

# PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

n° 30

AUTOMNE 2020 8,50 €

Adultes / enfants,  
un respect réciproque ?

Travailler sur soi  
avec la Logosynthèse

Une interview exclusive  
de Thierry Pardo

Peut-on apprendre  
en philosophant ?

Nos enfants nous  
rendent-ils heureux ?

## Apprendre autrement, comprendre les ressorts de l'apprentissage

# LA LOGOSYNTHÈSE

*Je ne me souviens plus exactement quand j'ai rencontré pour la première fois la Logosynthèse. C'était il y a environ dix ans, à travers mes collègues praticiens certifiés en EFT : notre enseignant avait eu connaissance de cette nouvelle thérapie énergétique basée sur le pouvoir des mots et il avait commencé à l'enseigner.*

**O**n en parlait beaucoup, certains d'entre nous étaient déjà conquis. Moi j'étais prise dans ma grossesse, les couches, les pleurs de bébé, et je n'avais vraiment pas le temps de suivre une nouvelle formation.

Une de mes collègues m'a offert pour mon anniversaire un livre de Willem Lammers, le fondateur de la Logosynthèse. Je me suis tout de suite jetée dessus et j'ai essayé sur moi ces phrases qui avaient le pouvoir de guérir. J'ai immédiatement été impressionnée par son efficacité et j'ai commencé à l'appliquer en parallèle sur mes clients que je traitais avec l'EFT.

J'ai fait mon cours de base enceinte de mon deuxième garçon. Enthousiaste, j'ai enchaîné les différents cours d'approfondissement, souvent avec mon bébé dans les bras, avant de devenir praticienne en 2016. Je n'ai eu de cesse depuis de l'utiliser sur moi et sur mes clients.

## Comment ça fonctionne ?

Comme l'EFT, la Logosynthèse est une technique énergétique. Mais si l'EFT utilise la stimulation de certains points des méridiens pour débloquer l'énergie, la Logosynthèse utilise le pouvoir des mots à travers l'énonciation de trois phrases spécifiques. Je dois dire que pour la Française très cartésienne que je suis, ça a été dur d'accepter que prononcer trois phrases puisse changer mes émotions, mes pensées, mes sensations physiques liées à une situation,

à une pensée douloureuse, à une difficulté.

Je me suis rendue à l'évidence.

Les trois phrases de Logosynthèse s'appliquent soit sur des idées, soit sur des croyances, soit sur des représentations dans son espace personnel.

## Qu'est-ce que l'espace personnel ?

Fermez les yeux, pensez à quelqu'un... En un instant va se former dans votre espace personnel une représentation multidimensionnelle de cette personne : son visage, ses yeux, son sourire, son expression, sa corpulence. Vous allez peut-être aussi sentir une odeur ou entendre sa voix, une expression ou un mot qu'elle prononce souvent. Vous pourriez avoir l'image d'un souvenir avec cette personne ou la voir dans un certain contexte, avec certaines personnes, dans un certain lieu.

Chacune de ces représentations provoque en vous des pensées plus ou moins heureuses ou bienveillantes, des émotions diverses et variées et de nombreuses sensations physiques.

En Logosynthèse, on part de ces sensations physiques, un peu comme dans le *focusing*. On explore ces sensations, puis ses émotions et ses pensées associées à une situation, à un « activateur ». À partir de ces sensations, ces émotions et ces pensées, soit on décèle une croyance limitante ou un fantasme (quelque chose qu'on aurait aimé ou qu'on aimerait qu'il se produise), soit

on observe son espace personnel à la recherche d'une représentation multidimensionnelle. On évalue le niveau de souffrance lié à cette représentation puis on y applique les trois phrases de Logosynthèse en laissant une pause d'intégration après chaque phrase.

Parfois, pendant les phrases, des images passent devant nos yeux, parfois on fait des liens, parfois on entre dans un état méditatif, parfois notre esprit vagabonde. Au terme du processus, quelque chose a changé. Souvent, la représentation dans notre espace personnel s'est éloignée ou a perdu en intensité, et les émotions, pensées et manifestations physiques associées se sont transformées.

Quand nous nous retrouvons de nouveau dans cette situation qui nous avait activés, nous réagissons différemment : nous ne sommes plus happés par la situation, pris au piège par notre mémoire traumatique.

