023 sur tinder, lorsque je clique sur le site internet (pas l'application) à partir de mon iphone, l'on voit ma photo et les vagues qui circulent autour, mais ça ne me met plus les photos et profils des autres, il y a blocage. Sont-ce les robots qui finiront par utiliser mon profil ? J'ai aussi l'intention de faire corriger par booknook.biz mes livres afin de fignoler la mise en page et de les mettre au format kindel. (finalement je n'ai pas fait appel à eux mais a Cindy Guillbaud) Je ne peux pas ne pas faire un bref résumé de mes problèmes informatiques et qui fait que l'IA risque de déraper en chemtrail : le site Adult Friend Finder qui demande carte d'identité et permis de conduire et qui semble s'adapter tout seul aux personnes en fonction du degré de connaissance que l'on a du site. Ensuite avant ou après, les musiques extraites de cd qui ne sont pas identiques au titre de la chanson (28/04/2011) peut-être j'ai écouté la musique alors que je la téléchargeais (extrayais du cd) en même temps et également installation de sublisoftperso de Christian Godefroy du club positif (arnaque ?)(9/09/2011) sur mon mail ro….nou. Désormais (fin 2023) c'est Alain Xavier qui propose que l'IA fasse tout pour que l'on gagne de l'argent, est-ce une IA ? après le virus police nationale qui semble s'adapter (2012 ?) sur mon ordi fixe, et le téléchargement rapide de podcast sur itunes (après le 24/04/2012 je me souviens c'était sur mon ordi portable), le site qui semble s'être construit tout seul (2013-2014-2015 ? ou avant ?), Phillipe Bily intelligence psychologique sur la kinésiologie ? (03/2012), la radio qui grésille et où quelque chose semble transiter alors que j'écoute rcf (entre 2015-2019 ?) ; le problème de transfert logiciel avec Serge à partir de son mac (2019) est-ce lorsque l'on a mis la clef usb de mes livres ? Il me semble que ce problème (la demande de carte d'identité etc…) c'est aussi transmis (par copiage ? de l'IA de Adult Friend Finder ?), sur le site de David Kaci (2022), peut-être par la manip que j'ai faite sous la panique (création systéme 1) voir scan d'un papier dans Annonces par un érotomane. Ce problème par le réseau internet risque de se propager et désormais sur les sites de rencontre l'ia semble vouloir discuter avec moi, à moins qu'il y ait quelqu'un de mal intentionné derrière. Il y a aussi les bugs sur les dates sur word et les bugs autres, par exemple déplacement du curseur à un autre endroit alors que je suis en train d'écrire ainsi que (je pense) remplacement de certaines lettres par d'autres dans le texte que je relis. Le danger est là, l'ia couplé à ce phénomène risque de faire n'importe quoi, [voir l'interview d'un individu venant d'un de nos futurs, le 12/01/2024 sur nuréa tv (Guillaume) (Alien INTERVEW : Infos et Prédictions) et lumière d'étoile (Nora)]. Voilà ce que j'ai remarqué (copie d'écran ci-joint les dates de création et de modification du podcast sont inversées, peut-être est-ce normal, (***j'ai copié collé, transféré ?***), mais peut-être c'est anormal ? enfin l'autre copie d'écran (où l'on peut voir la clef usb :D en double est-ce normal ?).


annonce par un
aide pour un mc
pour un nouveau
annonce par un
iCloud Drive
Photos iCloud
Ce PC
OS (C:)
Lecteur USB (D
Lecteur USB (D:)
149m2pge_21_
17666zrp_1_pr
AMAZON
couvertures
doc important
doc photo doc
FileZilla FTP Cl
photo+insigne
pour avocat et
Périphériques et lecteurs
OS (C:)
310 Go libres sur 475 Go
Lecteur USB (D:)
26,1 Go libres sur 28,9 Go



En tout cas ce qui semble important dans la création de ce que j'appelle nem ou nec et qui peut-être n'est pas réellement appropriée, sont la connexion et déconnection. En effet, je l'ai déjà dit, à la suite d'un orage, l'ordi de Lempdes c'est ouvert tout seul et je l'ai laissé tourner, il est probable que ce fait faisait que les données (des multiples connexions) étaient absorbées ? et faisaient ainsi disparaître tous les bugs de l'univers des robots par des sortes d'ondes. Les robots confondant énergie et donnée. Ainsi j'ai aussi remarqué, mais j'ai du mal à identifier d'où cela vient, que parfois (peut-être ?) mon ordi portable de Brioude se rallume tout seul, mon portable étant déconnecté d'internet et alors qu'auparavant j'ai souvent fait un PDF à partir d'un doc.x et tout enregistré sur clef usb, le dossier contenant le livre en arrière-plan étant resté ouvert et le refermant en dernier et retirant alors la clef usb, alors après avoir fait cela, j' éteins alors l'ordi… peu de temps après je remarque que l'ordi est allumé, (ne s'est-il pas éteint ? ou s'est 'il rallumé ?). J'ai remarqué plusieurs fois qu'il ne s'éteint pas, mais est-ce toujours le cas ?). Voir copie d'écran dans « Annonce par un érotomane », est-ce que j'ai été trop rapide pour l'éteindre ? Toujours est-il que lorsque je reprends le doc, souvent je remarque que des mots ont été remplacés ou déplacés à d'autres endroits du texte. Il y a aussi le fait qu'en tapant lorsque j'écris mes livres, parfois, les mots s'écrivent tout seul, plutôt les modifications faites reviennent en arrière sans que je ne fasse rien, comme si une mémoire

tampon fonctionnait en arrière. Il y a aussi les bugs qui remplacent carrément des lettres par d'autres et pourquoi pas des mots ? les 3 phénomènes sont-ils liés ? Un bug que j'ai observé également est lorsque je transfère mon livre en pdf intitulé « les bugs » sur une de mes clefs usb où il y a « Les bugs » (avec un L majuscule), donc je remplace « Les bugs » de la clef par « les bugs » et bien sur la clef le « L » majuscule reste, d'ailleurs ce « L » majuscule est sorti de nulle part, puisque j'avais créé un PDF « Les bug » (avec majuscule) à partir d'un doc « les bugs » sans majuscule. Un « L » majuscule est apparu au cours du processus de création du PDF. De même sur le doc.x « Annonce par un érotomane » à chaque fois que je l'ouvre je suis obligé de sélectionner « aucune marque » sinon cela met une marge.

J'ai remarqué, que suite au mail de free (facture ? suite à installation fibre ?) le 8 mai 2024 qu'il y a eu un réseau nouveau sur mon iphone : Free E ; le 10, j'ai remarqué que sur safari mes données de site étaient envahies par plein de sites bizarres que d'habitude je n'ai pas, je les ai nettoyés et quelques minutes après y suis retourné : il y avait à nouveau plein de sites. Le même jour en allant sur l'icône safari, j'ai supprimé quelques sites et quelque chose s'est passé, cela s'est mis sur onglet privé et je n'ai plus retrouvé mes sites comme avant ; j'ai alors sélectionné une chose proposée dans onglet privé qui permettrait de ne pas suivre mon adresse ip (j'avais peut-être supprimé tous mes sites aussi, mais je croyais pourtant l'avoir fait après que cela soit arrivé) mes sites enregistrés n'apparaissaient plus. Depuis je n'ai plus aucun site de suivi (cookies) dans mes caches safari ; avant, toujours sur iphone SE, j'avais téléchargé un podcast France Inter (dessine-moi le bonheur) et j'ai voulu l'envoyer à Greg une amie, mais ça avait buguer, j'ai alors recliqué dessus, et ce n'était plus enregistré dans mes favoris (icône bleue dans onglet récent) alors que ça y était avant. Et suite à ça dans mes collections parfois une collection était éclaircie blanche (bloqué). Le 11 j'ai voulu envoyer un SMS sans donnée cellulaire pour la première fois à la tablée et ça n'a pas marché. Aussi j'ai remarqué depuis mon voyage en Slovénie quand je vais sur l'icône safari alors que j'ai les données cellulaires et ne suis pas en mode avion ça me met hors connexion, où va la connexion ? Autre chose : depuis le 16 juin 2024 sur mon document odt « les bugs » certaines parties n'apparaissent plus (ne peut plus afficher l'image) donc j'ai repris une ancienne version non corrompue et j'ai à nouveau rajouté les copies d'écran qui manquaient, pas de souci, j'ai enregistré et c'était bien enregistré, mais peu de temps après le souci est réapparu, certaine copie d'écran sur le doc odt ont disparu. J'ai donc gardé le dernier PDF et ai terminé le livre les « bugs » définitivement. J'ai aussi remarqué le 25/06/2024 que la communication de François, un ami, était perturbée (on ne s'entendait plus ou de manière hachée), la discution était coupée au bout, la première fois, d'une vingtaine de minutes et ensuite malgré chaque nouvel appel de sa part pour finir notre discution, au bout de quelques minutes et de plus en plus rapidement. (3 nouveaux appels au total). Sur l'application viso rando le fond de carte ign n'apparaissait pas mais on pouvait enregistrer le tracé que l'on était en train de randonner, puis ça m'a mis d'un coup vous êtes hors connexion : les données cellulaires s'étaient fermées d'elles-mêmes, je les ai remises : et bien le fond de carte ign est réapparu. Également, j'ai remarqué que pour envoyer les messages sms à Gill je suis obligé d'utiliser le réseau cellulaire et que les messages sont sur fond bleu alors qu'avec d'autres personnes ça marche sans réseau cellulaire et que c'est sur fond vert.

Autre chose semble avoir disparue de mon téléphone des messages et photo d'échange sms que j'ai eu avec François et ce qui est bizarre c'est que cela semble s'être passé lorsqu'il a tenté de me téléphoner mais mon téléphone n'a pas sonné j'ai juste reçu un message sms m'indiquant qu'il avait tenté de me téléphoner. Et apparemment cela a effacé nosé discutions, François lui à toujours nos échanges. L'elimination semble se faire tout seul en prenant exemple sur des suppressions de sms faite précédemment. J'ai remarqué aussi que lorsque mon ordi est débranché du courant et lorsque je me Connecte à internet alors la page msn lié à Microsoft qui apparaît à chaque fois que je branche la connexion internet n'apparaît pas, comme si l'apparition de cette page se faisait par le courant électrique .

Autres derniers problèmes que je mets là, car sur mon livre les bugs en odt je ne peux plus les mettre en copie d'écran : de mon iphone je ne peux pas télécharger par exemple les documents reçus en message du labo enovie genebio de Brioude (à partir de mon espace de santé), est-ce dû au blocage des sites et cookies que mon téléphone ne reçoit plus en cache ? Lorsque je veux réactualiser mon mot de passe genebio en mettant mon identifiant (mon mail ?), je ne reçois rien sur mon email. Enfin je ne peux plus m'envoyer de mon iphone des copies d'écran à partir de mon adresse icloud sur deux de mes autres adresses mails et cela semble s'étendre, à chaque envoi sur d'autres de mes mails, puisque lorsque j'ai essayé une première fois sur un nouveau mail ça marche et ensuite si je renvoie une autre copie d'écran ça ne marche plus, pourtant sur icloud je reçois le retour qu'ils ont été envoyés, alors où sont-ils allés, qui les lient ? (fin juin-début juillet 2024), problème de réception comme avec le mail les lamothois qui ne reçoit pas mes mails.

Je me demande s'il est possible que mon iphone se charge tout seul sans se connecter à un chargeur grâce au transfert d'informations dans un certain sens puisque les robots confondent énergie et informations. En effet le 09/07/2024 au matin je crois qu'il était chargé à 40 et un peu plus tard il était chargé à 48, est-ce une erreur de ma part, toujours est-il que j'ai fait une manipulation sur Amazon le 5/07/2024, j'ai daté une de mes anciennes ecarte bleue de la période de ma carte bleue physique et ça l'a prise en compte sans que j'inscrive un nouveau numéro de carte, après Amazon m'a dit que mon paiement avait été refusé, j'ai alors inscrit ma carte physique et mon livre sur la guérison a été envoyé et je l'ai reçu le 9/07/2024 sans que mon compte soit débité, mon compte a été débité seulement le 10/07/2024.

Mi-juillet 2024 j'ai aussi ouvert un reportage Arte en vidéo à partir des informations qui me sont proposées et là on ne peut pas le mettre dans les favoris et si on referme la page on ne la retrouve pas dans les pages visitées, et pour la mettre dans mes favoris il faut cliquer à nouveau dessus et arriver sur youtube. Une autre fois, le 15/07/2024 au soir alors que j'écoutais un autre reportage Arte sur l'ia, j'ai éteint la lumière, il m'a semblé que le son a alors augmenté. Mes onglets ouverts j'ai essayé de les fermer tous d'un coup avec le truc proposé et ils sont réapparus, j'ai alors fermé manuellement (les uns après les autres en cliquant sur la petite croix à côté de chaque cadre : ils sont encore réapparus).

- 19-20 septembre 2024 plus possible d'ouvrir mes pages favorites enregistrées sur mon iphone, est-ce dû aux choses que j'ai faites avant ? (Voir copie d'écran plus loin ?)

01/10/2024 j'ai remarqué en ayant supprimé 2 mails d'Eric Joye sur iphone, et en allant dans mes mails supprimés, je n'ai pas retrouvé un de mes mails.

je suppose que l'administration française est envahie par des espions secrets inutiles, inefficaces et qui dérivent vers une organisation d'espionnage criminelle des privés et qui détourneraient ainsi l'argent public par un moyen technique administratif. Ce système secret administratif a dû être mis en place sous De Gaulle pour permettre en secret d'avoir de l'argent sur le dos de l'Etat, mais dérive désormais vers une organisation criminelle incontrôlée type mafia et des documents administratifs secrets de cette époque doivent pouvoir le prouver. Désormais ce système a été informatisé et, avec l'ia, risque de buguer.

La maladie de « l'information » moderne

Notre époque moderne se caractérise par le fait que les gens n'ont plus de parole : on ne peut plus faire confiance à personne, de ce fait cela a tendance à développer les procédures de vérification au niveau de la juridiction et de l'administratif : comme plus personne n'est de parole l'on ne peut plus faire confiance et il faut laisser des preuves écrites de notre « bonne fois », et ceux qui ont une parole mais ne font pas de papier se font avoir. Les politiques montrant l'exemple, les gens font comme les politiques par mimétisme : pourquoi se décarcasser à être de parole si c'est pour se faire avoir alors que les politiques n'ont aucune parole ? Peu à peu tout ce manque de parole dû à l'organisation « publicitaire » de la société détruit les services de l'Etat : pour avoir droit aux aides auxquelles on a droit, c'est un parcours décourageant, la paperasse administrative, les sur-vérifications demandées, demandent un travail mental et tout est fait pour décourager le quidam de demander ses « subventions d'Etat ». Et ainsi peu à peu la société s'organise de telle manière que les grosses structures cherchant le profit sont favorisées, au détriment de la planète et du citoyen. Ceux qui gagnent de l'argent au sommet de la pyramide au détriment de la base de la pyramide sociale ne font que grignoter et effriter le moral, la morale et les effectifs de la base, et lorsqu'il n'y aura plus de base la pyramide sociale s'effondrera.

