



Conflit entre conscient et subconscient : quels leviers thérapeutiques pour la réalisation de soi ?

André TSHIBUABUA WA TSHIBUABUA*

*Chef de Travaux à l'UPN

Résumé

Le conflit entre l'esprit conscient et subconscient peut constituer un obstacle majeur à la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie. Alors que le conscient formule des intentions claires, des projets, des objectifs et des rêves, le subconscient peut entretenir de croyances limitantes, des peurs, des doutes et des schémas inconscients qui peuvent anéantir les aspirations et saboter le mécanisme et le processus de changement que l'on voudrait mettre en place à travers certains leviers thérapeutiques comme la respiration consciente, la relaxation, les suggestions ou autosuggestions et la visualisation.

En effet, il sera difficile à quelqu'un qui n'a jamais vécu ni dans sa vie ni dans son entourage la réalisation d'un grand rêve ou d'un grand projet de vie, de croire à l'éventualité de la réalisation de ce rêve ou de ce projet par les suggestions ou autosuggestions car dès que la suggestion ou l'autosuggestion commence, elle va se heurter à l'opposition de son esprit conscient où se trouve inscrite l'idée ou la tradition de manque ou de pénurie comme une fatalité irréversible. L'on assiste dès lors au conflit entre l'esprit conscient et subconscient. Que faire alors pour débloquer cette situation ?

Dans cet article, nous allons explorer quelques leviers thérapeutiques tirés de l'examen de certaines approches psycho-hypno-thérapeutiques telles que la psychologie, la programmation neurolinguistique (PNL), l'hypnose, la thérapie cognitive comportementale et la sophrologie. Ces leviers thérapeutiques, ont pour mission d'établir un dialogue harmonieux entre les deux dimensions de l'esprit humain en engendrant un terrain propice à la réussite de la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie.

L'objectif étant aussi de proposer des pistes pour établir l'harmonie entre l'esprit conscient et subconscient afin de libérer les réserves fonctionnelles du psychisme humain ou les potentiels intérieurs et faciliter ainsi la concrétisation des rêves ou des projets personnels de vie.

Concernant la démarche méthodologique, nous avons opté pour une approche documentaire ou la technique de la documentation qui nous conduit à recenser les théories de certains chercheurs qui ont écrit sur l'anxiété et sur la pratique de la respiration consciente.

Mots clés : Conflit intérieur, Esprit conscient, Esprit inconscient, esprit subconscient, Hypnose PNL, Visualisation

Abstract

The conflict between the conscious and subconscious mind can be a major obstacle to achieving a dream or life project. While the conscious mind formulates clear intentions, projects, goals, and dreams, the subconscious can harbor limiting beliefs, fears, doubts, and unconscious patterns that can destroy aspirations and sabotage the mechanism and process of change that one would like to implement through certain therapeutic tools such as conscious breathing, relaxation, suggestions or autosuggestions, and visualization.

Indeed, it will be difficult for someone who has never experienced, either in their own life or among their own circle, the realization of a great dream or life project to believe in the possibility of achieving that dream or project through suggestions or autosuggestions. This is because, as soon as the suggestion or autosuggestion begins, it will encounter resistance from their conscious mind, where the idea or tradition of lack or scarcity is ingrained as an irreversible inevitability. We then witness a conflict between the conscious and subconscious minds. So, what can be done to resolve this situation?

In this article, we will explore some therapeutic levers drawn from an examination of certain psycho-hypno-therapeutic approaches such as psychology, neuro-linguistic programming (NLP), hypnosis, cognitive-behavioral therapy, and sophrology. These therapeutic levers aim to establish a harmonious dialogue between the two dimensions of the human mind, creating an environment conducive to the successful realization of a dream or life project.

The aim is also to offer ways to establish harmony between the conscious and subconscious mind in order to unlock the functional reserves of the human psyche, or inner potential, and thus facilitate the realization of dreams or personal life projects.

Regarding the methodological approach, we opted for a documentary approach, or the documentation technique, which led us to review the theories of researchers who have written on anxiety and the practice of conscious breathing.

