

Comment vous libérer des identités qui vous font tant souffrir ?

Étape n°1 – Prendre Conscience des identités

1 Introduction

Voici le résumé de la vidéo n°1. Cette vidéo présente une première étape du processus d'éveil de la Conscience « Être Créateur » pour vous aider à prendre Conscience des identités qui vous font souffrir.

En l'appliquant de votre mieux, vous allez peu à peu mettre en lumière ces identités, vous en détachez et retrouver le contact avec votre Être essentiel. Vous vous sentirez plus libre, plus heureux, plus Vivant et plus pleinement Vous-même.

Cette étape correspond à l'angle « Qui Vous Croyez Être » du « Triangle de l'Être ». Les étapes suivantes et les 2 autres angles de ce triangle de l'Être seront présentés dans les vidéos à venir, restez à l'écoute.

1.1 Pré-requis importants

Pour bénéficier de cette étape du processus et des suivantes, vous devez être ouvert à la possibilité que : « *Toute la souffrance psychologique est créée par le fait de s'identifier à un personnage, une entité limitée et séparée que nous ne sommes pas* ». En nous prenant pour une personne que nous ne sommes pas, nous souffrons par procuration, nous héritons de ses problèmes et de sa misère.

C'est un peu comme un acteur de théâtre qui jouerait un drame : s'il oublie complètement qu'il est l'acteur et qu'il se prend pour le rôle qu'il joue, alors il va vivre au 1^{er} degré les situations difficiles du rôle.

Dans cette perspective d'éveil de la Conscience, la solution n'est donc pas de « Guérir », « Réparer », « Corriger » ou même « Se débarrasser » de ce personnage, mais d'arrêter de nous prendre pour celui-ci. Cela va vous permettre de passer de l'identité au rôle, et de vivre les mêmes situations au second degré, c.-à-d. avec du détachement et en paix. Une fois que vous savez que vous n'êtes pas ce rôle, mais l'acteur qui le joue, vous en êtes libre. Ce rôle perd le pouvoir de vous faire souffrir. Et vous êtes alors libre aussi de le changer. Mais tant que vous croirez que ce personnage, c'est « vous », vous resterez prisonnier de cette identité et de toute la souffrance qui gravite autour.

Le principe de cette étape consiste donc à mettre de la Conscience sur ces identités, car ce qui sépare une identité d'un rôle, c'est la Conscience : un rôle, c'est une identité consciente, une Identité, c'est un rôle inconscient.

2 Résumé de l'étape proposée dans la vidéo

Cette étape va consister à mettre prendre Conscience des différentes caractéristiques de ces identités par l'auto-observation de vous-même.

2.1 Préparation :

Avant d'appliquer cette étape, veillez à :

- Être dans un moment de disponibilité, où vous avez la liberté d'aller à la rencontre de votre monde intérieur, sans être dérangé.
- Trouver une situation qui provoque de la souffrance psychologique, qui génère du stress, qui vous met mal à l'aise, etc.
- Adoptez l'attitude d'un « Détective » qui recherche un ou des suspects : les identités qui se font passer pour vous. Vous allez mener l'enquête et allez à la chasse aux indices qui témoignent de la présence de ces identités suspectes. Soyez observateur, curieux, ouvert, explorez et intéressez-vous sincèrement à votre monde intérieur, clef de votre Bonheur.
- Prenez-le comme un jeu : amusez-vous à débusquer ces identités. Faites-le comme un « Hobby ». Allez-y par petites touches.
- Prenez de quoi noter pour consigner le résultat de votre enquête et consignez le résultat de vos découvertes, pour pouvoir compléter au fur et à mesure de votre enquête.

Vous êtes maintenant prêt à aller à la collecte aux identités.

2.2 Reconnaître les identités

La question de base qui sous-tend cette étape est « **Quand je souffre, pour qui je me prends ?** ».

Pour répondre à cette question, vous allez :

- Prenez un instant pour vous connecter à la situation qui provoque de la souffrance psychologique,
- Observez la réaction intérieure à cette évocation. La réaction, c'est la manifestation de l'identité qui vous fait souffrir.
- Notez dans une fiche dédiée à cette identité les différents composants du mieux que vous pouvez. Il n'est pas nécessaire que tout soit rempli, vous pourrez compléter par la suite.