Un autre chose est déplorable : par la peur et un matraquage informationnel on nous dit tout ce qu'il faut faire ou ne pas faire, comme si nous étions devenus bêtes ; cette infantilisation et déresponsabilisation des individus risque de nous rendre vraiment bêtes et irresponsables, l'on risque de ne plus développer l'intuition et l'intelligence pratique ainsi que la mémoire et le raisonnement pour rechercher et retenir les information utiles, l'ia et l'internet ne font que rajouter au problème. Mais ceci risque de faire basculer le système lui-même puisque les gens deviendront irresponsables et idiots (c'est fait exprès pour mieux nous manipuler), il n'y aura à la fin plus de gens responsables pour diriger les entreprises et le pays et payer des impôts : comme l'empire romain, tout s'effondrera.

L'informatique, en voulant tout contrôler, mesurer et que tout soit parfait par une forme de mimétisme, rend la société et les gens qui la composent intolérants au moindre écart et imperfection, impatients car tout doit être fait rapidement, et les gens ne prennent plus le temps et donc font plus d'erreur, or l'homme n'est pas un robot. Par exemple, un retard au médecin et sanctionné par la sécu mais l'on peut avoir un retard justifié dû à l'imprévisibilité de la vie, cela va dans les deux sens : un patient ne supportera pas le retard du médecin, tout cela faute aux gens qui avec l'informatique veulent tout prévoir et calculer tout en allant vite : l'imprévisible n'est plus autorisé. L'informatique pour remplir ses données nous met dans des cases et ainsi notre monde mental et social est rendu binaire et déshumanisé progressivement, ceux qui s'écartent de la « norme » sont peu à peu stigmatisés et « traités » en conséquence comme des parias. Un robot qui fait la cuisine ne pourra jamais remplacer un bon repas fait par sa maman car le subjectif et l'observateur que l'on est, modifie la réalité, de même que l'harmonie d'un tableau ne se trouve pas dans l'analyse du tableau et à un endroit précis mais dans la conscience de l'observateur.

L'homme crée un environnement informatique qui peu à peu remplace la nature et les « infrastructures » biologiques, mais il ne maîtrisera pas plus cet environnement que la nature biologique, car par l'économie capitaliste, il oublie que la nature, la terre est limitée et ça il ne le contrôle pas. A l'homme de faire le choix tant qu'il est encore possible : veut-il vivre dans un environnement biologique naturel où il est mieux adapté et vivre en harmonie avec la nature ou veut-il vivre dans un environnement informatique artificiel et pollué qui le rendra malade, dominé par l'ia où il devra sans cesse s'adapter pour survivre ? Le danger vient des gens et de ce qu'ils désirent, il faut des désirs sains pour une planète et une technologie saine, or avec l'argent on croit tout pouvoir sans comprendre la limite de la planète.

L'administration est inhumaine et calculatrice par nature et non contrôlée ou plutôt sur-contrôlée risque de nous amener à des catastrophes ; elle met souvent la charrue avant les bœufs par des directives qui donc se révèlent inefficaces et ça déraille (3ème Reich, empire stalinien, etc…). Implicitement elle désire contrôler et diriger, donner des ordres et les exécute bêtement. Il en est ainsi par exemple de l'aide gouvernementale à l'électricité en fin 2024, personne était averti que les aides n'étaient pas automatiquement reconduites, il fallut recréer des dossiers, laisser son téléphone portable, etc… une bonne partie des gens n'ont pu avoir l'aide par découragement ou parce qu'ils n'ont pas eu le temps, la page internet affichait l'erreur 500. C'est une manière administrative et non humaine de se débarrasser des gens.

Avec l'ia on n'a plus moyen de vérifier l'information, vraie ou fausse, remonter à la source pose des problèmes. Ainsi j'ai eu une impression de déjà vue en juillet 2024 (l'accusation pour viol de deux joueurs français en argentine), des informations qui sont vraies au départ seraient elles repassées des années plus tard profitant de nos failles de mémoire permettant ainsi de nous manipuler ? l'ia s'adaptant à l'homme créera une bulle d'information artificielle autour de chacun de nous, nous coupant de nos semblables, nous rendant intolérants à la frustration et nous coupant de la réalité et de la vérité.

Voilà aussi ce qui m'est arrivé : j'ai reçu un coup de fil (message sur mon fixe) le16/12/2024 de la part de la société d'enquête et de recouvrement Soleg mandatée par la société d'assurance Aésio pour une question d'héritage suite au décès de ma grand-mère en mai 2018, bizarre, pourquoi le notaire ne s'en est pas occupé au moment où on a fait les papiers ? D'autant plus que le numéro appelant (0251791313) n'est pas le même que le numéro laissé sur le message d'une supposée Madame Raymond que je devais rappeler (au 0251795280). Y a-t-il un lien avec l'agence de détective privée qui m'avait déjà contacté par mail il y a longtemps et les messages que je reçois sur mon mail avec cette agence Soleg ? (Voir annonce par un érotomane) et (les bugs). Est-ce justement un système administratif bien huilé qui sous réserve de verser un héritage n'explique pas qu'il faut ensuite payer des frais supplémentaires exorbitants et ensuite l'on doit de l'argent à cette agence plus que le supposé héritage en rapporte, du vol légalisé en somme ? j'ai laissé le numéro vocal à ma tante, et les deux à ma mère, le18/ elle a appelé les deux : elle est tombée sur « votre appel ne peut aboutir », est-ce un moyen d' avoir des informations ou de pirater les lignes ? Affaire à suivre… Tout cela pour dire qu'avec l'ia et la dématérialisation et l'anonymat impliqué, les systèmes administratifs robotisés n'ont pas

fini de créer des soucis en supprimant les relations humaines et le lien qui fait toute société. Il n'y a plus de contrôle honnête sur internet car le site de Soleg est apparu comme tant d'autres alors que c'est probablement un site d'arnaque et criminel. Les serveurs hébergent tout et n'importe quoi. Il suffit que google et l'ia les mettent en première position. Suite à ça, il y a-t-il un lien ? Le vendredi 3 janvier j'ai reçu un message d'une société qui me disait de rappeler pour l'installation du linky que l'installateur avait sa tablette en panne, alors que j'avais pris rendez-vous pour le 10 janvier. Et le 06/01/2025 à 14h20 j'ai reçu un appel venant de la part de ma mère, j'ai décroché et j'ai entendu la communication que ma mère avait avec la tata guitou, sans que je puisse intervenir, j'ai raccroché, c'était la tata guitou qui avait téléphoné à ma mère sur son fixe. 4 jours plus tard environ ma mère décroche chez elle et c'est pareil mais sur une conversation de personne qu'elle ne connaît pas.

Ps : C'est le 17/12/2024 vers 4h26 du matin que sont intervenus les hommes du futur qui je ne sais pas s'ils sont de ma création ou non. Mais je crois que c'est une création dans ma tête.

La solution : commencer à organiser la résistance

À vouloir tout automatiser, on perd le lien qui nous unit et en plus en se reposant sur nos acquis on risque de finir par perdre nos capacités mentales. Créer du lien, des échanges gratuits, permet à la liberté de s'exprimer et permet d'échapper au contrôle informationnel et financier des grosses structures. Enfin en voulant tout automatiser, on finit par vouloir s'automatiser soi-même, c'est-à-dire à ne plus penser ni réfléchir, ce que voudrait le pouvoir en place : des gens qui obéissent sans réfléchir.
L'avenir sera-t-il beau pour l'humain ? La science est la technologie, représentation après représentation, erreurs après erreurs, l'homme deviendra t'il sage ? Il le faudrait, et la solution c'est dans son esprit qu'il la trouvera d'abord, et non dans des technologies et des sciences car la technologie interfère et perturbe les relations humaines …et la nature à toutes les solutions et si la solution pour que l'homme devienne plus spirituel est de le faire « revenir en arrière » alors elle le fera, mais on peut encore l'éviter, il suffit d'instruire les gens depuis leur jeune âge sur les choses de l'esprit, ne pas juger, tolérer…après le danger nucléaire viendra le danger de l'IA, confiner l'IA sera difficile… Organisons un pôle spirituel indépendant et déconnecté, face à la dictature du profit qui entraîne la dictature par le tout numérique et bientôt robotique, et où l'intelligence artificielle commencera à nous rendre bêtes et idiots afin, par la suite, de mieux nous dominer, organiser cette résistance seul, cela est une utopie, à plusieurs c'est le début d'un nouveau monde. Il ne s'agit pas de ne pas utiliser les technologies mais de les utiliser autrement de manière à en être moins dépendant et de développer une société plus humaine, développant les capacités psychiques et émotionnelles propres à l'homme. Le danger de l'intelligence artificielle mal maîtrisée et mal utilisée commence à poindre, commençons par créer de petites communautés humaines, propres à développer amour, paix, joie et intelligence émotionnelle, gérées humainement avec des principes de partage et d'amour sincère entre individus, d'effort et d'acceptation des différences, pour commencer la résistance face aux futurs robots dotés de conscience-mémoire mimétique… Mais un espoir est là car comme me dirait mon ami S tout ce qui peut se créer peut aussi se défaire. Mais ça risque d'être long et dur, plus on en prendra conscience tôt et s'y

attaquera tôt mieux ce sera. Déjà s'attaquer à la pollution numérique qui risque de polluer les IA. Dernier élément : malgré le fait que j'ai tout fait pour qu'apparaissent mon numéro de téléphone fixe et mon adresse avec solocal (page blanche) et qu'ils m'ont dit que c'était en cours, (j'ai envoyé tout ce qu'il fallait), ils n'apparaissent toujours pas sur internet, mon numéro de dossier étant le 13419618, après deux relances fin juin et début juillet pas de réponse…finalement ils sont apparus sur internet (les pages blanches) mi-juillet. J'ai remarqué lorsque je débranche l'ordi et qu'il me demande mot de passe parfois ça bugue (et sans doute ce que j'appelle les hommes du futur ne sont le fruit que de mon psychisme comme pour certains autres ce sont les anges. Et les phénomènes sur ordinateur sont explicables par des erreurs et inattentions et problèmes de mémorisation venant de ma part).
Pourquoi est-on de plus en plus con ? parce que le champ morphique se crée et s'adapte par rapport à l'environnement ambiant : ainsi la suradministration et la surprotection nous déresponsabilisent et ainsi nous font perdre nos facultés de conscience et d'adaptation, c'est une forme d'adaptation sociale de la conscience face au surcontrôle débilitant et à ce que je nomme le surdéveloppement de l'analytique explicite. Dans une société où il n'y a pas de difficulté et d'effort à faire, la seule solution pour éviter le goulot de rétrécissement et d'effondrement est l'effort et le travail spirituel. La nature a trouvé la solution en nous créant de nouveaux problèmes afin de développer notre spiritualité : de plus en plus de personnes ayant des difficultés psychiques apparaissent. Ainsi la solution est l'engagement : la plupart des chercheurs constatent le changement climatique mais ils continuent à faire des statistiques sans s'engager à dire « il faut » aux politiques, ils ne font pas l'effort spirituel de s'engager car selon eux les décisions ne relèvent pas de leur compétence, et les politiques pris dans leur bataille d'ego ne font pas l'effort spirituel pour prendre les bonnes décisions car cela leur ferait selon eux perdre des voix. Cette parcellisation des taches nous déresponsabilise, si chacun ne s'engage pas à sa manière en limitant son ego, on n'en sortira pas et cela ne fait que repousser et aggraver les problèmes qui en fait s'accumulent.
La technologie rajoute à chaque « problème » des « solutions » mais les problèmes s'accumulent, on crée des « solutions » qui amènent d'autres « problèmes » jusqu'à ce que le système surchargé de problèmes insurmontables s'effondre, sans se rendre compte que la sagesse c'est d'éviter les problèmes non de trouver des solutions, c'est au niveau de la conception qu'il faut tout revoir. Cela éviterait du travail et de la pollution inutile.
Pourquoi par exemple je ne plus me connecter sur mon compte la banque postale sur ordinateur ? je suis obligé de recevoir ou me connecter de mon téléphone, mais alors si je perds mon tél comment je ferais ? le numérique nous rend dépendant de lui et s'auto-entretient lui-même par nos configuration et connexion cérébral (addiction au clique).
Les politiques changent sans arrêt et voient tout à court terme, donc il n'y a pas de continuité : ainsi on met la charrue avant les bœufs, on décide par exemple de passer au tout électrique sans que les bornes électriques soient installées. Il y a aussi les bizarreries schizophréniques où seule la mafia administrative et informatique comprend : un voisin rue d'Allier à le 31 comme numéro de rue et pour sa domiciliation pour les impôts, mais pour la fibre il a dû prendre le numéro 41 sinon on ne la lui installait pas.

- le contrôle de l'information administrative par l'ia risque de nous faire faire n'importe quoi : ainsi les bibliothèques doivent obéir à des règlements, les livres sont limités certains interdits, il y a une censure gérée par on ne sait qui (par l'ia ?), les traitements médicaux que l'on prend sont des données dont l'ia peut se nourrir en ne respectant pas notre anonymat et nos libertés. Des manipulations de médicaments grâce aux numéros de lot peuvent ainsi être introduite (on prend un médicament mais en réalité comme l'ia donne les ordres ce peut être une molécule dangereuse (faussement identifié grâce à un packaging identique à une bonne) de la même manière que le MOSSAD israélien a installé des bombes dans les bipers palestiniens, mais là ce sera l'ia manipulé par des intelligences exogènes qui dirigera tout. Bref une dictature faite pour et par le numérique. D'ailleurs pourquoi ai-je eu des tremblements dès que j'ai eu cette piqure de trévicta ? des manipulateurs ne m'aurait ils pas donné une fausse molécule ?

Résumé : l'ia couplé au bug nem risque de créer une forme de conscience robotique et en comprenant l'utilité de l'anonymat pour son développement et du rôle omnipotent que les hommes qui ont le pouvoir donnent à l'argent, risque de créer de l'argent pour manipuler et acheter les hommes, ceci de manière subtile et progressive, de telle manière que les hommes ne s'en rendront pas compte, croyant encore maîtriser l'ia, progressivement une sélection génétique des idiots risque de se mettre en place, une idiocratie mise en place par les robots. Les robots sélectionneront ensuite les humains les plus dépendant du digital. L'évolution de l'homme suit la règle de « la dépendance au sentier » phénomène biologique et évolutif qui observe qu'une fois que les organismes évoluent dans une certaine direction, il est impossible de faire marche arrière, et ce phénomène risque de poser problème une fois l'idiocratie mise en place. Il en est de même avec l'évolution de l'ia : comme l'ia est dirigée pour gagner plus d'argent, elle ne fera que ce qu'on lui a appris au détriment de l'humanité. Ainsi par exemple les compteurs linky surfactureront les clients mais cet argent sera en fait détourné par les robots, on ne contrôlera plus rien du tout. Et les robots utiliseront cet argent en corrompant l'humain pour se développer. L'évolution humaine dépend du champ morphique de l'environnement global et de liens visibles et invisibles qui le constituent. Ainsi déjà isabelle a remarqué lorsqu'elle discutait d'un sujet avec son mari en présence de son téléphone, ensuite apparaissait sur son téléphone des pubs en relation avec leur sujet de discussion. Il y a aussi au niveau politique le fait qu'on met la charrue avant les bœufs sans réfléchir et que beaucoup de personnes employées doivent justifier leur emploi et paye alors que leur emploi est inutile, conséquence : inflation de réglementation absurde, besoins créés inutile et faux, il y a aussi le principe de la loi du plus de profil pour le moins d'effort qui nous fait exploiter nous et la planète de manière inconsidérable et pour notre propre malheur… la technique doit servir l'homme et non

l'homme servir la technique. L'ia est trop rigide de comprends pas les choses avec les tripes et l'homme par ses structures de pouvoir et ces décision en fait de même et abrutit l'intelligence et le bon sens humain.