Introduction

« Il y a eu nous une mine d'or où nous pouvons extraire tout ce dont nous avons besoin pour vivre splendidement, joyeusement et abondamment notre vie ». C'est ainsi que le docteur Joseph Murphy (2006), évoque le subconscient dans "Le miracle de votre esprit" cité par Jean-Pierre Villeneuve (2013).

En effet, des résultats issus de nombreuses expériences testées par Murphy avec l'accord de chacun de ses partenaires, avaient permis à Murphy de conclure que : « les suggestions peuvent modifier les performances de celui à qui elles sont adressées ».

Cette thèse est soutenue par certains chercheurs comme Fatima Zahra Alami, (2010) et Jean-Pierre Villeneuve, (2013) même si ce dernier y apporte quelques ajustements essentiels.

Ainsi, pour Fatima Zahra Alami : « la croyance selon laquelle les pensées qu'elles soient malheureusement négatives ou heureusement positives ont tendances à se réaliser prend un relief considérable notamment au niveau sportif et même politique ».

De son côté, Jean-Pierre Villeneuve, (2013), appuie la même thèse en faisant remarquer que : lorsque nous souhaitons agir sur notre subconscient pour satisfaire un besoin par l'autosuggestion, notre côté conscient doit s'effacer afin que nos rêves ou nos projets de vie ne rencontrent aucun obstacle jusqu'au subconscient pour se réaliser.

L'auteur précité ajoute que : le fait de rester concentrer sur notre pensée consciente peut bloquer le processus de changement que nous voudrions mettre en place en nous. Par exemple, il sera difficile à quelqu'un qui n'a jamais vécu ni dans sa vie ni dans son entourage la réalisation d'un grand rêve ou d'un grand projet de vie, de croire à l'éventualité de la réalisation d'un tel rêve ou d'un tel projet par les suggestions ou autosuggestions positives car dès que la suggestion ou l'autosuggestion commence, elle va se heurter à l'opposition de son esprit conscient où se trouve inscrite l'idée ou l'habitude de manque ou de pénurie comme une fatalité irréversible. L'on assiste dès lors au conflit entre l'esprit conscient et subconscient. Que faire alors pour débloquer la situation ?

En effet, le conflit entre l'esprit conscient et subconscient peut constituer un frein à la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie.

Alors que le conscient formule des intentions claires, des projets, des objectifs et des rêves, le subconscient peut entretenir des croyances limitantes, des peurs héritées, des doutes et des schémas inconscients qui peuvent anéantir les aspirations et saboter ainsi le mécanisme et le processus de changement que l'on voudrait mettre en place.

Dans cet article, nous allons explorer quelques leviers thérapeutiques tirés de l'examen de certaines approches psycho-hypno-thérapeutiques telles que la psychologie, la programmation neuro linguistique (PNL), l'hypnose, la thérapie cognitivo comportementale et la sophrologie comme la respiration consciente, la relaxation, les suggestions ou autosuggestions et la visualisation. Ces leviers thérapeutiques ont pour mission d'établir un dialogue harmonieux entre les deux dimensions de l'esprit humain en engendrant un terrain propice à la réussite de la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie.

L'objectif étant aussi de proposer des pistes concrètes pour établir l'harmonie entre l'esprit conscient et subconscient afin de libérer les réserves fonctionnelles du psychisme humain ou le potentiel intérieur et faciliter ainsi la concrétisation des rêves ou des projets personnels de vie.

Du point de vue pratique, en cas du conflit entre l'esprit conscient et subconscient, conflit de nature à saboter la réalisation de nos rêves ou de nos projets de vie, il nous est recommandé d'inonder ou de submerger notre esprit subconscient par des suggestions ou autosuggestions positives dominantes en rapport avec notre rêve ou notre projet de vie car, ce sont ces suggestions ou autosuggestions qui sont « le moteur de l'action ou de la réussite ». Jean-Pierre Villeneuve, (2013).

Ces séances de suggestions ou d'autosuggestions devraient être précédées par la relaxation à travers la pratique de la respiration consciente profonde dont le but est de créer ou d'engendrer un terrain propice à la réussite de la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie.

Notre subconscient est un réservoir des ressources ou des solutions où nous pouvons recevoir tout ce nous voulons afin de vivre notre vie avec moins de stress ou d'anxiété.

