

Rencontre des 4 groupes Relais Lumière Espérance des Yvelines,  
le 14 juin 2014

Compte Rendu de l'intervention de Frédéric Surin

Monsieur Surin, psychothérapeute à Garches (92) nous dit qu'au début de chaque première consultation, sa première question est : « Quel est votre but dans la vie » ? : But lucratif, émotionnel, spirituel... ? Cela lui permet de comprendre le comportement et la motivation de la personne qui est venu le consulter.

Mr Surin propose de nous aider à gérer notre relation envers notre proche malade psychique.

---

Il y a différents niveaux de conscience chez l'homme.

- 1/ *L'enfant* a une demande permanente de besoins fondamentaux et naturels : nourriture, affectif, spirituel. Et les parents essaient d'y répondre comme ils peuvent. A chaque fois que l'enfant demande, l'affectif est concerné. Quand **je** demande, quel que soit l'âge, c'est l'enfant qui parle. **J'ai** alors un affectif d'enfant.
- 2/ Pour *l'adolescent*, c'est le narcissisme qui le caractérise. Il est préoccupé de lui-même et va demander à l'autre de lui renvoyer l'image de lui qu'il souhaite avoir. Ce sera une image positive ou négative selon qu'il s'estime ou non.
- 3/ *L'adulte* quand il l'est vraiment, n'est plus en demande car il est rempli, il est plein et est alors en situation de donner. L'adulte est libre, autonome, indépendant et distinct. Il est en situation de donner et devient « créateur ». Il crée sa vie, ses lois.

L'Homme crée à trois niveaux :

En pensées, en paroles et en actions.

- 4/ L'Homme a une conscience divine, c'est elle le créateur. Il faut se relier à son intuition, son ressenti, qu'on appelle son centre divin. La création ne passe pas par le rationnel.

Mr Surin nous propose de faire la représentation de l'Homme. Nous dessinons alors un homme-bâton. Il a les pieds sur la terre et la tête dans le ciel.

Mr Surin nous montre alors où sont situés les centres qui agissent sur le comportement de l'individu :

- . le corps où siègent nos besoins.
- . le sexe où siègent nos désirs, notre créativité.
- . le cœur où siègent nos émotions.
- . la tête où siège l'intellect.

Il faut harmoniser tous ces niveaux.

Nous sommes : un *corps*, une *âme* et un *esprit*. Il nous faut faire l'union des trois pour passer de l'enfant à l'adolescence puis à l'adulte. Et c'est difficile.

Notre cerveau est composé de deux parties :

- Le cerveau droit, celui du rêve, de l'imaginaire, du mystique qui capte.
- Le cerveau gauche, le rationnel, le matériel qui sélectionne.

Rencontre des 4 groupes Relais Lumière Espérance des Yvelines,  
le 14 juin 2014

Jill Bolte Taylor (à écouter sur Internet) après avoir vécu un AVC explique son expérience mystique. Suite à un AVC son cerveau gauche ne fonctionnait plus du tout. Elle a dû apprendre à utiliser son cerveau droit, celui qu'elle utilisait peu jusque-là. Et ce cerveau droit s'est développé. Elle a constaté qu'une partie du cerveau peut vouloir guérir et une autre ne pas guérir. C'est l'ambivalence générée par l'alternance entre ces deux cerveaux. Elle s'est aperçu également que la mémoire ancestrale est toujours présente en chacun de nous et qu'on est tous connectés les uns aux autres.

Pour aider notre proche, il nous faut apprendre à ne plus se sentir père ou mère, mais un **aidant** tout simplement. Cette attitude le délivre de l'attachement qui s'est créé entre lui et nous. Cela peut le libérer sur le plan émotionnel et la meilleure façon de l'aider, c'est justement de ne pas l'aider, de le laisser faire ses expériences tout seul. Et pour y parvenir, il faut travailler au détachement. « ...Tu quitteras ton père et ta mère... ».

Pour travailler le détachement, Mr Surin nous invite ensuite à faire personnellement sur une feuille de papier le petit exercice suivant :

- Dessiner un « bonhomme bâton » pour nous représenter,
- Sous-titrer ce dessin par notre prénom et l'initiale de notre nom,
- Entourer le dessin par une bulle et un halo de lumière,
- A droite de ce dessin, recommencer un autre dessin semblable en le sous-titrant du prénom et de l'initial du nom de la personne avec laquelle on souhaite travailler le détachement,
- Entourer ces deux dessins d'une bulle et d'un halo de lumière appelé « halo de bienveillance ».
- A l'intérieur de ce halo de bienveillance, tracer des lignes horizontales pour relier les deux bonhommes-bâton aux niveaux suivants :
  - le sommet de la tête, qui représente le spirituel
  - au niveau du front, qui représente l'intellect, les pensées, les idées.
  - Au niveau du cœur, qui représente le cœur, l'affectif.
  - Au niveau du sexe, qui représente les désirs.
  - Au niveau du bas-ventre qui représente les besoins

Puis avec des ciseaux, couper en deux la feuille de papier au niveau de ces liens. Cette séparation représentera le détachement que nous souhaitons engager avec notre proche.