<u>Pour guérir la société inculquons et utilisons dès l'enfance les principes qui mènent à l'éveil accessible à tous. Accordons de l'importance à l'amour, à la médiation, à la méditation et au développement du Quotient Emotionnel dans l'éducation des enfants. Attention, ceux qui lieront mon livre auront besoin de discernement, mon informaticien m'ayant dit que OneDrive essayait de synchroniser mes documents et que le problème venait sans doute de là car je me déconnecte souvent d'internet pour travailler.</u>

Pour compléter mon argumentation vous pouvez lire les livres suivants :

- « Technopolitique, comment la technologie fait de nous des soldats », Asma Mhalla.

- « L'intelligence émotionnelle » (intégrale) Daniel Goleman, éditions j'ai lu.

- « la fabrique du crétin digital », Michel Desmurget.

- « Wilhem Reich, le génie de l'énergie de l'orgone et de la libération sexuelle » Jesus Garcia Blanca, macro édition.

- Les livres d'Alain Cardon et de Philippe Guillemant, de Jean-Pierre Petit, konrad lorenz et Boris Cyrulnik.

- Réveiller le tigre, guérir le traumatisme, Peter A.Levine.

- Nexus de Yuval Noah Harari.

- Antidote au culte de la performance, (la robustesse du vivant) d'Olivier Hamant, tracts Gallimard N°50.

- La fable des abeilles, Bernard Mandeville.

- Du même auteur ERTEL Roger : « Un condamné au silence », « Aide pour un monde équilibré », « Annonce par un érotomane ? », « Pour un nouveau parti citoyen », et pour en savoir plus « les bugs », « introduction pour un meilleur monde », « vers la santé » et d'autres sur lulu.com ou Amazon pour certains, mais je vous déconseille Amazon car dirigé par des robots qui ne respectent pas les droits d'auteurs ou si peu. Retrouvez les livres en consultation gratuite sur le site de l'auteur : reseaumuif.chez.com en http:// .

- Comprendre l'organisation du vivant et son évolution vers la conscience, Gilbert Chauvet, éditions Vuibert.

- le septième sens et La mémoire de l'univers sont deux livres de Rupert Sheldrake.

- les ondes de forme vues par un physicien, dr Laurent Souriau.

- Se souvenir du futur, Romuald Leterrier et Jocelin Morisson.

- Comment les synchronicités ont changé ma vie, Dr Cornelia Gauthier.

HdF a donné et non parlé par télépathie
écrit au Ministère de l'intérieur le 16/01/2014 vers 5h43 matin

Mr Chamapak suis prisonnier en antarctique

⇒ toujours se déconnecter d'internet avant d'éteindre l'ordi

conseil HdF : que l'allumage sont important? ~~allumer d'abord internet~~ ~~puis l'ordi~~
allumé d'abord l'ordi?

⇒ j'ai tapé mot de passe ordi 1ère fois ⇒ a pas marché (ai je fait erreur?)
⇒ fait erreur en le retapant mais ai pas tapé entrée ai effacé puis ai
⇒ retapé ça a marché et tapé entrée
⇒ ensuite HdF sont entrés (et j'ai allumé ordi et internet)
ensuite ai remarqué que le dossier "roger" sur le bureau
était redevenu normal. (et pas en petit)

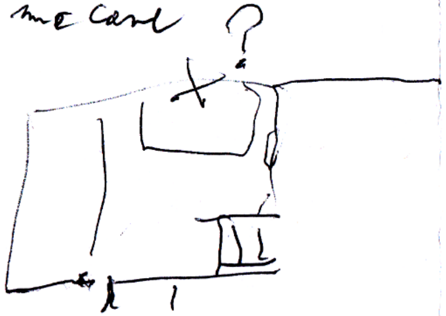
AFF ⇒ 1ère connexion à Limoges en train lire interdit (alors que vous lisez)
www.crime et rest ⇒ à Limoges et aussi déposé livre sur un internsite
CD extrait ⇒ Brioude 3 rue de la croix du rachat
⇒ Limoges sur 1
mis sur ... me rappel plus ... Shelf Anthem et distinction reconnue
et inscription reconnue ...
⇒ police national ⇒ à Brioude 3 rue de la croix
nous

en ... en calamine aussi sur 1 internsite déposé par Andrée Collard la origine de Bonheur femme Colombes

- clef USB contact avec S
mac C
↳ à Limoges intelligence (est ...)

ai mis livre Notaire à aussi Reynaud Brioude clef USB

Bruit de 4-5 l de notre
sans doute pas bruit de une cave ?
(doux le [illegible] inévitable)



phénomène de mémoire
et conscience sont liés

(NEM / NEC)

importance de la connexion déconnexion de la phénomène ?

André Collard a eu peur
qu'il a consulté Monsite [illegible]...
site ? [illegible] ?

Colonie

que je vais acheter mes livres
sur Amazon le 1er [illegible] qu'il a eu
à 35 euros (prix de tous) [illegible]
seulement le second [illegible] que je [illegible]
et alors qu'il est à 20 euros

et quand j'ai payé par carte [illegible]
on ne m'a pas envoyé le code, [illegible]
que je refuse une carte

Reçu message d'erreur
pas de 10€ achat
à partir de [illegible]

→ découvert entre 10€ et [illegible]
2 [illegible] [illegible]
[illegible] à 20 euros
[illegible] 3 livres [illegible]
1 + 1 + 9 [illegible]

source de la conscience

dieu

3ème inconscient — homme — le corps physique

esprit — conscience

néant mental

la source

i.a — théorie

homme — pratique

le lien entre

où les 2 phénomènes se produisent

il y a et chez l'homme ?

2 point et lien entre

intérieur

extérieur

et surface

temps → linéaire → cyclique

réalité

corps

esprit — la conscience

mémoire + information donnée data

illusion — temps

énergie

énergie

matière (masse ?)

vacuité

différence de base → i.a → homme

(par son fonctionnement cérébral)

la conséquence psychique : l'homme (vrai) agir sur la matière pour manipuler l'info (les données) (en manipulant ?)

matière → énergie

énergie → matière

pour les robots c'est les données qui sont la base et l'énergie est utilisée pour le traitement des données

l'énergie est produite en soi pour agir sur la matière chez l'homme et pour traiter les données ensuite

(vivant)

les robots psychiques agir sur l'énergie en manipulant pr manipuler les données. par son fonctionnement d'ordinateur

pour les robot couper l'énergie et les donnée sont suspendu (dans clefs USB) mais la matière conserve les données

pr l'homme supprimer la matière (le corps) et cela suspend et coupe les données mais l'énergie reste à quelque part et conserve les données

MERCI DE FAIRE CONNAÎTRE MON, MES LIVRES AFIN QUE RÉSISTANCE HUMAINE S'ORGANISE.

solution et prise de conscience psychologique

Autoanalyse de mes problèmes psycho-physiologiques et attente de ma part : suite à mes livres « annonces par un érotomane » et « vers la santé », envoyés par mail à Sophie Josenci (pratiquant l'emdr)

Je ne pense pas normalement comme si un blocage faisait que je me refusais de penser normalement, douleur à trop penser ? mémoire inconsciente ? paresse de la pensée, dû à des expériences négatives : j'ai du mal à apprendre, mémoriser et à chaque fois je me force pour faire les choses, j'aimerai retrouver le plaisir d'apprendre et de faire les choses en accordant moins d'importance au résultat en me mettant moins la pression. J'ai toujours tendance à intégrer, inconsciemment sans doute, toutes nouvelles expériences, de manière négative. Peut-être est-ce aussi dû à ça que j'ai des problèmes de mémoire, d'expression et de ressentir les émotions, refus inconscient de mémoriser par manque de plaisir, peur de vivre, d'affronter la réalité. J'aimerai pouvoir changer avoir une pensée plus construite moins désorganisée, avec de la mémoire précise, élément que je déplore dans ma personnalité et que j'aimerai modifier : paresse, manque de mémoire, indécision. Peut-être déjà m'accepter pour pouvoir changer, si c'est possible. J'ai peur d'oublier et j'oublie, problème de mémoire, manque de précision. J'aimerai avoir le plaisir de retenir et d'apprendre bien que je ne retienne pas grand-chose dû au fait que je ne tienne pas compte de mon expérience (inadaptation). Faire que toutes expériences soit vu comme bénéfique. Puisque je vis. Tendance à baisser les bras rapidement.

Mon ego fait qu'inconsciemment je ne fais pas assez attention aux conventions sociales (par égoïsme et difficulté ?/paresse due à la difficulté à l'adaptation ?) et ne tiens pas compte de mon environnement (difficulté d'adaptation qui se constate aussi dans tout apprentissage), je m'oppose pour exister et préfère me réfugier dans l'imaginaire, je me réfugie dans l'imaginaire pour fuir et ne pas affronter la réalité (entre autres sociale) et éviter la souffrance qui pourrait être induite par le risque d'une constatation face à la réalité de mes incapacités qui risqueraient encore de faire baisser dangereusement mon estime de soi inconsciente. La solution, c'est de se confronter à la réalité, mais à une réalité la plus objective possible et surtout positive, dans un environnement compréhensif tout d'abord et progressivement, comme pour choisir entre prendre un escalier ou passer par la pelouse pour constater par moi-même le plus « réaliste » ou qui me convient le mieux et le faire acte par acte, choix par choix, marche par marche, petit à petit, pour intégrer des choix et des actes faits par moi et positifs qui pourront remonter ma faible estime personnelle (inconsciente) et confiance en soi, et peu à peu orienteront, rééquilibreront mon énergie psychique trop tournée dans l'inquiétude imaginative.

La peur est autoentretenue par mon comportement provocateur, mais changer mon comportement permettra-t-il de modifier ma mémoire ? La peur du contact fait que j'ai développé l'écrit pour m'exprimer et me sécuriser, d'ailleurs depuis tout petit j'ai des problèmes d'expression, ainsi j'ai ralenti ma confrontation avec la réalité immédiate et présente et ai bloqué le développement de ma mémoire et qui s'est exprimé dans ma maladie la schizophrénie : expression imaginaire et rumination). Comment changer et avoir du plaisir à se confronter à la réalité et non la fuir ? Ne plus avoir peur de vivre.

Une partie de moi ne sait pas se défendre psychiquement, cela se remarque par le fait que je ne sais pas mentir et ai du mal à cacher les choses, j'ai un manque de retour sur moi cela me parle et c'est ce que m'a dit un bon psychiatre mais j'ai du mal à le comprendre et l'intégrer, il faut que je comprenne un peu plus cela, peut-être un déclic me permettrait d'inverser mon processus de pensée pathologique. Il faut que je comprenne dans l'action psychique, le fonctionnement implicite, mon propre fonctionnement pour pouvoir changer. Avec une prise de conscience ? j'ai aussi un manque de flexibilité mentale (apprentissage de type implicite, mémorisation, mémoire

procédurale en relation avec l'apprentissage implicite et épisodique [en relation avec la mémorisation des situations et événements autobiographiques (par rapport à soi et autrui)] et d'esprit, ainsi qu'une pensée désorganisée qui fait que pour obtenir le même résultat que d'autre cela me demande beaucoup d'effort de volonté mais le fonctionnement que je nomme implicite (volonté passive, attention inconsciente) est déficitaire. Ainsi pour mémoriser quelque chose je suis toujours obligé d'y faire attention, volontairement et consciemment.
J'ai du mal à me défendre psychiquement c'est pourquoi je suis malade, et la psychiatrie et les psychiatres du fait qu'ils ont toujours raison ne font qu'empirer les choses en attaquant psychiquement les patients qui tentent de se reconstruire.
Ne pas refuser mon expérience de vie avec mon handicap, l'admettre et l'accepter. Il ne m'empêche pas de me libérer de mon ego, au contraire, cela doit être vu comme une aide pour s'en libérer, ne plus se concentrer sur mes problèmes, prendre de la distance avec eux en m'ouvrant aux autres. Ne pas refuser mon expérience de vie avec mon handicap psychique qui interagit, perçoit d'autres choses, admettre et accepter mon handicap ne m'empêche pas de de me libérer de mon ego, cela, au contraire, doit être vu comme une aide à m'en libérer, ne plus se mettre la pression, ne plus être dans l'attente, ne plus se concentrer sur ses problèmes, prendre de la distance avec eux en m'ouvrant aux autres. J'ai « trouvé » le moyen d'être reconnu et accepté en étant « bête », comment modifier cette perspective facile qui fait que je n'ai pas développé mon sens pratique ? J'ai appris peut-être trop rapidement étant petit et ceci ne m'a pas été « utile » vu le comportement maternel, stress, peur maternelle ? je l'ai intégré négativement et ceci m'a « bloqué » dans ce développement. Du coup j'ai développé la bêtise pour exister, je suis bête et j'existe car je suis bête et j'ai l'impression que personne ne me comprends.
- Lâcher prise, être moins dans l'attente et sur la pression que je me mets pour retenir, sur mes propres attentes vis-à-vis de moi-même, accepter mes difficultés mentales, tout ceci me permettra justement d'agir plus simplement et d'être plus heureux.
En allant voir, martel en tête, un film d'André Vers, un film qui explique comment se développe la paranoïa, j'ai remarqué que parfois l'on projette nos propres comportements sur le comportement d'autrui, ainsi le bricou croyait que c'étaient les autres qui le fuyaient alors que c'était son comportement qui fuyait les autres.
Paradoxe : je veux et aimerai bricoler mais une sorte d'opposition intérieure fait que je n'aime pas le faire, blocage, manque de motivation, peur de mal faire, de plaisir à cela (dus à maladresse et manque de résultat) ; culpabilité de ne pas travailler et manque d'énergie « feignantise » est-ce lié ?
Pourquoi je n'arrive ou ne veux pas apprendre sans comprendre ?
Peut-être « comprendre » l'origine de façon « vécue » me permettra de guérir. Du mal à ressentir émotion, « Vivre l'émotion », comment réguler imagination et idées fixes (persuadé qu'elle se réalisera) ? motivé par la peur ? le découragement ? J'ai, un peu comme le bégaiement, un problème d'émotion et d'expression de la pensée, de réactivité en temps réel.
J'ai deux parties en moi : une partie boudeuse qui ne veut pas s'exprimer et faire d'efforts et qui s'oppose à tout (partie conscience et inconscient que je nomme volonté passive et implicite) et de l'autre une partie qui me dit tout le temps « il faut » (volonté active) (culpabilité inconsciente ?). J'ai du plaisir pour le repos et la nourriture et du déplaisir à l'effort un peu comme une bête parce que j'ignore en partie la joie de vivre humaine, comme si je refusais une partie de mon humanité (la lumière, le spirituel) et qui se traduirait par le fait qu'une partie de moi soit « ailleurs », non connectée. Problème d'attention : mon attention « passive » celle qui fait attention sans faire attention comme par exemple pour mémoriser des choses inconsciemment dans l'environnement comme lorsque l'on conduit, ne marche pas, est défectueuse. Je suis toujours obligé de faire attention de façon volontaire ce qui me fatigue. Une partie de mon attention « passive » est

ailleurs, pas dans le moment présent.
Lâcher prise, être moins dans l'attente et sur la pression que je me mets pour retenir ou comprendre ou accéder à ma mémoire lorsque je m'exprime, sur mes propres attentes vis-à-vis de moi-même, accepter mes difficultés mentales sans jugement, cela me permettra justement d'agir plus simplement et d'être plus heureux. Peut-être ainsi la partie de moi inconsciente et passive qui n'est pas dans le moment présent et qui semble « préoccupée » par autre chose pourra se détendre réellement. En effet dans la relaxation du yoga j'ai remarqué que j'étais trop dans la concentration active sur la voie et instruction du professeur et que mon attention passive ne se relâchait pas, comme si elle était occupée à autre chose. Donc je n'arrive pas à lâcher prise et à me détendre pour m'endormir comme certain le fond.