Cependant, il sera difficile à quelqu'un qui n'a jamais vécu dans son mental ou dans son environnement la réalité de la réalisation d'une grande chose ou d'un grand projet, de croire à l'éventualité d'une grande réalisation dans sa vie à la suite des suggestions ou d'autosuggestion positives car dès que la suggestion ou l'autosuggestion commence, elle va se heurter à l'idée gravée dans son esprit où se trouve installée l'habitude ou la tradition de manque ou de pauvreté comme une fatalité irréversible. Dès lors on assiste à un conflit entre la réalité habituelle issue de son esprit conscient et les possibilités potentielles de son esprit subconscient. Que faire alors pour contourner ce conflit et rendre possible la réalisation de nos souhaits, de nos rêves ou de nos projets ?

Pour contourner ce conflit et rendre possible la réalisation de nos rêves, de nos souhaits ou de nos projets, la littérature nous recommande de faire taire notre côté conscient pour que nos souhaits et les suggestions qui les traduisent ne trouvent aucun obstacle jusqu'au subconscient pour leur réalisation. Alors quelle technique thérapeutique pouvons-nous exploiter pour faire taire notre côté conscient afin que nos souhaits, nos rêves ou nos projets ne trouvent aucun obstacle pour se réaliser.

Quelle technique thérapeutique pouvons-nous exploiter pour faire taire notre côté conscient afin que nos souhaits, nos rêves ou nos projets de vie ne trouvent aucun obstacle jusqu'au subconscient pour se réaliser ?

Pour répondre à la question que nous nous sommes posée, nous avons formulé la réponse suivante : " La respiration consciente suivie des suggestions positives abondantes contribuerait à faire taire notre côté conscient afin que nos souhaits ne trouvent aucun obstacle jusqu'au subconscient pour leur réalisation".

L'objectif de cette recherche consiste à relever l'approche thérapeutique qui convient pour la réalisation de nos souhaits, de nos rêves ou de nos projets de vie en cas du conflit entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient.

Cette recherche porte sur la résolution psychologique du conflit entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient ou inconscient concernant la réalisation de nos souhaits, de nos rêves ou de nos projets de vie.

Méthodologie

Pour soutenir notre hypothèse, nous avons exploité l'approche documentaire ou la technique de la documentation qui a consisté à recenser certaines théories en rapport avec la résolution psychologique du conflit entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient pour ce qui concerne la réalisation de nos souhaits, nos rêves ou de nos projets.

Pour ce faire, nous sommes amenés à aborder à travers cet article, quelques points suivants à savoir : le rapport entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient, l'interaction entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient, le pouvoir du subconscient, le pouvoir ou l'énergie de la pensée, la connexion des énergies, agir consciemment sur notre esprit subconscient à travers quelques techniques comme : la respiration consciente, la relaxation, l'autosuggestion, la visualisation, le langage du subconscient, le refus d'être inconsciemment programmé ainsi que la pensée qui mène à la réussite.

Passons maintenant à l'examen de ces différents points.

1. Rapport entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient

La pensée est une activité psychique qui s'opère entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient ou l'inconscient.

« Notre conscience extérieure appelée aussi esprit conscient, accueille l'information, la traite, l'analyse, la compare, la synthétise et la diffuse. Elle recueille l'information au moyen de cinq sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher. Pour la traiter, l'analyser et la comparer, elle fait appel aux informations stockées dans la conscience intérieure ou dans notre esprit subconscient. Notre conscience extérieure est critique et incrédule. Elle ne croit qu'à ce qu'elle perçoit à son niveau. C'est pourquoi, elle peut nous dresser des limites dans notre potentiel et peut freiner notre action en nous faisant croire que nous ne pouvons pas réaliser une chose que nous n'avons jamais réussie auparavant. Et ces limites sont à la base des données négatives, des croyances et des paradigmes qui sont enregistrés dans notre subconscient » Fatima Zahra Alami (2010).

Selon l'auteur précité, « notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient a toujours la priorité sur la pensée humaine car elle influence constamment notre conscience extérieure ou notre esprit conscient selon les données qui sont en sa possession ».