Voici les différents composants essentiels d'une identité :

- Les déclencheurs : ce qui vous fait entrer dans l'identité, ce qui l'a activée. En général, c'est une pensée ou un événement extérieur.
 - Par exemple, quelqu'un vous a dit quelque chose qui vous a fait réagir ? Quelle est cette phrase qui a déclenché cela ?
- Les pensées : le monologue mental : ce que vous vous dites. -> Les jugements.
 - En particulier, les jugements, les injonctions, les blâmes et les justifications : je suis ..., il faut..., je dois..., je ne peux pas..., etc.
- Les sentiments, les états. Quelle émotion caractérise le plus cette réaction identitaire ?
- Les sensations dans le corps. Et les réactions physiologiques ?

- Où est-ce que cela se tend dans votre corps ? Avez-vous envie de lutter, fuir ou êtes-vous figé ? Sentez-vous une boule au ventre ou à la gorge ? Etc.
- De quoi avez-vous peur ? -> Quel est le pire ?
 - La réaction est toujours défensive, c'est une réaction de survie tendant à maintenir l'identité et à justifier son existence. Prenez conscience de la peur à l'origine de cette réaction, c'est salvateur.
- Depuis quand ? Trouver la récurrence ! Au moins 3 répétitions. Quelle est la plus ancienne occurrence?
 - Cette identité ne date pas d'aujourd'hui, ni d'hier ? Remarquez à quel point cette réaction est devenue habituelle et même familière. Alors, retrouvez ces traces dans votre lointain passé.
- Quelles conséquences dans votre vie ? Dans le passé ? Maintenant ?
 - Prenez conscience des difficultés et des problèmes générés par cette identité, du poids qu'elle a eu et qu'elle encore a dans votre vie, cela vous aidera à la lâcher.

Une fois que vous avez suffisamment de données sur cette identité, il ne vous reste plus qu'à :

- Baptisez cette identité, lui donner un nom qui reflète bien sa « personnalité » et ses caractéristiques.
 - Par exemple : le « Timide farfelu », la « Rebelle vengeresse », etc.
 - Vérifier que le nom que vous lui donnez « colle » bien à celle-ci.
- Désormais, n'utilisez plus « je » pour parler de cette identité », mais adressez-vous à cette identité seulement à la 3ème personne ou par son nom de baptême. C'est essentiel : « Je » est à réserver seulement à votre Être réel, et ce qui fait que cette identité vous a collé à la peau, c'est parce qu'elle a été liée à « Je ».
- Compléter peu à peu le portrait en continuant l'auto-observation des réactions et la collecte des données. Plus le portrait est précis et complet, plus il vous sera facile de constater que ce n'est pas vous, mais un conditionnement automatique qui agit à votre place. À ce stade, l'identité est devenue un rôle.

3 Pour conclure

À vous de jouer maintenant. Vous aurez probablement besoin d'y revenir à plusieurs fois pour vraiment commencer à vous désidentifier de ces identités.

Car oui, vous en trouverez plusieurs. Dans certains systèmes de thérapies, on parle d'ailleurs de « sous-personnalités ». Certaines sont des identités principales et elles monopolisent beaucoup de votre énergie. D'autres sont plus discrètes. En menant cette enquête, vous aurez donc plusieurs fiches correspondant à chacune de ces identités suspectes. Quand vous aurez découvert une de vos identités, vous constaterez qu'il est plus facile d'en débusquer d'autres.

Faites-moi part des résultats de votre enquête, partagez dans l'espace des commentaires. J'ai besoin de vos retours. Si quelque chose ne vous semble pas clair, laissez une question et j'y répondrai de mon mieux. Je lis tous les commentaires et je les prends en compte. Vos observations me serviront à améliorer les prochaines vidéos.

Je vous retrouve bientôt dans la prochaine vidéo, je vous souhaite une belle et joyeuse exploration de Qui vous croyez Être à Qui Vous Êtes Vraiment, ensemble et en Conscience, Marc.

4 Références :

- Pour voir ou revoir l'entretien initial avec Marie-Josée Cornay dans le cadre du Télé-Sommet « Guérir pour enfin Vivre ! » : <https://www.guerirpourenfinvivre.com/marc-fleuriet/>
- Page du site pour accéder à tout le contenu, poser des questions et commenter : <https://www.etrecreateur.com/video-1-prendre-conscience-des-identites-qui-vous-font-souffrir/>
- Si vous voulez que vos amis bénéficient aussi de ce processus et qu'ils reçoivent eux aussi ce cadeau et ces vidéos, partagez ce lien, merci : <https://www.etrecreateur.com/recevez-votre-cadeau-conscience-en-action-2018/>
- Pour voir ou revoir directement la vidéo n°1, voici le lien :« [01 - Comment vous libérer des identités qui vous font tant souffrir ?](#) ».
- Pour être accompagné individuellement, en profondeur et « sur-mesure » dans ce processus d'éveil de la Conscience : <https://www.etrecreateur.com/coaching-de-l-etre/>