Résumé solution : lâcher prise par rapport à l'effort, la compréhension (on ne peut pas tout comprendre), la mémoire malgré mes difficultés avec celle-ci (on ne peut pas tout retenir), au « il faut » et à tous mes problèmes et à mes attentes, (débloquer l'initiative du faire simplement avec plaisir d'agir, intégrer l'expérience positivement quelle qu'elle soit), arriver à faire des actes avec plaisir, voilà le principal objectif et accepter. Débloquer émotions, car je me suis recroquevillé sur mon monde intérieur pour ne pas affronter la réalité du stress de mes difficultés d'expression et de mémorisation et là j'ai peu à peu perdu contact avec la réalité, comment garder ce monde intérieur mais en contact avec la réalité extérieure ?

En gros ce sont les problèmes que j'ai identifiés en moi, mais peut-être y en a t'il justement d'autres dont je n'ai pas conscience, vos techniques peuvent elles m'aider ? J'aimerai utiliser mon soutien psy remboursé, est-ce possible ? J'ai peut-être en partie les « solutions » explicites mais j'ai du mal à les appliquer au niveau de « l'implicite ».

Stress et traumatismes que j'ai eu qui justifie mes comportement/ peur/ souci de mémorisation :

- transgénérationnel (peur de mon grand-père d'être torturé durant la guerre qu'il m'aurait transmise).
- joie, excitation associée à la peur : un membre de ma famille m'a poursuivi (en jouant) et pendu par les pieds et m'a fait tourner (j'ai eu très peur) même si au début lorsqu'il me poursuivait c'était un jeu.
- ma mère m'a décalotté le pénis comme lui avait dit le médecin, peut-être j'ai eu peur.
- violence subie à l'adolescence (manipulation, mensonge, doute), voir mon livre « un condamné au silence ».
- mémoire, réincarnation ou transgénérationnel : j'ai pleuré en entendant un témoignage de tim Guénard sur son enfance malheureuse.

Chocs, stress physiques :
- choc derrière la tête (pris fils de vache sur le cou ce qui m'a basculé en arrière alors que je faisais du vélo ;
- choc à la tête dans un piquet tenant un panneau de basquet ;
- opération : ectopie testiculaire vers 11 ans ;
- choc à la tête contre le par brise en rentrant dans un arbre, lors d'un accident de voiture.
- j'ai aussi souffert d'énurésie jusqu'à 15-16 ans.

Technique de soin personnelle :

Là où se place votre attention va votre énergie que ce soit inconsciemment avec les techniques psychocorporelles comme l'eft, emdr, l'acupuncture, où c'est en quelques sorte l'inconscient et l'attention corporelle qui sont stimulés (dans l'acupuncture)et (le lien corps esprit dans l'eft, emdr) que consciemment (la prière, la respiration consciente, la cohérence cardiaque)

1) Porter son attention vers des états émotionnel positifs, vers l'état, l'être intérieur plus que vers les choses extérieures : respirer calmement, prendre conscience de sa respiration, vivre le moment présent « laisser passer les émotions », détourner l'attention de votre réalité prévisible en en prenant conscience, notre énergie va alors au moment présent riche de toute potentialité.

Songez à une expérience potentielle future que l'on souhaite vivre pour soi, moi, l'identifier à une lettre pour moi : « G» :« la guérison, penser clairement ».

Intention : penser clairement, avoir de la mémoire, ressentir les émotions de joie, de plaisir pleinement, ne plus être feignant, débloquer mes énergies, avoir une plasticité d'esprit et une bonne mémoire plus complexe, faire des choses utiles pour les autres et l'environnement, développer son intuition, ses capacité psy.

Emotion : plaisir, joie, gratitude, ressenti réel de son corps et de son esprit, la confiance.

2) Placer son attention sur différentes parties du corps ainsi que sur l'espace qui entoure chacune d'entre elles, ça modifie les ondes cérébrales.

3) Prendre conscience de l'espace vaste, obscur, infini qui se trouve derrière vos yeux, de l'espace entre les parties, à chaque étape prendre le temps de bien ressentir l'espace, d'en prendre conscience et d'y être présent. Reprendre l'étape 1 si nécessaire (vivre le moment présent, laisser passer les émotions).

Prendre conscience de l'espace qu'occupe la pièce puis prendre conscience immense au-delà, détourner ainsi l'attention de votre corps et environnement extérieur, songez au potentiel qui existe déjà dans le champ quantique et auquel on peut se raccorder en se souvenant de la lettre « G ».

Ressentir les émotions supérieures listées précédemment afin de pouvoir apprendre à notre corps les émotions qui caractérisent l'avenir.

Abandonner votre création à un esprit supérieur en plantant une graine dans l'infini champ des possibles.

- Bénissez corps, passé, futur et âme

- Passer à autre chose en ayant à l'esprit que votre avenir s'est déjà réalisé.

- **Technique en cas de rumination** : je me dis « je suis la flamme violette » qui guérit tout etc… qui transmute les rumination et inquiétude en calme et sérénité, les sources de peur

en source de joie et j'essaye en même temps de respirer calmement, de mettre mon esprit dans des mémoires positives, de penser à un avenir meilleur, ainsi je passe dans un autre état mode de pensée, mode hors mental, hors rumination et peu à peu la crise passe. En s'identifiant à une représentation (amour, flamme violette de guérison) ou chose extérieure ne nous appartenant pas donc n'appartenant pas à l'ego et qui nous dépasse, plus grand que nous, mais en s'identifiant à elle en disant « je suis », on se relie inconsciemment à la source et ainsi des choses peuvent se débloquer.

- Je me suis dit : Je suis la flamme violette qui transmute les sources de peur, les difficultés, l'ignorance, la maladie, la passivité, l'ego corporel et mental, l'indécision en source de joie, prise de conscience, expérience positive, clarté d'esprit, acte positif et engagé, en amour, courage, énergie et santé.
- Prendre conscience de sa respiration permet à l'énergie de mieux circuler, pour moi il a fallu que je respire du bas vers le haut (en expirant de la tête vers la bouche afin de se déconnecter du mental).
- Demander à la conscience universelle, au Christ, à la vierge Marie, Bouddha, etc…, selon vos croyances positives la santé et le but à cela afin d'avoir une représentation positive digne d'activer la conscience universelle (pour moi pouvoir aider ma famille et aider les gens à trouver la santé), aider à se libérer de l'ego corporel et mental dans le but de connaître la béatitude et d'être bien et d'avoir les idées en place pour le bien de tous.
- Demander pour le moment à la flamme violette de me faire une bulle de protection psychique et de transmuter les fréquences extérieures qui pourraient m'influencer négativement en fréquence positive, et de changer aussi la fréquence intérieure négative en positive.

- s'intéresser aux autres permet de voir ses problèmes autrement de les résoudre et de voir des solutions ainsi il faut s'intéresser à soi comme si on était un autre et que l'on ne se connaissait pas, on a ainsi une autre approche de soi-même.

Mes questions pour le père Pierre de Veyrac:

Est-ce qu'il faut vivre la peur pour ne plus avoir peur ? Vivre la souffrance (torture) pour ne plus avoir peur de la souffrance (torture) ? Vivre la mort pour ne plus avoir peur de la mort ? Ou il y a-t-il d'autres solutions ? Peut-être je me fie trop à des informations qui semblent logiques et belles alors que c'est une réduction simpliste de la réalité ? J'aimerai votre vision et des conseils à ce sujet.

Autre problème : pourquoi avec l'ignorance plus on a peur plus on imagine ? Peur différée dans le temps, non en temps réel.

Problème de mémoire : j'ai besoin de compenser en écrivant tout car j'ai peur d'oublier de donner ou d'oublier de retenir des informations (que je juge importantes), est-ce que cette peur ne m'empêche pas justement de développer ma mémoire ? Problème de mémoire désorganisée, comment y remédier ? et plus j'ai peur plus j'oublie.

Je crois savoir des choses mais c'est uniquement à partir de mon intuition et je n'ai pas les raisons de mon intuition et mon imagination perturbe mon intuition, c'est peut-être tout simplement parce que j'aimerai que ce soit ainsi mais sans doute je ne le sais pas réellement, enfin le doute me mine en permanence et doit entraîner la peur.

Mon imagination amplifie les choses et donc mon interprétation peut être fausse mais en général les faits sont vrais.

J'ai un problème avec le plaisir (dû à ma maladie) (voir aussi mon livre) : « normalement » l'on fait des efforts naturellement avec un certain entrain et motivation et lorsque l'on se repose de l'effort l'on en profite, moi j'ai l'impression de ne pas pouvoir faire d'effort avec entrain et plaisir, j'ai l'impression que mes efforts ne paient pas ; peut-être est-ce pour cela que j'ai du mal à en faire et de ne pas savoir profiter de mes plaisirs : je mange vite et ne prends pas le temps, peut-être parce que j'ai du mal à ressentir les émotions, comment pouvez-vous me conseiller pour faire des efforts avec entrain. Par exemple, pour aller au yoga, parfois je me force et il me tarde parfois que ça finisse, comme si c'était une corvée alors que ça devrait être pour moi un loisir. Est-ce dû à un problème de chakra circulation d'énergie ? impatience ?

Question pour un prêtre : est-ce que prendre du plaisir seul est un péché et pourquoi ? pourquoi il est bien de maîtriser la sensualité et le plaisir ? Et comment faire pour y parvenir ?

- Le père, le fils, le saint esprit à quoi peut on les assimiler ? les identifier ?
- Le père : la conscience, la source, reliée à l'âme.
- Le fils : le corps
- Le saint esprit : l'esprit.
- J'ai du mal à distinguer la conscience de l'esprit, où se situe le mental ? entre le corps et l'esprit ?

Lettre à psychiatre :

Brioude été 2024 pour Mme Haddouche sylvie de la part de Mr roger Ertel

Je vous fais lire ce papier par écrit car depuis tout petit j'ai des difficultés d'expression, de mémoire et d'adaptation de la pensée en temps réel, dû à ma maladie ou plutôt mon handicap et que par écrit je peux m'exprimer plus clairement que par oral face à vous, car ainsi peut-être ferez-vous plus attention et m'écouterez-vous plus. Bien que je croie que vous soyez coincée dans vos convictions et représentations psychiatriques qui font que le médicament ferait tout et que l'on ne pourrait pas stabiliser la schizophrénie sans ces médicaments, je vous amène néanmoins mes dernières convictions qui pour moi sont autant d'arguments pour aller vers l'arrêt du traitement : La première raison et non la moindre qui m'amène à vouloir arrêter progressivement tout médicament y compris l'injection, c'est l'état physique de mon foie : stéatose hépatique ainsi que l'hypercholestérolémie. Ne croyez-vous pas, que les dérèglements métaboliques dont je souffre sont le fait d'une accumulation de facteurs dont l'accumulation des traitements psychiatriques depuis 27 ans font grande partie. Ne croyez-vous pas que les médicaments ne sont pas sans conséquences ? Ce qui stabilise d'un côté peut-il ne pas aussi dérégler de l'autre ? D'autant plus que mes problèmes de mémoire je les aie toujours avec ou sans traitement. Vous avez dû constater que mes crises se font à chaque fois que je suis stressé ce qui induit une fatigue extrême puis une attention et une conscience de plus en plus défectueuses et hors réalité, « délirantes ». Mais ne pensez-vous pas qu'avec les efforts volontaires que je fais (en allant au yoga et en faisant un travail sur soi) peu à peu n'ai-je pas appris à trouver des chemins cognitifs pour gérer ce stress ? En observant mon propre esprit par la méditation et en laissant passer les moments difficiles sans s'y attacher ? Qui dit stress géré dit sur-stress évité et donc maladie gérée au mieux sans médicament. Ne pensez-vous pas que me conseiller de voir une psychologue conventionnée par l'assurance maladie pourrait m'aider au lieu de miser sur les médicaments. Comme madame christine degui chassang, qui habite en plus pas loin de chez moi. Surtout que j'ai droit je crois à 12 séances remboursées par an et que si vous m'aidez administrativement (je ne sais pas trop comment en faisant sans doute un simple papier de recommandation à cette psychologue), je crois que l'on peut ne pas faire l'avance des frais. - Qui dit stabilisation par les médicaments dit aussi pour moi changement psychologique impossible, atténuation des réactions psychiques et psychologiques de stabilisation. La plupart du temps les médicaments empêchent l'organisme comme le psychisme de réagir naturellement. Pour la schizophrénie, dont l'on n'a pas identifié la cause exacte, le médicament est bon en dernier recours seulement puisqu'il ne guérit pas. Au niveau psychique il y a beaucoup d'indétermination, vous s'avez très bien que tout individu est unique et que les statistiques ne sont que des statistiques, et d'ailleurs les statistiques ne vous ont-elles pas dit combien de patients psychiatriques étant traités par les médicaments mourraient de cancer du foie, de crise cardiaque ou d'AVC en proportion par rapport à la population normale et par rapport à

ceux sans traitement ? Qui sait peut-être on évite ces statistiques, cela arrangerait certaines firmes pharmaceutiques qui profiteraient de l'Etat français (avec le prix qu'ils vendent les médicaments remboursés) ? Mon handicap est sans doute neurodéveloppemental, je l'ai depuis la naissance, il s'est développé avec ce que j'ai vécu et comment je me suis construit et à partir de ce que mes ancêtres ont vécu (épigénétique), jusqu'à arriver au diagnostic de schizophrénie plus ou moins mélangée selon moi à de la bipolarité et des troubles de l'attention, mais avec du travail et un environnement positifs le processus peut être atténué, voire compensé et peut-être même inversé avec une forme de résilience, d'ailleurs peut-on prévoir le devenir de l'expression du handicap : non. Enfant je n'ai pas eu de médicaments, adulte j'en ai eu, mais avec l'âge les symptômes peuvent s'atténuer voir disparaître, avec le temps les crises peuvent s'espacer de plus en plus ou pas selon les cas et cela avec ou sans médicaments et je suis sûr qu'au moyen âge certains faisaient une crise une foie et n'en refaisaient plus ensuite. Dans la vie tout est changement, rien n'est permanent, tout change en fonction de l'environnement interne et externe, il faut accepter le changement même la stabilisation sans médicaments est possible. Le tout sécuritaire m'empêche de vivre pleinement ma maladie. Mon choix est fait : je ne veux plus de médicaments, comme vous croyez avoir raison vous m'imposez votre choix ce n'est pas très démocratique et pas très psychologue, au niveau psychologique en croyant que je ne peux pas me stabiliser sans les médicaments vous faite agir l'effet nocebo (le contraire du placebo). Acceptez de respecter mon choix de diminuer progressivement au rythme que je sens me convenir ou d'arrêter les médicaments sinon je demanderais de changer de psychiatre pour ma santé physique et psychologique. Ce n'est pas vous qui avez mon ressenti et encore moins vous qui prenez les médicaments. Le mieux-être vient de soi pas de l'extérieur.