Notre conscience intérieure renchérit le même auteur, plus connue sous l'appellation du subconscient ou de l'inconscient, « c'est le "disque dur" du cerveau humain. Elle stocke les données et les redistribue à la conscience extérieure au besoin ou quand une situation l'y incite. Elle emmagasine dans sa mémoire tout ce qui arrive à la personne depuis sa naissance et dans le moindre détail. Elle ne fait pas la différence entre le bien et le mal ni entre le positif et le négatif. Elle est neutre et ne raisonne pas. Elle prend toute information reçue comme une nouvelle donnée qu'elle enregistre et qu'elle retournera à notre conscience extérieure ou à notre esprit conscient à la demande. Elle est intemporelle et elle ne fait pas la différence entre le passé, le présent et le futur.

Elle ne fait non plus la différence entre une image mentale et une image réelle, ni entre une scène imaginée et une scène vécue.

Elle est le siège des émotions, des sentiments, du ressenti, des réflexes, des habitudes, des paradigmes et des croyances ».

A la lumière de ces informations, nous pouvons noter que notre conscience extérieure ou notre esprit conscient, et notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient communiquent et interagissent entre elles. Ce constat nous amène à parler de l'interaction entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient ou l'inconscient.

2. Interaction entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient

« Notre conscience extérieure ou notre esprit conscient et notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient interagissent constamment. Nos perceptions visuelles, sonores, gustatives, auditives et tactiles se transmettent au moyen de la pensée à notre esprit subconscient ». Cette dernière retourne à notre esprit conscient ou à notre conscience extérieure, ces mêmes informations ainsi que d'autres similaires dès qu'une situation l'y incite ». Fatima Zahra Alami (2010).

En effet, selon l'auteur précité, « notre esprit conscient communique avec notre esprit subconscient au moyen de cinq sens mais quand notre esprit subconscient a une

information à communiquer à notre esprit conscient, il le fait au moyen de retour de l'information stockée, de sentiments, d'émotions, des sensations. Ce qui se traduit dans notre comportement par une attitude ou une réaction, un réflexe, une reproduction des gestes ou des paroles ».

Le même auteur ajoute que « notre esprit subconscient ou notre conscience intérieure est comme un jardin et nos pensées positives et négatives sont des graines que notre conscience extérieure ou notre esprit conscient y sème. Les pensées négatives font pousser les mauvaises herbes, tandis que les pensées positives font pousser et développer les belles choses ».

Ainsi, c'est à chacun de nous que revient la responsabilité d'entretenir régulièrement son jardin. Et si nous ne pouvons pas empêcher une pensée négative d'atterrir dans notre subconscient, nous avons néanmoins le moyen de l'enlever et de la remplacer par une pensée positive. Plusieurs techniques simples et pratiques peuvent nous aider à semer et à entretenir des bonnes pensées qui feront notre épanouissement personnel ». Il en résulte donc que ce sont nos pensées qui donnent le pouvoir à notre esprit subconscient.

3. Pouvoir du subconscient

Selon Fatima Zahra Alami (2010), « notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient, prend les informations que nous lui donnons sans les analyser ni les transformer. Ainsi, tant que nos pensées sont orientées vers une idée précise, il en fait de cette dernière une cible à atteindre et va déployer toute son énergie pour nous fournir toutes les informations qui se rapprochent à notre pensée. Les informations qu'il nous fournira sont pour la plupart déjà en sa possession dans son stock mais ce dernier ne constitue pas seule source ».

L'auteur précité rapporte, que « le subconscient est une énergie qui est en interaction permanente avec les autres énergies de l'univers. Tant que nous pensons à quelque chose, notre subconscient travaille à nous connecter aux énergies semblables à notre pensée. Il travaille ainsi à faire concrétiser pour nous nos idées en nous retournant les informations qu'il a dans son stock et en attirant à nous des événements, des personnes et des situations de même nature que nos pensées ».

« Son action est comparable à un aimant. Il a une force d'attraction qui attire ce qui est semblable à la nature des pensées qui lui sont dictées par notre esprit conscient ».

Mais qu'en est-il du pouvoir ou de l'énergie de la pensée ?

4. Pouvoir ou l'énergie de la pensée

Ici, l'idée est que nous pouvons influencer notre subconscient en choisissant nos pensées.

