

## SPARK 156

(Matrix Code: SPARK156.00 for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**Distinction** : Un manque de relation authentiques engendre l'état de submersion.

**Notes** : Est-ce que tu te sens submergé ? Trop de possibilités incroyables entre lesquelles choisir ? Trop de choses urgentes à faire sur ta *To Do List* ? Trop peu de synergies ? Pas assez de temps ? Des questions centrales sans réponse: pourquoi maintenant ? pourquoi moi ? pourquoi tout court ? Trop de douleurs physiques ? Trop de pression ? Des drames inférieurs sans fin avec tes enfants ? Tes voisins ? Ton chef ? Ta famille ? Tes vacances ? Trop de factures à payer ? Trop de conflits intérieurs sans résolution en vue ? Où es-tu censé trouver la capacité de gérer tout cela ?

Beaucoup de symptômes peuvent indiquer que tu es submergé : l'irritabilité, trop de shopping, trop de nourriture, trop de sommeil, l'hystérie, la panique, la dépression, l'isolation, l'ineffectivité, une basse résistance aux froids et aux infections, une tendance aux accidents, un manque de gentillesse, la négligence, des maux de tête, des explosions de colère, des larmes inexplicables, la réticence de donner l'hospitalité, une concentration éparse, un manque d'initiative, éviter de prendre soin de toi-même. Ça te rappelle quelque chose ?

L'état de submersion reflète un nœud interne de sentiments non communiqués. Par exemple, la frustration (colère) mélangée avec de l'inquiétude (peur) plus une solitude du seul combattant (tristesse) peuvent mener directement à l'état de submersion. Les sentiments non exprimés s'empilent l'un après l'autre comme les poubelles lorsque les éboueurs sont en grève. En seulement quelques jours, tu es enterré sous une montagne de fardeaux qui peuvent t'écraser physiquement, mentalement, émotionnellement, et énergétiquement. Même si tu te plains continuellement, à moins que cette communication n'est reçue et comprise par une seconde intelligente consciente, rien ne change et tu continues à souffrir.

Une tactique populaire pour esquiver l'état de submersion est d'abandonner tes circonstances actuelles et chercher un nouveau partenaire, un nouveau boulot, un nouvel endroit pour vivre, une nouvelle coupe de cheveux. Aussi stimulant que puisse paraître la stratégie de *passage à la prochaine étape*, tu perds peut-être tout simplement ton temps. Tôt ou tard, tu trouveras la vérité dans les mots de Buckaroo Banzai : "Où que tu ailles, tu es là." (Et *ils* sont là aussi - ceux qui causent l'état de submersion). Les mêmes schémas infructueux se répètent bientôt dans ta nouvelle relation, ton nouveau travail, ta nouvelle ville ou ton nouveau appartement. N'est-ce pas ?

Après quelques tentatives de fuites échouées, d'autres moyens de sortir des circonstances deviennent tentants: un verre de vin ou une bouteille de bière le soir, des antidépresseurs ou autres drogues, des maladies débilitantes, la sénilité précoce, l'emprisonnement, diverses formes de schizophrénie, le suicide, etc. Ceci,

bien sûr, ne fait que reporter ton travail de développement personnel actuel à ta prochaine vie.

Comment peux-tu éviter le cercle vicieux ? Comment peux-tu arrêter d'empiler des fardeaux qui mènent à l'état de submersion ? Essaie une approche double. Commence par mettre à niveau [tes modèles de pensées](#) (*thoughtware* en anglais). Puis poursuit des relations authentiques en complétant les communications.

Le modèle de pensée à mettre à jour sont tes hypothèses non examinées. Par exemple, en assumant: *le future sera comme le passé*, ou: *je n'ai aucun pouvoir*, tes conditions internes attire l'état de submersion comme le fromage attire la moisissure. Au lieu de faire des hypothèses, simplement expérience ta respiration. Regarde où va ton attention. Est-ce que tu te répètes ces hypothèses ? Au lieu, respire. Ne laisse pas ces hypothèses te rendre si gros que tu rentres plus dans un petit maintenant. Les hypothèses sont fausses. Retire les comme les couches de vêtements en un jour de printemps. De cette manière tu as l'option de prendre des décisions complètement nouvelles à propos de ta vie toutes les trois secondes. Sans hypothèses tu es dans le flow naturel et ton future peut s'exprimer de manière inattendue.

En même temps que tu vides ton placard plein d'hypothèses, apprends à compléter les communications pour apporter de l'authenticité à tes relations. Pour digérer ta vie quotidienne il est nécessaire d'engager une seconde conscience collaborative. S'ouvrir à des interactions authentiques avec une seconde conscience catalyse les mini-transformations. C'est un secret étonnant.

Mais la qualification que la relation soit *authentique* est cruciale. Même sans avoir de modèle pour ce type de relation tu peux le faire. Tu es fait pour cela. Les relations authentiques ont deux parties. Premièrement, tu décides d'ouvrir tes entrailles suppurantes au soleil et de faire connaître tes folies névrotiques. Tu auras peut être l'impression de mourir. Cela peut ressembler à un volcan d'embarras. Et alors ? Tu préfères te sentir dépassé ? Deuxièmement, tu décides de faire confiance en quelqu'un d'autre. Cela pourrait être encore pire.