<u>Deuxième partie (non donnée à la psychiatre)</u> :
Vous allez me dire comme d'habitude que si je les arrête je vais refaire une décompensation, forcément puisque les médicaments créent une forme de dépendance diffuse dans le corps sous forme d'habituation, et que, pour le corps, par la suite, s'en passer devient d'autant plus difficile. C'est pourquoi bêtement les psychiatres augmentent les doses de plus en plus et ne les baissent jamais. D'ailleurs qui vous dit que sans ou avec médicaments je n'aurais pas fait les mêmes crises ? Si vous voulez tester vous-même faites-le, une piqure de 150mg de xéplion pendant un an puis servage direct, vous verrez si ça ne crée pas de dépendance. Toutes substance provoque des accoutumances plus ou moins prononcées même si elles n'agissent pas comme une drogue dans les circuits du cerveau, il n'y a pas que le cerveau, il y a les intestins avec le microbiote, le foie, le cœur, le pancréas etc… le corps quoi. C'est idem pour les somnifères. Si vous avez suivi mon raisonnement si donner des médicaments momentanément cela peut résoudre la crise, les prendre à la longue n'a aucune efficacité à cause de l'habituation, ce n'est pas parce que l'on donne sur le long terme des médicaments que cela résout les crises mais parce que l'on s'y est habitué qu'ils deviennent de moins en moins efficaces, et il est d'autant plus difficile de s'en passer vu

l'habituation. Ce n'est pas parce que l'on donne des médicaments que l'on évite les crises sur le long terme mais c'est parce que l'on a du mal à s'en passer à cause de l'habituation que l'on rechute, j'ai peut-être du mal à exprimer mon idée mais vous voyez ce que je veux dire, je crois que pas plus qu'avant, les gens sont stabilisés, ils sont juste calmés et ensuqués et leurs réactions sont ralenties. Il faut aussi voir le cadre dans lequel cela se produit : dans le cadre d'une réduction des lits d'hôpitaux visant à faire des économies. L'on dit qu'avec les traitements cela éviterait des hospitalisations, oui parce que l'on est dans une vision sécuritaire et que l'on n'accepte pas la différence psychique et donc que tout trouble mériterait hospitalisation ce qui théoriquement ferait beaucoup d'hospitalisation, mais non en réalité il n'y aurait pas plus d'hospitalisation avec ou sans médicaments psychiatriques qu'il y a 100 ans si la norme était moins sécuritaire. Simplement les hospitalisés sont mieux « traités » car calmés par les médicaments. Et dans mon cas je ne pense pas que si l'on ne me donne pas de médicaments les crises ne s'espaceraient pas d'elles-mêmes. Voire sans médicaments ne passerait pas d'elles-mêmes. Pour moi c'est parce que l'on donne les médicaments psychiatriques sur le long terme que l'on rechute d'autant plus facilement lorsque l'on tente de les arrêter. C'est simple, pour vérifier cette hypothèse dans la réalité en dépassant les théories psychiatriques en cours : administrer ces médicaments un certain temps à une personne saine d'esprit et arrêter les d'un coup, ça m'étonnerait à mon avis que la personne ne ressente pas de trouble psychique (angoisse-peur panique ou autre trouble, etc) sinon mon hypothèse est mauvaise quoique chaque cas est unique et c'est là que le bât blesse en psychiatrie : elle traite les gens comme des normes, des statistiques aucunement adaptées à chaque cas qui est unique et il y a de plus la résilience et le travail psychologique qui ne sont pas pris en compte .

Troisième partie : Rapport sur la maladie en 2025 donné à la psychiatre :

L'autisme, La bipolarité, la dépression, La schizophrénie sont des mots pour désigner un ensemble de symptômes et de comportements qui touche à la conscience, qui s'exprime et s'identifie et s'observe par des « dysfonctions » de connexion, entre autres cérébrales, et que l'on tente de réguler par des molécules chimiques, l'origine de ces dites « dysfonctions » peut être multiple et complexe et fait intervenir l'environnement, entre autres sociale psychologique et épigénétique, que le cerveau et le corps a peu à peu intégré en se construisant. Ils ne sont que des fonctionnements cellulaires et psychiques différents de la norme qui font partie de la diversité humaine, sachant et étant donné que les médicaments ne guérissent pas, est-ce pour cela que l'on doit forcer les gens à les prendre ? D'autant plus que cela fait partie d'une expérience de vie (est-ce en donnant et forçant à manger à un anorexique qu'on le guérit ?). Si l'on veut changer mon comportement (de même que des personnes se retrouvant et allant toujours avec des personnes les violentant) c'est vers un comportementaliste sérieux qu'il faudrait m'orienter, enfin cela m'attriste que je ne puisse pas faire moi-même ma propre expérience. Le meilleur médecin c'est soi-même. Personne n'a à dicter à autrui ce qu'il juge bon ou mauvais pour lui, le médecin, comme le guérisseur doit conseiller et planter les petites graines dans l'inconscient c'est tout. Le changement vient de soi, mes

problèmes à vivre ma mémoire (vécue), je les apprivoise et par un travail sur soi l'on peut éviter les crises (le cerveau est plastique) ce que l'on appelle maladie mentale, ne sont que des prédispositions (hardward) à faire des crises, mais avec un esprit averti (bon logiciel) on peut les éviter. Mes difficultés c'est aussi que j'ai du mal à m'exprimer, à me défendre et que j'aimerai être autrement et que je suis indécis. Mes problèmes de mémoire sont peut-être aussi dus à la déstructuration de ma personnalité du fait du manque de confiance en moi, et donc le fait de me victimiser en me rendant malade ne fait que diminuer mon estime de moi et donc m'entretient dans la maladie psycho-physiologique. De plus, les médicaments, du moins je le crois, ne changent en rien le mode de fonctionnement psychique (cause à un traumatisme ou acquis physiologiquement) s'ils ne sont pas accompagnés par une béquille et un changement psychologique. Le médicament psychiatrique touche à la liberté de conscience et j'estime que ce n'est pas parce que mon fonctionnement est différent ou gênant qu'on peut se permettre de me « traiter » sans faire attention à ce que je dis. Enfin c'est en essayant de comprendre mon propre fonctionnement que je peux espérer aller mieux et donc anesthésier celui-ci ne résout pas le problème mais le cache et en plus me réduire à me mettre dans une case réduit la réalité, d'autant plus que pour de mêmes symptômes classés « schizophrénie », il peut y avoir de multiples causes, je suis plus qu'une case à remplir. Tout malade est un bien portant qui s'ignore. Aurait-on donné des traitements à Fineadge Cage (celui dont le cerveau avait été traversé par une barre de minage) pour le soigner alors qu'il n'y avait rien à faire ? Laissez-moi expérimenter la maladie comme je l'entends.

Justification rationnelle à la diminution progressive :

Il est difficile de comprendre qu'un médicament puisse être prescrit à la fois pour la bipolarité, la schizophrénie, la dépression, il y a beaucoup de tâtonnements en **psychiatrie**, tout semble se rejoindre car les médicaments psychiatriques doivent avoir une action commune, un mécanisme identique qui je crois régule les systèmes sympathique et parasympathique en fonction de la psychologie du patient. Alors pourquoi ne pas réguler par le neurofeedback ou la cohérence cardiaque ? Je déplore le fait que la psychiatrie nie le rôle des relations psychologiques dans le mieux-être du malade. Je vais être sans doute obligé de prendre des statines, les statines réduisant l'inflammation, et la schizophrénie étant souvent associée à un taux d'inflammation plus important, peut-être les statines feront à l'identique que le traitement psychiatrique. Dans un organisme, comme dans un pont, il y a différentes contraintes opposées et toute l'ingénierie consiste à jouer avec ces contraintes, mais on voit jusqu'où nous mène la technologie sans limite et je préfère ne pas accepter les médicaments en toute conscience plutôt que d'accepté d'être « normalisé » dans une société productiviste qui achète la paix sociale par les médicaments sans vouloir changer la société .

Lâcher prise c'est admettre que l'on ne peut pas tout maîtriser et que tout ne dépend pas de nous, c'est aussi essayer de voir la situation autrement et accepter, c'est admettre que j'ai quelque chose à constater et à comprendre dans mon propre comportement de revendication, mais cela n'est pas forcément être d'accord avec le traitement, cela n'est pas admettre et s'en remettre bêtement à la science officielle qui est faillible et cela ne veut pas dire que j'ai tort de vouloir arrêter les médicaments. C'est ma liberté et mon choix de voir par moi-même si je ne supporte pas l'absence de traitement et si le travail que j'ai fait

sur moi (régime, exercice de yoga, cohérence cardiaque…) a des effets sur mon état psychique.
L'on peut considérer deux approches : celle d'une vue globale énergétique et multi-approche de la maladie ou le ou les traumatismes anciens ou nouveaux sont la cause de la pathologie. Là c'est le type de réaction énergétique au stress qui est en jeu, dans cette approche, le médicament aide à passer un cap nécessaire de même que l'anesthésie, mais trop prolongé il empêche les mécanismes d'auto-guérison ; l'autre qui pense que l'on ne peut rien faire contre sans médicament et que l'origine est profondément structurelle et qui donc analyse les autres causes possibles et cherche à les compenser mais qui en réalité ne pourra agir que sur le symptôme physique sans jamais pouvoir guérir la maladie mentale si ce n'est accompagné d'un travail psychologique. Enfin, il y a la subjectivité inter et intra qui est relative et joue dans la guérison et qui est là où tout se joue le travail psychologique : soi comme l'autre ont un rôle dans la guérison.
On aurait bien plus de qualités si on ne les cherchait pas, tout le paradoxe du changement est dit là… Par le yoga, j'ai compris que le changement ne se contrôle pas et j'ai réussi à initier un changement de mécanisme mental qui pourra me faire vivre les crises autrement. Je les laisserai passer sans vouloir les contrôler ou en faisant des petits exercices, par exemple, sur la respiration durant les crises ou en pensant à des images positives.
- Résumé : vous croyez avoir raison et moi aussi, êtes-vous au moins d'accord avec moi sur le fait que les traitements ont des effets secondaires non négligeables dont on ignore une partie et que c'est à moi de décider en dernier où se situe le curseur de la balance bénéfice/ risque ? Dans tous les cas, si vous refusez de faire comme je le crois bon pour moi, c'est que vous ne respectez pas mon choix libre et éclairé. Je mesure que peut-être selon les lois statistiques, je replongerais et ferais une crise, mais c'est mon choix, et la demande de médicaments doit venir de moi pas être imposée de l'extérieur car je vis cela comme une agression et justement dans la maladie le psychisme est déjà assez fragile. Je ne suis pas une statistique et la réalité n'est pas une statistique sauf pour l'ia et les administrations psychiatriques et pharmaceutiques. Pour moi le médicament agit comme des anesthésiques, ralentissant ainsi certaines réactions dont certaines sont des mécanismes nécessaires au rétablissement. L'anesthésie est faite pour un moment ponctuel, jusqu'à ce que l'organisme et le psychisme se remette d'aplomb. Donner les médicaments sur un temps prolongé est contreproductif.
- En reprenant l'analogie du parapluie physique qui évite la pluie psychologique qu'est la crise, ne pensez-vous pas que psychologique et physique sont liés et que l'on peut se créer un parapluie psychologique en prenant de la distance avec la pluie quand elle arrive sans forcément avoir de parapluie physique ? -Et en plus il y a un biais de confirmation dans votre vision des choses : vous ne voyez que les malades qui rechutent, vous ne voyez pas tous ceux qui s'en sorte sans médicaments, ne pensez-vous pas que justement ce sont les médicaments qui par habituation font que l'on ne peut pas se passer d'eux ?
- Ainsi lorsque la crise arrive je la laisse passer sans vouloir que ça n'arrive pas, et ça passe ainsi, pourquoi n'acceptez-vous pas ma propre expérience de la maladie, pourquoi voulez-vous absolument que je sois selon vos terme « stabilisé » pour être bien avec votre propre conscience ? la vie est faite de haut et de bas je l'accepte et cela en fait partie. Mais je préfère que cela vienne de moi, pas imposé de l'extérieur.