« Toute pensée est énergie, et l'énergie se dirige là où se dirige la pensée ». Fatima Zahra Alami (2010)

Pour sa part Neale Donald Walsch cité par Fatima Zahra Alami (2010), affirme que « la pensée est de l'énergie pure. Chaque pensée que nous avons, chaque pensée que nous avons eue, chaque pensée que nous n'avons jamais eue, et chaque pensée que nous n'aurons jamais, est créative. L'énergie de la pensée ne meurt jamais. Elle est éternelle ; elle quitte notre être, s'éloigne dans l'univers et s'étend à jamais, une pensée est éternelle ».

Selon l'auteur précité, « toute pensée que notre esprit émet est une énergie dépensée. Et selon que notre pensée soit positive ou négative, notre énergie s'avèrera de même car toute pensée crée une énergie semblable à sa nature : une pensée positive produit une énergie positive et pensée négative produit une l'énergie négative ».

Le même auteur ajoute que, « selon que notre attitude mentale est positive ou négative, notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient agit toujours en conséquence. Elle va nous guider et nous conduire en permanence vers cette même énergie ».

Le subconscient renchérit Fatima Zahra Alami, « ne distingue pas entre une pensée positive et une pensée négative, il prend la nature de la pensée simplement comme une direction à prendre dans le travail qu'il exécutera pour nous ». Ce travail consiste à nous connecter à toutes les informations qu'il a en sa possession dans son stock et qui sont similaires à la nature de notre pensée.

Son stock comprend dans le moindre détail tout ce qui nous est arrivé depuis notre venue au monde et tout ce que nous avons perçu au moyen de nos cinq sens.

De même, « il nous fera reproduire par automatisme, le geste, l'attitude verbale et non verbale qui conviennent à la nature de notre pensée. Donc notre pensée détermine le travail qui se fait dans notre subconscient. Notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient opère toujours à partir de ce que lui donne notre esprit extérieur ou notre esprit conscient. Ce dernier est le seul à avoir la capacité de choisir la nature de la pensée, de la supprimer, de la transformer, de la charger en émotions ou de l'en dénuer. Notre conscience intérieure ou notre esprit subconscient ne fait que recevoir et exécuter ». Et Neale Donald cité par Fatima Zahra Alami annonce « que rien ne se produit dans la vie, rien qui ne soit d'abord une pensée. Les pensées sont comme des aimants qui attirent des effets vers elles ». Ce constat nous amène à parler de la connexion des énergies dans l'univers.

5. Connexion des énergies

« Tout dans l'univers est énergie. Ces énergies sont omniprésentes et véhiculent, se relient, se connectent et s'attirent entre elles ». (Fatima Zahra Alami, 2010). L'auteur précité rapporte que « quand nous émettons une pensée, c'est une énergie que nous émettons dans l'univers. Cette énergie fait dorénavant partie des énergies répandues dans l'univers et va entrer en interaction avec elles et attirer vers elle d'autres énergies de même nature qu'elle ou qui sont sur la même fréquence qu'elle ».

Selon le même auteur, ces énergies comme la pensée, sont invisibles et n'ont pas des barrières de temps qui les restreint à un moment déterminé, ni des barrières d'espace qui le restreint en lieu précis. Elles sont partout et à tout moment dans l'univers. L'auteur précité ajoute, « qu'on est surpris de fois de voir se produire dans notre vie quelque chose de bien ou de mal sans l'avoir consciemment provoquée, c'est peut-être là une réponse équivalente à nos pensées émises dans le passé ».

Une pensée puissante est capable d'attirer à nous des évènements et des personnes de même nature que notre pensée. On a eu l'habitude d'interpréter ce processus par la chance ou la mal chance alors qu'en fait, ce qui nous arrive n'est que la réponse aux vibrations que nous émettons dans l'univers à travers nos pensées. Les énergies semblables se connectent entre elles et s'attirent entre elles ». C'est pour quoi on entend

souvent dire que « ceux qui se ressemblent s'assemblent », « Les riches s'enrichissent et les pauvres s'appauvrissent ». « On récolte ce que l'on sème », etc.

Comme on l'aurait remarqué, dans l'univers s'opère une interaction d'énergies de différentes natures. Non seulement notre subconscient nous connecte à ses informations gardées dans son stock, mais il nous connecte également à des énergies semblables qui se trouvent dans l'univers qui est un ensemble d'énergies des différentes natures.

