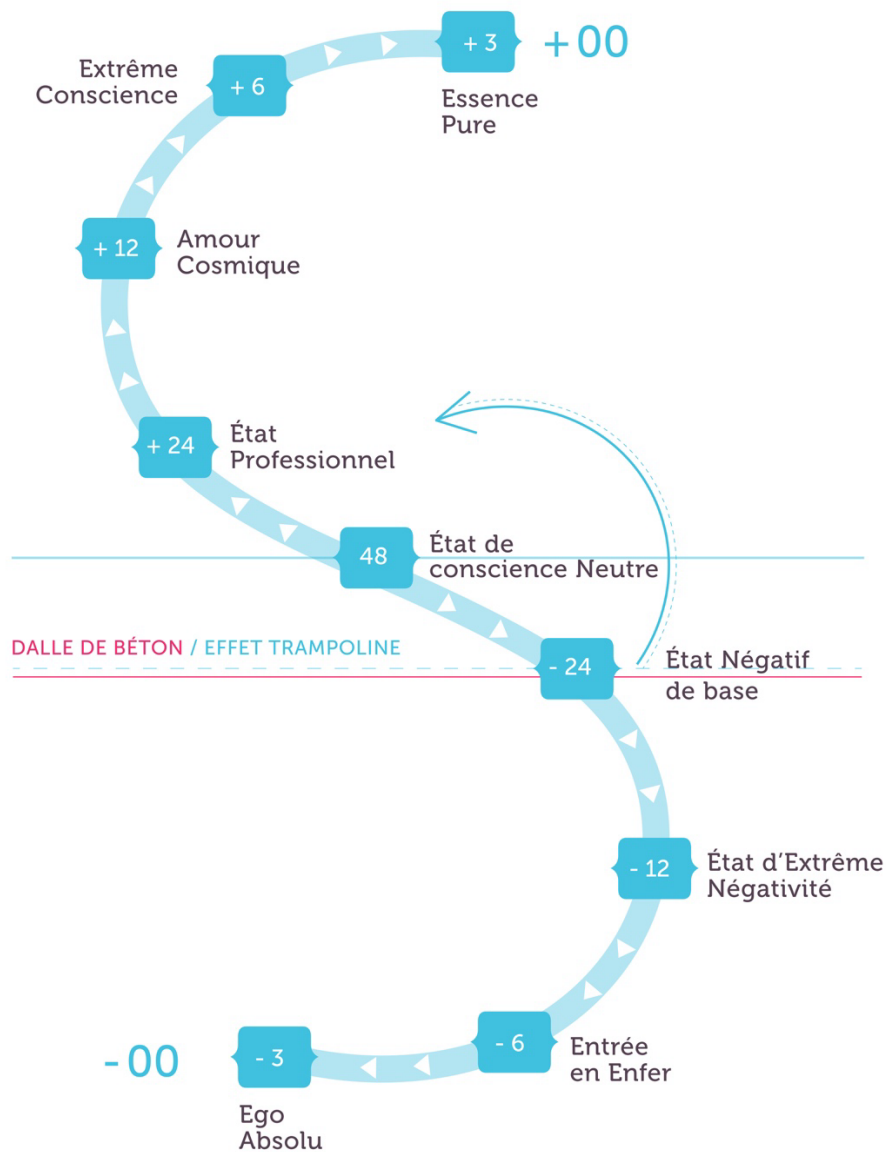


La santé par la relation : un outil

L'échelle émotionnelle du soi, notre « biocomputer »

Imaginons, selon quelques spécialistes de la vie « animale », biologistes et des scientifiques :

Échelle Émotionnelle du Soi



- **l'échelle émotionnelle du Soi, un grand S**

A partir du centre partent les deux branches du grand **S** aplati et couché, la branche supérieure montant jusqu'à « +00 », la branche inférieure descendant jusqu'à « - 00 ». Qui que vous soyez, quels que soient votre degré d'évolution et votre humeur du jour, votre état intérieur se trouve forcément, à tout moment, quelque part sur ce grand **S**.