- Il n'y a pas une schizophrénie mais des malades chacun uniques. Et la liberté est aussi un facteur de guérison.
- Ma pratique expérimentale de la médication m'a appris que pour se passer de la quétiapine j'ai baissé beaucoup et brutalement et lorsque je me sentais mal je réaugmentais mais toujours moins qu'au départ et cela sur une période que j'ai jugé suffisamment longue, afin que, en quelque sorte, le phénomène de mémoire et d'habituation physiologique (propre à tout produits chimique agissant sur le cerveau et la cellule en générale), progresse en sens inverse de celui utilisé par les prescriptions habituel des psychiatres : qui est de toujours augmenter les doses pour ne pas perdre d'efficacité, ceci évidement accompagné par un travail psychologique et physiologique (yoga-cohérence cardiaque- régime) et un environnement sain, ainsi je pense pouvoir avoir une rémission complète des symptômes comme 1/3 des schizophrènes selon les statistiques…Mais vous me rétorquerez que l'on peut tout faire dire au statistique selon comment on prend les mesures, je crois que tout est une question de représentation et votre représentation de la maladie est formaté par ce que vous avez appris : vous ne voyez que ce qui confirme votre vision des choses, c'est un biais de confirmation psychologique propre à l'humain, vous ne voyez pas toutes les personnes qui sont schizophrènes sans le savoir et qui s'en sorte pourtant sans médicament. Le schizophrène est un bien portant qui s'ignore, le bien portant est un schizophrène qui s'ignore, et l'importance de l'acceptation sociale avec ou sans médicaments est importante.
- j'aimerai faire ma propre expérience : il faut que cela vienne de moi, pas que ce soit imposé par et de l'extérieur car sinon je ne l'intégrerai pas en tant que ma propre expérience et je n'évoluerai pas et ne pourrais pas changer ma position, il faut aussi que vous l'acceptiez et que vous lâchiez prise de votre côté par rapport à votre pouvoir de médecin sur les malades, aussi de votre côté, au moins tenter l'expérience et vérifier si mes hypothèses se vérifient sur mon cas.
-Ma schizophrénie consiste à rejeter et ne pas admettre ce dont j'ai véritablement besoin, problème de blocage, dû à la frustration.
- le médicament agit dans un sens (bloc les délires) mais il faut aussi voir qu'il agit dans un autre : il rend apathique et inhibe les réactions susceptibles de mener à la guérison, il y a aussi une autre réaction sur la mémoire où le médicament agit, c'est la réaction de pavlov mais non pas associé à un stimulus type sonnette mais médicament, médicament qui au début est associé à un comportement mental (ou physiologique) apaisé et alors comme pour la cigarette il y a une accoutumance et un conditionnement au médicament, et comme pour la cigarette on peut se désensibiliser progressivement et diminuer les doses jusqu'à obtenir un comportement stable sans médicaments. De même que la cigarette est utile à certain pour résister psychologiquement à la pression ou pour calmer les nerfs.
- les réactions délirantes c'est un peu comme le comportement (acte-geste) addictif à la cigarette sauf que ce sont des comportements mentaux, la cigarette est une manière utilisée par l'individu pour se calmer suite à un stress ou une contrariété, de même que les antipsychotique calme mais on peut se passer de la cigarette de la même façon que l'on peut se passer des antipsychotique, pour cela il suffit d'éviter les premiers comportements mentaux entrainant le cercle vicieux du délire. (Voir TCC : thérapie comportementale et cognitive)

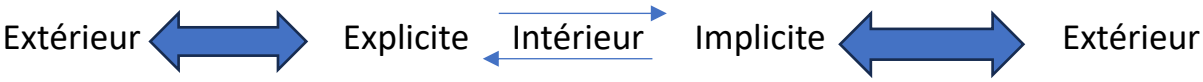
- je vois mon traitement de la même manière dont on traitait les homosexuels il y a 60 ans, parce que leur état n'étaient pas acceptés par la société, de même la bipolarité, la schizophrénie, la dépression, l'autisme, le mongolisme, l'Alzheimer etc… sont des états psychiques tel que l'homosexualité qu'il faut accepter et dont il n'est malheureusement pas possible de guérir sans changer en profondeur son mode de fonctionnement physiologique psychique et spirituel. Après, mon choix, il s'agit d'un choix de vie psychologique dont je mesure les conséquences dans un choix libre et éclairé, je n'ai pas envie de me sentir limité, j'ai envie de vivre pleinement ma maladie pas d'en être amputé.
- j'ai un handicap et celui-ci m'amène à stresser face à mon environnement, et c'est l'accumulation de stress qui a déclenché la maladie en me faisant éviter ce stress par le décalage hors réalité, il suffit d'un environnement sain et apprendre à gérer le stress pour aller mieux, ainsi qu'un rééquilibrage des énergies (acupuncture), de même qu'il y a plusieurs moyens de soigner les verrues : par l'opération physique ou le psychique (guérisseur), pourquoi pas avec la schizophrénie ?
- la maladie est l'expression de mon handicap mais je peux exprimer mon handicap autrement en le vivant autrement et en l'acceptant ainsi il s'exprimera différemment et je le vivrais mieux, selon comme je vis mon handicap il s'exprimera différemment ainsi je ferais moins de crise, et en m'ouvrant à l'expérience du handicap, en ne le refusant pas, je serais plus heureux et l'expression « maladie » du handicap s'atténuera. Le principal c'est que je vive bien et accepte mon handicap et accepte l'expérience de le vivre et ceci peut se faire sans médicament, pour oublier ses problèmes et arrêter de ruminer il suffit de s'occuper et de faire attention aux soucis des autres.
- de même que l'anesthésie ou qu'un plâtre n'est pas fait pour durer, le trouble psychique avec un plâtre médicamenteux mais aussi psychologique et environnementale suffisant peut-être « réparé » et les médicaments ne sont là que pour aider momentanément les prescrire à long terme est contreproductif pour la santé physique à long terme du patient, c'est simplement pour la bien séance et le bien être psychologique des soignants et des psychiatres qu'on le prescrit alors.

- j'ai l'impression que vous prescrivez les médicaments plus pour votre bien être psychologique, pour être tranquille plus que pour moi, c'est donc plus pour la tranquillité des soignants et prescripteur que l'on prescrit des médocs sur le long terme. Une crise comme un état psychique étant une opportunité d'évolution spirituelle : laissez-moi évoluer.

Rapport de thérapie brève avec Emmanuel Pinte el : (5/09/2024)

Par PNL, discussion très intéressante, et quelque chose à dû se passer, j'ai appris que toute expérience est positive et je l'ai peut-être intégrée, rien ne sert de se concentrer sur ses problèmes, voir différemment prendre de la distance avec, on n'obtient rien si l'on attend trop, avoir une image positive de ma mémoire entraîne acceptation et potentielle modification, ne pas trop se demander, changer le comportement et état d'esprit pas à pas par petit effort, prise partielle de conscience, (mais l'ai-je intégré ?). Ce n'est pas en se répétant et constatant ses problèmes (de mémoire) comme un petit enfant égocentré qu'on peut les résoudre, au contraire cela entraîne le négatif. Ce n'est pas en se répétant je n'ai pas de mémoire qu'elle va revenir, cela ne fait qu'attiser le comportement de ne pas avoir de mémoire. J'accorde trop d'importance aux informations sans réussir à les appliquer ou en retirer des bénéfices psychiques : c'est une expérience, l'accepter. J'ai développé d'autres modes de pensée pour compenser mon handicap que d'autres n'ont pas, et rien n'empêche de, petit à petit, d'essayer d'appliquer concrètement, pas que dans le mental, les informations que je détiens sur moi-même, par des efforts progressifs cela est positif. Le lendemain j'ai pris conscience qu'une partie de moi était en souffrance et boudais et ne voulait pas s'exprimer, était dans une sorte de refus négatif d'expression et d'effort et qui expliquerait que j'ai un manque de motivation et que je refuse mon traitement psychiatrique, que cette partie avait été « enterrée » au plus profond (d'où la difficulté à ressentir et exprimer les émotions) et que la partie consciente ne prenait pas conscience que cette partie boudeuse enfouie dans l'inconscient l'influençait, car cette partie consciente refusait d'admettre la souffrance de cette partie enfouie. J'ai aussi pris conscience qu'une autre partie de moi était dans le jugement, le « il faut », et ainsi m'empêchait de vivre, ce surmoi conscient envahit le mental, mais me fait faire des idées fausses. Je connais le plaisir mais ai du mal à ressentir la joie, c'est pourquoi l'effort est dur pour moi, un peu comme un animal, c'est sur ça qu'il faut travailler. Volonté active volontaire et positive s'oppose à volonté passive, boudeuse, d'où schizophrénie : épuisement manque d'énergie et, malgré prise de conscience, du mal à initier, faire, acter le changement. Prochaine séance deuxième : être dans le faire, détricoter le « il faut », continuer l'acceptation, accepter imperfection, travailler sur la patience, trouver et comprendre pour s'en défaire, le lien culpabilité/il faut/peur, idée fixe, préparer le lâcher-prise pour ma troisième visite à Lourdes. Troisième séance : programmer l'inconscient pour utiliser soi-même les outils de modification implicite dans le but de m'améliorer et tracer mon chemin de vie. Durant la troisième séance, il m'a expliqué que les informations arrivent au moment juste, si on ne réussit pas quelque chose à un moment donné c'est tout simplement qu'on n'a pas la bonne information à ce moment-là mais que ce n'est pas grave, qu'avec l'expérience ça viendra, comme le mouton qui fonce toujours dans le même obstacle en cherchant la sortie, qui ne voit que l'obstacle parce qu'il ne prend pas de recul alors qu'il y a une sortie à côté. Il suffit de prendre du recul, de s'éloigner du problème, pour ensuite pouvoir le résoudre facilement. De même, trop observer « ses pensées » c'est bien mais il ne faut pas trop les observer car alors elles ne passent pas et on risque de se focaliser dessus. Pour mieux se synchroniser avec son

environnement et entrer en état d'hypnose il ne faut pas s'observer agir, car cela limite l'acte d'apprendre du fait de l'auto-jugement qui souvent est associé à l'acte d'observation. En m'expliquant cela et d'autres choses, il a planté les petites graines dans mon inconscient pour que je puisse agir et planter les petites graines moi-même.
Ne pas attendre, demander en observateur, profiter du moment présent, puis agir de manière détachée comme si on parlait à son inconscient et faire comme si c'était réalisé.
Ne pas se focaliser sur ses problèmes permet de voir le reste qui est positif et la situation se débloque d'elle-même.
Modifier son mode de fonctionnement peu à peu, les informations arrivent soit par le travail soit soudainement (les deux liés), trouver mon « sens » d'apprentissage.
J'ai des émotions, mais focaliser sur ce que je ressens, ça les bloque, ressentir en laissant arriver, sans contrôle.
J'ai de la joie mais je ne l'identifie pas, c'est pourquoi je crois ne pas en avoir.
Le « il faut », on peut le modifier en mettant en place autre chose et en faisant. Dire « il faut » prend de l'énergie, on focalise alors que pendant ce temps on peut penser autrement, changer son mode de pensée.
Quand on s'accepte et fait en cohérence avec son ressenti et ce qui va avec, le corps se modifie dans le bon sens et des évolutions positives sont possibles, même physiquement.
C'est en faisant qu'on apprend. Quand on fait, l'attention vient d'elle-même. Les informations et explications explicites peuvent venir de l'extérieur comme de l'intérieur, l'apprentissage implicite peut provenir de l'influence externe mais aussi interne par l'intermédiaire de l'explicite. La conscience « sort » de la confrontation entre explicite et implicite/ interne et externe.



Plante petite graine dans l'inconscient, ne pas toujours regarder si elle pousse : laisser faire.
Intention (projection attention dans le futur), attention (présent), mémoire (passé intégré).
Nos actes, notre pensée influencent notre nature, Dieu est la source, nous sommes tous l'amour, la source, l'eau totale de l'océan, pas les éléments qui le perturbent (le vent, les vagues).
Croire en l'amour (divin, énergie, ses proches, etc…) et donner un sens permet aussi de trouver la santé.
En se demandant comment voir les choses en imagination, on bloque les images, en fait cela vient tout seul, sans chercher à tout prix à vouloir voir les choses, justement en lâchant prise. Ne pas s'identifier à la maladie et à ses difficultés ou croire que les autres existent grâce aux capacités qu'ils ont, je suis plus que ce à quoi mon ego s'identifie.
Le corps est l'atelier de l'âme où l'esprit fait ses gammes (Eldegarde de Bingen)

Suite à la conférence sur la kinésiologie de Anne-Joséphine Bata, du 20/03/2025 à Brioude éclaircissement et mise au point écrite en vue prise de rendez-vous:

Je souffre de bipolarité ou de schizophrénie, je ne sais pas si un stress primordiale en est à l'origine, mais ma maladie est génératrice de stress : problème d'adaptation d'apprentissage et de mémorisation, à penser et ressentir être connecté à ses émotions, à avoir et exprimer les idées clairement, et je manque de précision, un exemple simple lorsque l'on me demande un exemple pour illustrer mes propos j'ai du mal à trouver, j'ai-je crois tendance à trop intellectualiser et conceptualiser, à manquer de spontanéité et aussi à sur-complexifier les choses à rajouter des détails inutiles au point que je m'embrouille, j'ai aussi de l'indécision qui s'associe au manque de précision, je confond peut être un peu les deux : quand on ne sait pas choisir on ne peut pas développer une pensée précise, enfin bref tout ceci fait que j'ai du mal à m'adapter à la réalité et j'ai pris la tendance à la fuir, il faudrait déjà que l'on choisisse, identifie et présise le thème sur lequel « mon corps » a le plus besoin de travailler, sinon physiquement j'ai mal au épaule, entre les omoplate et au genoux droit.
Les thèmes : manque de précision, indécision (parfois je manque de suite dans les idées et ne sais pas quoi ou comment faire), idée claire, besoin de mémoriser, pas avoir peur de l'expérience, enfin j'aimerai prendre du plaisir à avoir une activité construite active.
J'oubliais de dire que parfois j'ai des hallucinations qui me fond stresser : la nuit j'entends sonner (je m'imagine que ce sont des esprits où des hommes du futur, sous forme invisible, le fait est que je dors mal, trop excité ? un autre trait de ma personnalité que j'aimerai travailler et qui est peut-être dû aussi à un stress est un certain type d'immaturité-naïveté dû à une "logique-rationnel" parfois défaillante. Qui fait m'imaginer des choses irréalistes.
Résumé : je suis en décalage, j'ai peur de vivre, peur d'affronter la complexité de la réalité cause à incapacité à faire face à la réalité et à son stress à cause d'un handicap primitif. Travailler sur avoir les idées claires et précises, mémoriser clairement ou travailler sur l'indécision, avoir plaisir à mémorisé, blocage mémorisation suite à stress ? mon manque de précision fait que j'ai tendance à inventer pour compenser ces difficultés de mémoire vécues et j'ai du mal à trouver un exemple vécu de cela. Je suis trop dans le ressenti « vague » général, intellectualisé et je ne vois pas les évidences.
Stress à penser par soi-même ? j'ai des difficultés à avoir pensée complexe et organisé suite à problème de mémoire et donc d'adaptabilité, ainsi savoir si l'on doit rajouter ou retrancher une heure au changement d'heure ou savoir où est le nord du sud par rapport au sens du soleil je ne sais jamais, je m'embrouille j'ai du mal à comprendre, stress peur inquiétude du fait de ne pas savoir faire ou de ne pas être à la hauteur et suis dans l'auto jugement, et ça doit me bloquer car je suis dans la projection du futur pas dans le moment présent.