Ainsi, quand notre pensée est positive, notre esprit subconscient nous connecte à d'autres énergies positives semblables et quand notre pensée est négative, il nous connecte à des énergies négatives semblables. Notre pensée est alors une direction à exécuter automatiquement par notre subconscient.

Quand notre pensée est positive, ça se reflète sur notre manière d'être, sur nos gestes, sur nos paroles, sur l'intonation de notre voix, sur notre regard ... Ils sont dynamiques et gaies. Mais quand notre pensée est négative, toute notre communication verbale, non verbale et para-verbale en sont affectées. Ils nous reflètent la négativité, l'impuissance, le désespoir, la passivité, etc... Cela se voit dans notre regard, dans nos gestes, dans notre posture, dans notre façon de marcher dans notre débit de la parole, dans le choix des mots que nous utilisons inconsciemment ... etc.

Nous sommes donc le reflet de nos pensées. Personne ne peut savoir exactement quelle pensée traverse notre esprit mais la nature de nos pensées dominantes du présent saute aux yeux à travers notre façon d'être, de penser et de communiquer.

Nos pensées ont un grand impact sur notre vie et sur la vie des autres car non seulement nous sommes et nous agissons selon nos pensées mais à travers nos pensées, nous émettons des vibrations dans l'univers qui ne meurent pas. D'où la nécessité d'agir consciemment sur notre subconscient.

6. Agir consciemment sur notre esprit subconscient

« Notre subconscient nous mène soit à la réalisation de ce que nous désirons soit à ce que nous ne souhaitons pas réaliser. Si nous ne programmons pas consciemment notre subconscient, il sera programmé par toutes sortes d'informations qu'il reçoit à longueur de journée. Et si ces informations ne sont pas ciblées pour l'amener à exécuter une tâche bien précise, il nous fera faire n'importe quoi, n'importe comment sans but précis et notre vie passera ainsi ». Fatima Zahra Alami, (2010).

L'auteur précité nous rapporte « que notre subconscient est notre employé qui exécute nos ordres. S'il reçoit des informations et ne sait pas quoi en faire, il s'habitue aux désordres et à la paraisse mentale. Ce n'est pas de cette façon que nous allons réaliser nos rêves.

Le même auteur ajoute que « si les informations positives que nous recevons à longueur des journées ne sont pas majoritaires, donc nous sommes programmés par ce qui est négatif car c'est ce qui constitue le plus grand nombre d'informations que nous recevons par jour à travers les médias, les personnes rencontrées, etc... Ainsi, si nous ne nous programmons pas consciemment, nous nous laissons programmer inconsciemment par toutes sortes d'informations que nous captions à travers nos cinq sens. Donc nous sommes programmés par les autres et par les événements de notre quotidien tant que nous ne prenons pas le contrôle de nos pensées. Au lieu de gérer notre vie, nous la subissons et

nous appelons ça le destin. Alors que le destin est uniquement le fait que Dieu sait d'avance ce qui se passera car Il est le Créateur de cet univers. Il nous a donné la liberté d'agir et de penser et cela ne l'empêche pas de savoir d'avance ce que nous en ferons ».

Il ne nous suffit pas d'avoir des pensées positives pour réaliser nos rêves ou réussir nos projets mais d'avoir des pensées positives bien ciblées qui mènent à la réalisation de nos projets ou de nos objectifs. Pour ce faire, il est fondamental de nous concentrer que sur ce qui est positif, sur ce que nous souhaitons réaliser, sur nos buts et de rejeter toute pensée négative ou contradictoire à la réalisation de nos rêves ou de nos projets. Cette dernière est facilement reçue par notre esprit conscient du fait que notre environnement nous conditionne à une plus grande réception d'informations négatives. Les malheurs, les craintes, les catastrophes, les plaintes, les chansons tristes et obscènes et des films dramatiques et de violence, font partie de notre quotidien. Si ce n'est pas le média qui s'en charge, c'est notre entourage qui prend la relève pour nous transmettre toutes les peines passées, présentes et futures.