## Quelques exemples

Je ne compte plus les fois où mon père est apparu dans mon espace personnel. Où je l'ai perçu avec ses yeux glaçants dans mon dos, ou s'imposant devant moi du haut de ses presque deux mètres. Certaines fois, il est revenu à moi alors que je travaillais sur mes agacements avec les enfants, d'autres fois quand je me sentais bloquée dans mon travail et ma réalisation. Une image floutée de ma mère m'est apparue alors que je résistais au fait de m'arrêter de travailler pendant ma grossesse. Parfois des monstres de

dessins animés m'ont rendu visite, d'autres fois des souvenirs encombrants, à travers une image ou une phrase.

Nos enfants, notre conjoint, nos amis, nos collègues et supérieurs au travail, le ton d'une voix, un mot, une couleur, une situation, une réaction de notre enfant réveillent en nous des émotions fortes et des réactions disproportionnées qui sont activées par nos représentations de ce que nous avons vécu.

Exemple : si à un moment donné j'ai reçu une fessée ou une gifle de mes parents, mon énergie est restée bloquée :

- soit dans des croyances comme celle que le monde est hostile, ou qu'il n'y a pas d'amour sans violence, ou que je ne suis pas à la hauteur ;
- soit dans des fantasmes comme celui que mes parents auraient dû être différents, ou que j'aurais dû (ou ils auraient dû) agir différemment ;
- soit sous la forme d'une représentation de ce souvenir comme une image du visage du parent qui m'a frappé, ou de sa main, ou du cri qui a accompagné ou précédé l'événement.

Ces représentations peuvent être activées à tout moment, nous empêchant par exemple de trouver une relation d'amour saine, de vivre sereinement et pacifiquement tout type de relation, de nous déployer et d'être toujours bienveillants avec nos enfants. En appliquant la Logosynthèse aux différentes représentations, aux croyances et fantasmes qui se sont formés, l'énergie est libérée, la mémoire passée est désactivée et n'a plus de pouvoir sur notre présent.

### Techniques avancées et accompagnement

La Logosynthèse peut se faire sur soi, seul, ou bien accompagné d'un thérapeute certifié.



J'en fais tous les jours chez moi, je prononce les phrases sur ma représentation des reportages difficiles que je peux voir à la télévision ou bien sur un film ou sur une scène d'un film. Parfois je le fais sur des photos qui me perturbent dans les journaux ou bien sur un tableau qui me touche dans un musée.

Mais quand une situation ou une personne me réactive, je préfère être accompagnée par un collègue ou par mon superviseur. Seule, le carré de chocolat pour faire taire mes sensations est bien trop tentant !

De plus, un professionnel certifié est en mesure d'utiliser les nombreuses techniques avancées qu'offre la Logosynthèse, avec des représentations qui peuvent rappeler les constellations familiales et qui sont vraiment utiles pour travailler sur le transgénérationnel. Avec la Logosynthèse, il est possible de libérer l'énergie bloquée où qu'elle soit, dans notre lignée maternelle ou dans le champ énergétique de la guerre, ou de l'arrière-grand-père qui a subi une faillite ou a été chassé de son pays.

### Faire de la Logosynthèse avec les parents

Je travaille beaucoup avec les parents. Nos enfants (tout comme notre partenaire !) sont de grands activateurs. À chaque fois que vous

avez une réaction disproportionnée, que vous vous sentez agacé, inquiet par certains comportements de vos enfants, si vous avez des difficultés avec l'un de vos enfants, si vous avez vécu des choses difficiles qui vous hantent encore (pendant la grossesse ou l'accouchement par exemple) et qui vous empêchent d'avoir une relation apaisée avec l'un de vos enfants, c'est le moment d'y travailler avec la Logosynthèse pour ne plus être happé par des émotions disproportionnées dues à des blessures anciennes.

### Faire de la Logosynthèse avec les enfants

Avec mes enfants, on a beaucoup utilisé (et on utilise encore beaucoup !) les « phrases magiques ». Quand ils étaient plus petits et qu'ils voyaient des monstres le soir dans la chambre. Quand mon grand garçon a eu un spectacle de fin d'année et qu'il redoutait de « rater » ses acrobaties devant tout le monde. Quand il a entrepris de suivre des cours de natation malgré sa peur de l'eau là où il n'a pas pied.