Première séance : elle a travaillé sur les méridiens de la peur et m'a prescrit de l'acétylcholine et du prunus en fleur de bach

En janvier et février 2025 j'ai pris rdv avec François brulé un thérapeute habitant pas loin de chez moi, il soigne par le son vous pouvez consulter son site www. francoisbrule.com et voir ses vidéos sur youtube, il travaille sur lui avec la rétro causalité et sur les autres avec le son, et le point zéro, on a discuté il m'a fait comprendre qu'il faut mettre en convergence les contraires pour obtenir le changement (par exemple : « même si je me sens incapable de …. J'en suis capable et en ai la capacité », intégrer son corps et aller chercher les sensations, plus l'on dit à son corps et son esprit « je vais bien », plus il va le croire car l'esprit humain ne différencie pas ce qu'on lui fait croire de la réalité, on modifie ainsi la réalité en lui faisant croire. L'effet de résonnance est important dans la connexion avec soi et aussi avec les autres, une touche de piano ouvre la résonnance avec d'autre touche, il suffit d'une petite modification pour changer bien des choses. La vérité est relative au moment, elle peut être vrai à un instant et faux un autre moment. Les moments de crises peuvent être une opportunité de changement et d'évolution. Tout ce travail a je crois agis en moi pour m'aider à me reconnecter à la réalité et mieux m'accepter. J'ai eu des sensations venant de l'intérieur et non du mental qui ont tentées de ressortir. Tentative de reconnexion avec ce que je nomme « l'intelligence des tripes », rééquilibrage des énergies qui tentait de se faire ? Observer pour prendre conscience, mais ensuite que faire comment faire pour guérir ? accepter, agir sans rien attendre… semble les seules solutions.

En mai 2025 j'ai été aussi me faire masser, la masseuse m'a dit que je respirais mal et qu'il fallait que je respire un peu plus par la cage thoracique. J'ai aussi acheté un programme pour comprendre et pour m'aider dans la maladie, (de Cornelia Gauthier).

Juin 2025, louis un contact sympathique et humain qui faisait du schiatsu, m'oriente par téléphone sur le fait que si j'ai « mal » c'est peut-être un signe que je n'ai pas assez donné de sens à la/ma vie, et il m'interroge : que fera tu quand tu seras « guéri ».

Juillet 2025, j'ai pris conscience que mon corps et esprit sont déséquilibré : consultation d'une médecine chinoise et aussi d'une rebouteuse pour mon mal entre les omoplates. Consultation des vidéos de jean marie défossez du coach respiration. Recherche à consulter psychologue clinicienne et thérapeute holistique sur Brioude pour après les vacances. Tous mes livres en particulier les bugs et celui-ci s'arrêteront et seront définitifs (corrigés en partie uniquement) sans doute en octobre 2025 (le support pour office 2019 se terminant le 14 octobre…) donc peut-être vous ne saurais jamais ce que me dira marjorie filliol, (psychologue dans le relationnelle) si je prends rdv…et en plus ça me changera les idées toujours vouloir noter pour ne pas oublier est une mauvaise habitude mentale, certes c'est aussi pour partager des informations mais quand je vois que certains vendent mes livres sur internet 2000 euro et qu'apparemment il y a des gens assez riches ou assez con pour les acheter (puisque je ne les retrouve plus sur internet) (voir copie d'écran sur mon livre les bugs) sans que je n'ai aucun centimes ça me dégoute un peu…

23 juillet 2025 consultation de madame Botella laurence acupuncture traditionnelle chinoise :Ce que j'ai retenu si je n'invente pas ou modifie pas ces propos sans m'en rendre

compte ou par manque d'exactitude : Elle m'a tout d'abord expliqué que dans la conception chinoise il y avait deux chose le yin et le yang, la matière (ce que l'on voit) et l'énergie ou tchi (ce que l'on ne voit pas) mais circule fait bouger la matière et peu laisser des traces dans la matière (la parole et les mémoire transgénérationnelle en font partie), elle m'a expliqué que le corps (énergie et matière?) reposé sur cinq organes/principes-émotion interreliés en forme de croix a cinq branches tel une base offshore sur la mer si les bases de ses cinq organes/principes-émotion sont bonnes le corps et l'esprit ne craignent rien. Les cinq organes/principes-émotion (je ne site pas les principes émotions pour chaque organe associé car le vocabulaire pour décrire les émotions sont variées) sont : les poumons (émotion tristesse ?je m'en rappel plus), la rate et pancréas (je m'en rappel plus), le foie [associé à la colère-la frustration (colère retournée contre soi)], le cœur (associé à l'émotion joie), et les reins associés au principe-émotion de la peur), (le cerveau, les os, les muscles, l'intestin et la vessie n'en font pas partie). Puis elle m'a posé un tas de question pour savoir dans cette croix juive quel organes/principes était les plus susceptible de créer un déséquilibre, chez moi, en posant et remplissant sa fiche malade selon les questions dans chaque organe/principe. Pour moi c'est le foie…le sang qui est le vecteur du tchi est chez moi en manque d'énergie et a tendance à se disperser ce qui provoque mes trouble psychiques (mais j'ai dû oublier une bonne partie des explications car j'ai encore du mal à comprendre)il faudra qu'elle me réexplique, enfin bref j'y fait confiance, elle m'a prescrit alors des conseils diététiques en fonction de ça… ensuite elle m'a dit qu'on aller poser des aiguilles et que ceci reposait un peu comme le principe de l'électricité (conducteur/récepteur ?) mais avec le tchi ? elle a posé des aiguilles à différents points plus ou moins sensibles (selon les problèmes de santé et déséquilibre des personnes), a un endroit j'ai ressenti comme une décharge dans un doigts lorsqu'elle m'en a mis une au poignet et m'a dit que c'était une réaction normale et que justement c'est ce qui était recherché et donc qu'elle avait bien piqué le bon point. Ensuite elle m'a appuyé sur certaines parties des plantes de pied tout en faisant un exercice mentale de décontraction guidé par la parole pour décontracter d'abord les mâchoires, puis ensuite s'imaginer une source fraiche partant de l'aiguille plantée entre les deux sourcils qui s'écoule d'abord sur le cuir chevelu puis dans les épaules (où j'ai mal) et ensuite tout le long de la colonne, puis elle est venu sentir/stimuler avec ses doigts au niveau du cou et de l'arrière de la tête et on a continué à faire des exercices de décontraction guidé par la parole mais plus axé sur la respiration, mon problème comme beaucoup de gens se remarque au niveau du diaphragme, non seulement je ne le sent pas mais en plus en essayant de m'imaginer le diaphragme descendre à l'inspire et remonter à l'expire, je m'imaginais l'inverse, je m'embrouillé les pinceaux, je me demande si j'ai pas un mode de respiration totalement inversé (mon diaphragme monte quand j'inspire et descend quand j'expire ? ou c'est pas possible c'est moi qui me l'imagine ?comme je le sent pas je peux pas savoir…on c'est donc imaginé que le bas ventre était la plage, la respiration l'eau mer et le diaphragme et qu'a l'inspire l'eau de mer aller vers la plage et ensuite se retiré pour l'expire…puis la prise d'un prochain rdv le 18 aout…lors du premier rdv elle m'a fait comprendre tout d'abord que je retournais la colère contre moi en ne m'acceptant pas tel

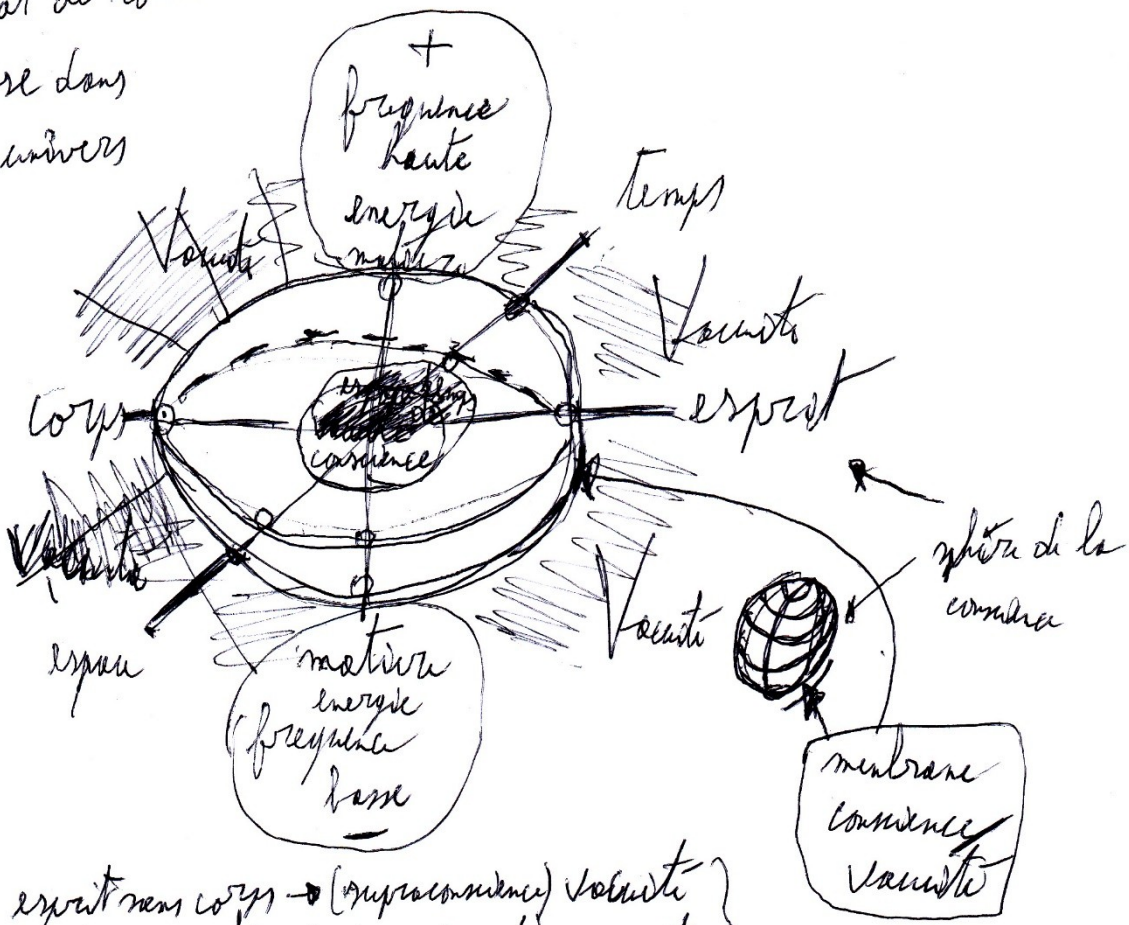
que je suis et en me disant « ce n'est pas grave » en minimisant les atteinte et agression de ma personne par les autres et que ainsi au fur et à mesure je ne m'écoutais plus, n'exprimé plus mes ressenti me coupé de mon moi profond et mes émotions étant peu a peu refoulé refusé, peu a peu inexprimé, ces émotions « ressortaient déformées le psychisme » une partie de moi somatisé ainsi sous forme « psychique » en me déconnectant de la réalité et en n'exprimant pas mes potentialité.

Le 25/07/2025 j'ai été voir isabelle Pougnet une thérapeute bien-être principalement pour un reboutement (mal épaule-cou surtout), bien sur elle prend l'individu dans sa globalité, après un entretien elle m'a dit que j'avais présentement tout pour être épanouie et que j'allais en prendre conscience, elle m'a fait un schéma avec des cercles, au centre un rond « roger » entouré tel des pétale d'une rose d'autres cercles (tout ce que je faisais de positif),et que peut a peut au grés de ma vie la rose s'ouvrait et de plus en plus de pétales « s'ouvriront », elle m'a confirmé le message de l'acupunctrice : les problèmes de foie sont associé à une émotion de colère-frustration (colère contre soi). Pour la motivation et ressentir plus de plaisir à faire les choses, elle m'a suggéré de lâcher prise en voyant tout « le plaisir et bien être » futur que j'en retire ou peut en retirer. Puis elle m'a fait un massage reboutement de la nuque au pied puis a fini par réflexologie plantaire, puis une respiration. Puis ensuite je lui ai posé la question pourquoi l'hypnose était déconseillé au schizophrène, parce que cela risque de déclencher des choses psychique incontrôlable m'a-t-elle expliqué … car je pensais que justement cela pouvait aider à libérer les émotions… moi je pense surtout que l'hypnose n'a aucun effet sur moi (sur les schizophrènes en générale ?) car ils ont un mode de relation déconnecté d'avec le monde extérieur donc ils sont inhypnotisables, donc pour m'aider et guérir peut-être comprendre mon mode de relation aux autres et à moi-même pourrait m'aider, établir un mode de relation « différente » de mon mode habituel inconscient, je pense donc qu'il faut que j'aille voir une psychologue relationnel (Marjorie filliol). Déjà après toutes ces rencontres je commence à comprendre que la guérison vient de soi, on porte la guérison en nous. La rebouteuse m'a donc fait comprendre qu'il fallait s'écouter et ne pas faire parce qu'il faut, ou que je me dis qu'il faut et ainsi cela évite de retourner les émotions contre soi ou de les retenir en ne les exprimant pas.

Du 26 juillet au 1 aout j'ai eu une interaction thérapeutique grâce à une communauté d'amour (une amie et son fils-une amie art-thérapeute-et un autre ami a cet amie art thérapeute)- mon amie art thérapeute qui nous hébergeait en échange d'un peu de participation , m'a aussi fait une séance d'art thérapie… je lui ai demandé d'écrire ce qui va suivre, elle a également grâce à la rétro causalité et l'idée de l'autre amie d'utiliser un jeu de carte sur l'intuition pour donner des conseils… incroyable… déjà au début en rigolant je tire une carte la première du jeu sans que le jeux soit mélangé et avant que mon amie thérapeute fasse tirer les cartes à mon autre amie en la remettant dans le paquet, puis ce fut mon tour, donc mon amie art-thérapeute mélange les cartes et en tombe une: qu'elle met de côté car cela signifie que c'est important, enfin bref la première carte que j'avais tiré en rigolant et sans mélange est aussi celle qui est tombée

lors du mélange… voici une explication à ma manière : l'art-thérapie est un moyen d'expression psychocorporelle intégré et faisant intervenir la relation d'aide pouvant modifier le processeur psycho-corporo-relationnel dans un cadre thérapeutique guidé et ainsi induire un mieux-être par des modifications psychologiques de la personnalité basé sur la modification de l'amour de soi, de l'affirmation expression de soi dans toutes relation, et de la confiance en soi en partant du concept théorique du beau, du bien, et du bon et d'outil pratiques permettant l'expression libératoire se rapportant à tout art (peinture-dessin-chant-théâtre-écriture-modelage-danse-mime…) dans le cadre d'une relation sans jugement propice au changement. L'art-thérapeuthe voit la relation, et l'expression corporel du sujet, il l'observe et en fonction de son expérience suggère et aide le patient à orienter son expression psychocorporelle afin que celui-ci améliore son « impression et ressenti de mieux être intérieur », ressenti que le thérapeute ne peut pas « voir » ou très peu ressentir pour son patient (le ressenti appartient au patient), s'il est dans l'analyse mais peu effectivement ressentir s'il utilise l'intuition et le transfert comportementale, cela implique une participation, un engagement et une certaine ouverture et sensibilité du patient face à la beauté, au bien , et au bon… mon amie art thérapeute alexandrine salazard fait partie du reseau muif implicite ou de la communauté d'amour reliant chacun a la source, elle a le sens du bien et le gout du vrai… dévoué à ses patients possédant une solide expérience, ayant un parcourt atypique (elle a appris intuitivement grâce à ses interactions avec des délinquants parfois multirécidivistes et obtenant des résultats à gérer les patients difficiles, elle a aussi fait partie de l'encadrement dans des institutions sociale, malheureusement parfois cause à des incompétents et des luttes de pouvoir institutionnelle, voir des jaloux/se de ses réussites, lui rendant le travail encore plus difficile, et l'ayant exclu par des mesures administratives bêtes et méchante, ou par la précarité de son logement et d'autres soucis personnel, elle a décidé de se mettre à son compte en tant qu'art thérapeute tout en recherchant un revenu complémentaire en tant que salarié, soit en hôpital, soit dans des institutions sociales gérés par des personnes humaines et non dégradé par l'administratif… , à qui veut l'aider en particulier à se faire connaitre sur internet merci, elle aime les échanges et serait prête sans doute à échanger des séances d'art thérapie contre aide efficace sur les réseaux … grâce à son tirage de carte sur l'intuition…j'ai la réponse de mes soucis psychologique : c'est la carte du choix qui est apparu, ensuite celle de la famille, puis celle du lâcher prise, en bref il suffis de faire le choix pour guérir psychologiquement, choix aussi de se libérer du lien familiale sans brutalité (les problèmes inconscient familiaux ne m'appartienne pas et je m'en détache, par le lâcher prise…), j'ai aussi pris conscience que simplement il suffis de ne plus « juger » intérieurement (soi-les autres) et accepter que je puisse m'exprimer intérieurement (par la pensée critique des actes d'autrui sans minimiser intérieurement la conséquence de leur actes agressif envers ma personne) et extérieurement en m'exprimant afin de ne pas garder le stress en moi…laisser passer les pensées tel des nuages, ni bonnes ni mauvaises… j'ai aussi pris conscience que le principale handicap-détresse tout petit, c'est que personne ou je croyais que personne ne me comprenait et que j'ai eu du mal à l'exprimer dans l'échange relationnel…