A partir du centre, « **48** » (chiffre mathématique ontologique) d'où partent les deux branches, l'état du soi est appelé « **état de conscience neutre** » celui où vous êtes simplement présent au monde, attentif, la tête claire. L'état où l'on devrait se trouver en Société, lorsqu'on communique avec d'autres, lorsqu'on enseigne, lorsqu'on apprend. *L'état à construire chaque matin par des exercices de conscience du corps, d'axes et de respiration.*

Si nous souhaitons rester conscient à l'instant, nous nous promenons généralement dans les parages du 48, en tentant alors de le maintenir par notre posture physique.

Ensuite nous nous décalons par exemple vers le haut en « **+24** », nous sommes en pleine possession de nos moyens, état dit « **professionnel** », on peut se mettre en pilotage automatique, nous accomplissons nos tâches avec dextérité et plaisir.

A l'inverse, imaginez-vous maintenant malade, grippé ou bien durement remis en cause par la hiérarchie, ou abandonné, dans un « grand moment de solitude », mais contraint de continuer la tâche entreprise. Vous vous trouvez en « **-24** » état dit « **négatif de base** ». Dans cet état, vous pouvez encore agir, mais mal, vous devenez un danger pour les autres. Tout devient laborieux. En « **+12** ». C'est l'extase, l'état de grâce, la musique s'empare de vous, tout resplendit, tout vous paraît beau, vous avez la baraka. Vous êtes follement amoureux. Vous êtes en état « **d'amour cosmique** »

Vous n'avez guère de mal à imaginer le « **-12** » c'est l'horreur ! vous êtes dans l'incapacité d'aller au travail, autour de vous c'est le brouillard, vous doutez de tout, surtout de vous, cet état s'appelle « **l'extrême négativité** »

Au « **+6** » vous êtes dans un état « **d'extrême conscience** », tandis que le « **-6** » est « **l'entrée en enfer** ». Quant à « **+3** » et « **-3** » les deux derniers barreaux connus de l'échelle du soi, ils échappent à beaucoup d'entre nous. C'est d'un côté « **l'essence pure** » et de l'autre « **l'égo absolu** », quintessence du négatif et de la solitude.

Imaginons un citoyen lambda, qui vit tranquillement sa vie, quelque part autour de son centre de neutralité, d'un seul coup, sans qu'il comprenne

pourquoi, il se casse la figure en « -24 » (son amour le quitte, la maladie le frappe... etc.). Comme si une trappe s'ouvrait sous ses pas et qu'il se ratatinait trois mètres plus bas. Il lui faut ensuite une énergie folle pour se « rassembler », se réparer, puis remonter au niveau neutre, où l'on vit en Société. L'ennui c'est que la chose se renouvelle au cours d'une vie, le piège se ré-ouvre une fois, deux, trois dix, cent fois. Car l'on retombe à longueur de vie dans les mêmes erreurs.

Jusqu'au jour où, par ouverture d'esprit, au lieu de tomber inconsciemment, il parvient à rester lucide pendant le bref instant de la chute. Alors il s'aperçoit stupéfait, que la dalle de béton « -24 », qu'il connaît bien puisqu'il s'y est si souvent cassé le nez, est en fait une planche souple, un tremplin ! et s'il parvient à rebondir dessus, il rencontre « le rebond », et remonte directement en « +24 » ce rebond est appelé « l'effet trampoline »

Ensuite vous vous apercevez que la chute en « -24 » du moins cette façon-là de se retrouver en « état négatif de base » ne vous pose plus de problème. Vous avez définitivement désamorcé un « *métaprogramme négatif* » de votre *biocomputer* pour la Vie

L'apprentissage est donc d'apprendre en toute conscience à voyager sur cette échelle du soi en accompagnant le mouvement descendant avec un réel plaisir jusqu'à l'effet « trampoline ».

Sachez que l'égo (l'image de soi) lui, ne peut vous transporter que vers des états négatifs »

Khalil Gibran dit simplement : « Pour connaître la joie, il faut connaître la tristesse »