Pendant ces dernières vacances d'été, en trois jours de mer, on a utilisé deux fois les phrases : la première fois, sur les rêves désagréables que mon grand garçon avait fait la nuit précédente et qui l'empêchait cette nuit-là de s'endormir.

La deuxième fois, sur le livre qu'il venait de lire et qui le perturbait, dans lequel un enfant désirait mourir. Après avoir dit les phrases la première nuit, il s'est endormi dans la minute qui a suivi. La deuxième nuit, il a commencé à me raconter des histoires de Mickey et Donald et ne se sentait plus du tout concerné par ce qu'il venait de lire.

Avec les enfants, la Logosynthèse marche merveilleusement bien. Ces phrases, qui pour nous semblent si étranges et si peu rationnelles, deviennent pour eux des phrases magiques qui les soulagent et les font se sentir mieux. Je travaille régulièrement avec les enfants, nos séances sont plus imaginées, moins parlées qu'avec les adultes, mais sont tout aussi passionnantes et efficaces.

Que ce soit pour préparer un examen, faire face à leurs peurs ou travailler sur leurs difficultés, les enfants sont transformés. Et pour un résultat encore plus profond, je demande souvent aux parents de travailler eux-mêmes au travers d'une ou deux séances sur la même thématique que leur enfant. Les résultats sont encore plus spectaculaires !

Je ne peux conclure cet article sans parler de la dimension spirituelle de la Logosynthèse, puisque son énoncé de base est que nous sommes « Essence » au service d'une « Mission de vie ». Plus nous nous libérons grâce à la Logosynthèse, plus nous sommes nous-mêmes et donnons du sens à notre vie. 



Myriam NORDEMANN

## EXERCICE PRATIQUE : QU'EST-CE QUI M'ACTIVE ?

Voici un petit exercice simple pour expérimenter le pouvoir des mots.

Passez en revue ces cinq mots. Lequel vous « active » le plus ?

Fessée  
Sacrifice  
Corvée  
Caprice  
Accouchement

Écrivez à côté de chacun des cinq mots le niveau de stress (ou de souffrance) de 0 à 10 qu'il vous provoque (10 est le maximum). Observez ce qui se passe en vous quand vous lisez le mot qui vous stresse le plus.

Puis prononcez à voix haute les trois phrases de Logosynthèse en remplaçant « X » par ce mot. Laissez une pause d'environ trente secondes à la fin de chacune des trois phrases :

1. Je récupère toute mon énergie imbriquée dans ce mot « X » et ce qu'il représente pour moi et la ramène à sa juste place en Moi.

PAUSE

2. J'enlève toute énergie non-Moi liée à ce mot « X » et ce qu'il représente pour moi de toutes mes cellules, de tous mes corps et de mon espace personnel, et je la renvoie là où elle doit vraiment être.

PAUSE

3. Je récupère toute mon énergie imbriquée dans toutes mes réactions à ce mot « X » et ce qu'il représente pour moi et la ramène à sa juste place en Moi.

PAUSE

Réévaluez maintenant votre niveau de stress de 0 à 10 par rapport à ce mot. À quel niveau est-il maintenant ?

Regardez de nouveau la liste de ces cinq mots. Qu'est-ce qui a changé ? Comment a changé votre perception par rapport à ce mot et aux autres mots ?

Si vous sentez qu'un autre mot attire votre attention et vous dérange, vous pouvez recommencer la procédure jusqu'à ce que tous les mots soient désactivés.

C'est le moment d'observer les changements dans votre vie de tous les jours !

## RESSOURCES :

**Le petit livre de la Logosynthèse**, de Willem Lammers, édité par *The Origin of Logosynthesis*. Sortie prévue : septembre-octobre 2020.

Interview du fondateur de la Logosynthèse, Willem Lammers, sous-titrée en français : [www.youtube.com/watch?v=DysSp8dUF4E](http://www.youtube.com/watch?v=DysSp8dUF4E)

Ma vidéo « Qu'est-ce que la Logosynthèse ? » : [www.youtube.com/watch?v=4yKQUjzMkzA&t=26s](http://www.youtube.com/watch?v=4yKQUjzMkzA&t=26s)