Cela peut aider de reconnaître que ce ne sont pas les circonstances qui créent la submersion. *Ce sont les histoires que tu utilises pour arranger ta relation aux circonstances qui créent la submersion.* Demande à certaines personnes de faire cette expérimentation ci-dessous avec toi et décide d'être radicalement honnête avec eux. Montre leur ce qui semble : *Elle me fait du mal. Je ne sais pas comment. C'est impossible pour moi !* Ainsi de suite. Si la seconde personne accepte de ne pas juger, de ne pas te sauver, de ne pas de guérir, de ne pas avoir pitié, mais seulement d'écouter et de répéter ce que tu dis, tes histoires se démêlent lorsqu'elles sont entendues. Certaines histoires peuvent remonter à la surface des profondeurs de votre monde souterrain ou de votre passé ancien. L'objectivité de la conscience de la deuxième personne éclaire les jeux compliqués que tu as joués, et tu as la chance de t'en sortir, d'arrêter de jouer la victime. En portant moins d'histoires (ou au moins

des histoires différentes), tu entres plus facilement dans la petitesse du moment présent, d'où provient ton pouvoir de choisir quelque chose de complètement différent de ce qui se passe actuellement.

**Expérimentation** : Voici trois expérimentations anti-submersion à essayer. Elles peuvent être aussi combinées au cours d'une réunion hebdomadaire (i.e.: [Possibility Team](#)):

**SPARK156.01 CRÉER UN CLUB DES PLAIGNANTS CONSCIENTS:** Rassemble un groupe d'au moins trois personnes et sans s'arrêter pour 15 minutes (ou au longtemp qu'il est nécessaire) déclare passionnément, successivement, tout ce qui t'embête, qui est une nuisance, les choses insensées qu'ils font, quoique ce soit qui ne fonctionne pas. Bouillonne, tirade, sermonne, plains toi, reproche. Dis ce que tu hais à propos de ce qui se passe dans ta vie. Complotez ensemble des vengeances glorieuses et scandaleuses. Utilise "Je". Sois clair et spécifique. Donne des noms, des dates, des lieux et des descriptions détaillées avec de longues chaînes d'adjectifs colorés, tels que, *"Maintes et maintes fois avec mes mains nues, j'ai dû ramasser ce vieux chien puant, ce chien aux yeux jaunis de culpabilité, ce chien estropié, aveugle et sourd, avec sa mâchoire tordue, et sa bave infestée de tiques et le sortir pour faire pipi..."* Le seul critère est que vous vous assurez que chacun d'entre vous entende et comprenne tout ce que les autres disent. Vous n'avez pas besoin d'être d'accord ! Il suffit de comprendre consciemment le sentiments des autres. Chaque fois que vous comprenez de quoi une autre personne se plaint, criez: «*Oui! C'est vrai! Et ce que je déteste à ce sujet est...* » ou «*C'est sûr! Et ce qui me fait chier, c'est...* » Bien sûr, des éclats de rire déments peuvent survenir pendant un CPC, mais gardez l'espace et continuez à vous plaindre tout en vous amusant!

**SPARK156.02 ARRANGER UNE TENUE DE QUINZE MINUTES HEBDOMADAIRE:** Arrange-toi qu'une fois par semaine tu reçois une tenue de quinze minutes par quelqu'un, puis change de rôle et donne-leur une tenue. Ceci est fait par des hommes pour les hommes et par des femmes pour les femmes. La personne qui donne la tenue est assise par terre avec des coussins sous les fesses et dans le dos pour le confort. La personne qui reçoit la tenue s'allonge en travers d'elle au niveau de ses cuisses, ton buste contre son buste, ta tête dans son cou et ses bras autour de toi, sans basculement, caresse ou parole. Des photos qui montrent ces positions se trouvent aux pages 260-261 du livre *Conscious Feelings* par Clinton Callahan et dans le site web: <http://completionloops.strikingly.com/>. Dans la culture moderne, depuis notre naissance, nous n'échangeons pas assez de contact physique sain. Des tenues régulières, plus des câlins, plus se tenir en cercle avec les bras autour des épaules des autres, plus s'entasser pour regarder des films, plus des courtes siestes allongées sur le dos en cercle sur le sol avec vos têtes aux centres et vos épaules qui se touchent, etc... aident chaque personne à entrer dans leur corps et accepter leurs propres faiblesses et forces humaines.

**SPARK156.03 CRÉER UN CONTACT ETRE-A-ETRE AUTHENTIQUE POUR COMPLÉTER LES COMMUNICATIONS:** Quotidiennement, crée un contact être-à-être authentique avec une autre personne afin de compléter des communications à propos de la colère, peur, tristesse et joie. Note que l'utilisation des boucles d'achèvement est un univers complètement différent du ping-pong mental d'opinions si répandu dans la culture moderne. Les pages 217-224 dans le livre *Conscious Feelings* donne des explication et des modèles de pensée pour faire des boucles d'achèvement. Pour faire court, une personne écoute pendant qu'une autre personne parle. Après chaque phrase clé, l'écouteur rend compte ce qu'il a entendu l'orateur dire, comprenant TANT le contenu émotionnel (en colère, triste, apeuré ou joyeux) QUE le contenu informationnel. Puis inverse les rôles. Si l'orateur semble perdu, l'écouteur peut demander doucement et ouvertement "Qu'est ce qui n'a pas été entendu ?" Le but est que lorsque une personne répète ce qu'il t'a entendu dire, il est objectif que tu as été entendu. Être compris par une conscience externe complète une communication, *pour toujours*. Les noeuds émotionnels disparaissent. Tu n'es plus bloqué dans des boucles sans fin et automatiquement vas au prochain niveau. Mais sans les relations authentiques aux travers lesquelles ces communications sont complétées, ce ne sera pas longtemps avant que tu retombes dans la submersion. Trouve les personnes avec qui tu peux être en relation authentiquement.

Amicalement,  
Clinton