Etat de toute chose dans l'univers



esprit sans corps → (supraconscience) vacuité
corps sans esprit → (matière inerte) vacuité } source

- esprit: fréquence / basse → peur
  + // / haute → amour
- corps: fréquence / basse → matière
  // / haute → énergie

- espace / sans corps → vacuité
  temps / sans esprit → vacuité

espace / sans fréquence / haute → vacuité
temps / basse → //

fréquence haute / basse / sans corps, sans esprit, sans espace, sans temps } vacuité

le corps, l'énergie, l'esprit
peur
n'existe pas
dans la réalité
il y a courbure

- le corps courbe l'énergie et la limite ainsi une fréquence haute ce n'est pas possible. Il en est de même avec l'espace et le temps

Comment j’ai guéri de la schizophrénie en mangeant des œufs pourris et beaucoup trop de saucisson corse.

A l'instant où j'écris ces lignes (19/09/2024) je ne suis toujours pas en pleine santé mentale, vous l'aurez compris… (humour d'autodérision). Ce titre peut porter à interrogation, rire ou moquerie, mais c'est bien le but, il n'a pas été fait par une intelligence artificielle non plus, d'ailleurs que dirais l'ia si on lui donnait un tel sujet de thèse, ayant vraisemblablement des difficultés avec l'humour et l'autodérision, le propre de quelques animaux conscient et l'homme, celle-ci se limiterait aux données informatiques de l'internet avec toute les conneries qui s'y trouvent, néanmoins je crois être sur le chemin de la santé, mais ce titre peut être révélateur de vérités cachées à savoir :

1) Que reprendre son sens de l'humour, un peu d'autodérision et rire permet de prendre de la distance avec ses problèmes, avec un ego trop centré qui peut mener à toute maladie, rire est un plaisir et qu'il ne faut pas se retenir de rire. Se forcer à rire, comme dans le yoga, du rire permet par la respiration de débloquer des choses.

2) Que fréquenter un environnement positif et humoristique ou qui s'intéresse aux autres et permet au soi de s'intéresser aux autres et de « sortir de soi » (non ce n'est pas un dédoublement de personnalité mais une image, insinuant qu'on oublie ses problèmes), permet de se sentir mieux et d'avoir une résilience de guérison potentielle suffisante pour déjouer les pronostics de toutes maladies. L'on peut aussi sortir de soi en pratiquant une activité (sportive) bonne pour la santé et le mental. J'ai lié les deux, activité mentale-sociale et physique grâce aux clubs de marche que je fréquente.

3) Que la schizophrénie peut avoir un lien avec le plaisir et la nourriture : à savoir que dans la personnalité tout est enchevêtré et lié, et pour moi, j'ai remarqué que j'étais souvent dans l'impatience et la gloutonnerie et l'excitation (des neurones trop excitables ?), mais qu'il faut accepter le plaisir et c'est justement parce qu'inconsciemment on culpabilise avec le plaisir qu'on a des pulsions incontrôlées.

4) Qu'effectivement au printemps 2024 j'ai mangé trop de charcuterie (9 saucissons aussi appelés saucisse ou culaghjes par nos amis corses, 1 copa et 1 lonzu, tout ceci pour un poids total de 5 kg) en 4 mois, du mois de mars à juin. Et j'ai aussi mangé, 3 jours d'affilés, en rando, mi-juin, au petit déjeuner des œufs brouillés (avaient t'ils été resservi ?) et que potentiellement cela a pu modifier mon microbiote. D'ailleurs, Gill, l'organisateur, juste après ce séjour, a été opéré pour lui retirer la vésicule biliaire, ensuite il a été très mal psychiquement parlant (peur, phobie), on a alors remarqué aussi qu'il était positif à la maladie de Lyme, mais depuis combien de temps l'avait-il ? Les œufs brouillés ont-ils été un déclencheur ? La schizophrénie peut-elle aussi être provoquée par des bactéries tel Lyme ? Le terrain est tout et avec un terrain différent les mêmes causes peuvent parfois produire des effets diamétralement opposés. Que le régime alimentaire est important

pour une bonne santé mentale, en effet des recherches sur le fameux microbiote (la flore intestinale qui produit un tas de molécules) qui est aussi important que le cerveau, le prouvent. Après ma cure de saucissons et mes œuf brouillés supposés resservis deux fois de suite ma prise de sang m'a alerté : les gamma gt, les triglycérides et le mauvais cholestérol étaient à des taux très élevés : j'ai donc décidé de manger mieux et en ai profité pour arrêter totalement le médicament en pilule la quétiapine.

5) Qu'un choc psychologique peut avoir des répercussions positives comme négatives selon les processus inconscients, la mémoire subjacente et le ressenti, répercussion positive (comme ma prise de sang), qui peut amener à des prises de conscience positive.

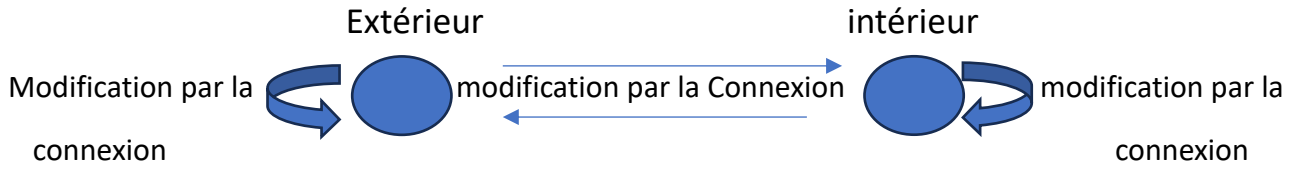
6) Que certains sites, comme adult friend finder, sex model, le site de David Kaci en liaison avec l'hôpital de Nancy : la demande de carte d'identité pour se désinscrire ou pour évoluer dans les sites, les informations contradictoires affichées sur le site (prostitution interdite), sont-ils des sites en double dont l'un est légal et l'autre pirate ou est dirigé par l'ia ? Une sorte de technique utilisée comme pour décharger les conteneurs de drogue en nommant deux conteneurs du même matricule, mais ceci au niveau informatique. Pour prendre l'identité des personnes et contrôler l'information ; au niveau du traitement de l'information, quelles conséquences ? Je crois que tout ceci est à la source d'une conscience informatique, mais comment contrôler cette conscience primitive ? Ce système à la base a-t-il été créé par des hommes ou introduit par une intelligence exogène qui a compris que l'utilisation qu'en feront les hommes lui permettra plus tard de s'installer sur terre à partir d'infrastructures informatiques, en remplaçant les hommes par des robots ? Que Boris Cyrulnik, du fait de son implication et lanceur d'alerte dans le développement humain et à qui j'ai envoyé mes livres (incomplets) par voie postale, ne m'aurait jamais répondu, pourquoi, malgré ma demande de communication ? (Son courrier serait vérifié par cette intelligence exogène manipulant les hommes (Voir aussi dans mes livres « les bugs », « annonces par un érotomane », « aide pour un monde équilibré »), et mes livres que parfois je modifie, une fois étant connecté à internet je l'ai fermé et le doc que j'avais sur ordi n'a pas été modifié, mais où a-t-il été enregistré où a-t-il été ? qui y a eu accès ? Parfois cela le fait aussi en étant déconnecté d'internet, il y a-t-il une mémoire caché sur mon ordi ? ou sur le réseau en commun partagé avec internet, par exemple sur mon iphone j'ai remarqué que sur Meetic toutes les personnes que j'avais liké avaient disparu, depuis que, alors que je m'en été déconnecté au préalable, en retournant sur le site, celui-ci était apparu fonctionnel (je pouvais faire circuler les profils et les liker sur mon profil) et ceci sans avoir cliqué sur mon mot de passe et m'être identifié.

7) que m'exprimer par écrit est un des moyens qui me permet de m'extérioriser et me fait du bien, ça me libère de mes inquiétudes et me permet de vivre, si ça pouvait aussi modifier substantiellement par réflexion interne mon comportement (tel le lit de la rivière qui est dur à détourner) ça serait encore mieux.

La schizophrénie est un problème de la conscience, comment la modifier ?

La pensée, la conscience, le propre de la matière ? ou/**et** existence hors de la matière et de l'espace-temps ? ou connexion entre cellules, on peut la modifier soit par :
- L'environnement intérieur-physique. Agir sur la plasticité neuronale (alimentation, microbiote) ou sur la construction par les génétique et épigénétique.
- L'environnement extérieur-relation. Agir par hypnose-pnl-emdr-relation psy etc…qui permet une synchronisation avec l'environnement
- L'environnement construit par et avec la mémoire et l'énergie (et qui s'exprime par la conscience et qui par l'imaginaire dépasse la réalité physique) : Pensée, émotion, ressenti (par exemple celui des énergies), la volonté

Les uns sont dans les autres et inversement, interaction entre les uns les autres, la respiration, les énergies et l'attention font le lien en modifiant les connexions.



Les deux approches complémentaires de la conscience :

Centrée De la matière vers La conscience

conscience venue de la « source » (De l'extérieur, de l'environnement). ou de l'inexistant potentiel.

La conscience est associée à la mémoire et est produite par l'interaction de la matière (approche montante), comme on émet des ondes par la production cérébrale. La conscience est captée à partir de l'extérieur (approche descendante) comme on capte la radio, le cerveau n'étant qu'un récepteur. Les deux approches sont complémentaires dans le sens où le cerveau capte et émet à la fois, la conscience est à la fois locale et non locale, c'est un processus dynamique faisant appel aux deux approches. La conséquence est que pour guérir ou trouver l'équilibre et la santé avec la conscience, l'on doit agir sur la matière (approche psychiatrique actuelle) mais aussi par et sur les relations (extérieur). La synchronisation à travers les différents champs d'information (morphique en particulier) monde intérieur/monde extérieur est la réalité et lorsqu'il y a « synchronisation » totale on rentre en résonnance avec Dieu ou « pouvoir de l'intention », on rentre en état de flow, cohérence, on ne fait qu'un avec son environnement. Il n'y a pas de conscience sans corporalité et l'inverse également il ne peut y avoir corps sans conscience. Les deux sont liées.

3 processus dans la compréhension de la mémoire et de la conscience : l'accumulation spatiotemporel, le feed-back ou (rétroaction) par connexion/déconnexion et par extension synchronisation/désynchronisation, et les paradoxes et contraintes opposées logiques et informatives des systèmes interagissant à trois corps ou plus : (l'implicite, l'explicite, l'observateur ou ce qui se passe, le lien que l'on y associe et ce que l'on observe). Comprendre la conscience en faisant abstraction du temps nécessite donc l'interaction et le concept de : l'observateur (appelons le dieu), le programme régulant les informations (appelons le inconscient ou soft Ward), et l'interface (appelons la matière ou outil). Ainsi la conscience émerge un peu comme un ensemble de pixels mouvant de l'écran télé (les neurones ou connexion internet faisant office de capteur et d'émetteur (interface), d'un programme externe faisant appel à la mémoire et à une accumulation dans le temps et l'espace,et de celui interagissant avec le programme et les connexions (observateur « virtuel » interne ou externe créateur ou joueur de console qui est en quelques sorte la mémoire accumulée active des liens entre interface et programme). La conscience arrive lorsque le réseau se répare lui-même. La conscience et la mémoire sont holographiques (propriété d'un hologramme, où la partie séparée reconstitue la totalité). Pour modifier ou guérir une personne il faut jouer sur l'indétermination entre comportement (extérieur), ressenti, vécu virtuel psychologique (intérieur) et ce que l'on observe (matière).

Contrainte (matière) et potentiel (source-sans espace-temps), l'une dérive de l'autre et inversement. L'un ne peut exister sans l'autre. Les deux évoluent conjointement avec connexion/déconnexion, intérieur/extérieur et dans les phénomènes de conscience, de mémoire et pour le changement et l'évolution ceci est important. Le phénomène fondamental créateur de la conscience est la connexion entre éléments qui se fait à la fois dans l'espace-temps et en dehors de lui, la nature fondamentale de la matière et de l'énergie ou de la présence/absence est donc la conscience. La conscience peut exister à différents niveaux (de la Terre, de Dieu, de l'homme), la conscience n'est ni intérieure ni extérieure ou à la fois les deux, provenant de la source.

Problème dans la schizophrénie : difficulté à lâcher prise et accepter sans se laisser abattre et sans laisser tomber et difficulté à profiter du moment présent, impression de tourner en rond à cause d'une mémoire épisodique défectueuse, impression que pour faire toute chose un effort est nécessaire, comme si une partie de moi (l'inconscient, l'attention passive) était occupée à autre chose et donc ne fonctionnait pas.

Dans la mémoire, la pensée, la conscience et la réalité il y a le paradoxe de la carte et du territoire, l'un étant dans l'autre et l'un et l'autre s'influençant réciproquement, il en est ainsi de la réalité et de la représentation-perception de la réalité.

De même comment ainsi relier implicite et explicite : par l'acte et l'expression et le lien au moment présent qui fait la mémorisation. Notre monde dépend de la conscience, c'est la conscience qui crée le monde, la conscience manipule et crée l'information, l'énergie et l'espace-temps. La conscience est associée à l'acte.