« Il est plus facile de recevoir ce genre d'informations qui nous viennent de partout sans efforts et de s'y complaire que d'avoir des pensées prometteuses de succès car nous sommes le seul à faire l'effort de le semer pour ensuite récolter les fruits. Personne ne peut le faire à notre place. Nous sommes seul responsable de la nature de fruits que nous récoltons en ce moment. Alors quelle graine avons-nous semé jusqu'ici pour avoir aujourd'hui la situation que nous vivons ? Des graines de succès ou d'échec, des graines d'abondance ou de manque ? L'univers nous répond sur la même fréquence que nos pensées émises ».

« Peu de personnes croient à leur succès futur pour qu'il nous en parle, peu de gens remercient pour ce qu'ils ont pour nous transmettre une attitude de plénitude et de quiétude. Si nous attendons que des pensées positives nous viennent de l'extérieur et change notre vie, nous risquons d'attendre toute notre vie et de n'entendre que des lamentations et du désespoir. Le malheur appelle le malheur... Si vous êtes sur cette fréquence ne vous attendez pas à connaître le bonheur car, celui-ci est un état d'esprit, c'est une attitude mentale. Le bonheur est impalpable et indépendant de tout fait extérieur selon l'auteur précité ».

Certes, renchérit Fatima, « l'idéal est de vivre des circonstances heureuses pour en attirer d'autres. C'est la connexion des énergies ou la loi d'attraction. L'erreur est d'attendre que ces circonstances nous viennent de l'extérieur à travers une situation, une personne ou un événement auquel nous n'avons pas encore participé ».

Donc, au lieu d'attendre que des événements se présentent tous seuls à nous pour devenir enfin la personne que nous désirons être, faisons plutôt l'inverse : « Soyons d'abord intérieurement la personne que nous désirons être pour attirer à nous des personnes et des situations qui nous conviennent. Car nous sommes et nous devenons ce que nous pensons selon le même auteur ».

Nous rêvons d'être riche ? « Vivons cette richesse à l'intérieur de nous-mêmes, sentons que nous sommes riches mêmes si les événements de notre vie prouvent présentement le contraire. C'est comme ça que nous pouvons attirer la richesse à laquelle nous aspirons. Nous rêvons de vivre avec notre âme sœur ? Epanouissons-nous et travaillons notre bien-

être, soyons dans la peau et dans l'attitude mentale de la personne qui vit déjà cette situation ».

Il est vrai que tant que notre esprit conscient ne voit pas la réussite, il nous sera difficile de relever le défi d'y croire fermement en raison des circonstances défavorables du présent.

Il est fondamental de s'autosuggestionner positivement, sans limite pour programmer notre subconscient à la réalisation de nos rêves ou de ce que nous désirons. Plus nous donnerons des informations positives à notre subconscient, plus nous l'aiderons à se débarrasser des données négatives qui freinent notre potentiel. Et peu à peu notre subconscient aura dans son stock plus de pensées positives que négatives et à partir de ce moment, il nous sera plus facile d'avoir plus de pensées positives que négatives.

Si nous ne pouvons pas y arriver seul, il existe aujourd'hui des pratiques simples et efficaces qui peuvent nous amener à avoir et à maintenir une attitude mentale de bien-être et de réussite. C'est notamment le cas des pratiques comme la respiration consciente, la relaxation, l'autosuggestion, la visualisation, le langage du subconscient, le refus d'être inconsciemment programmé ainsi que la pensée qui mène à la réussite.

- Respiration consciente

Dans sa publication sur "les pouvoirs secrets de la respiration consciente", Jean-Pierre Villeneuve (2013), rapporte que la respiration consciente est une méthode pratiquée depuis très longtemps et les scientifiques comme Platon et Kant la recommandaient vivement en conseillant « de garder l'haleine le plus longtemps possible. » Et Hector Durville (1921), dans son ouvrage "Magnétisme personnel ou psychique", loue les immenses bienfaits de la respiration profonde mais malgré cela, la respiration consciente souffre de la concurrence effrénée de la consommation des psychotropes, ces médicaments antidépresseurs facilement délivrés sur ordonnance par le corps médical.

Selon l'auteur précité, « les insomnies, les stress, le mal être ne doivent pas être traités comme une maladie avec des anxiolytiques destinés au traitement exclusif des dépressions ou de l'anxiété. Ils peuvent en outre, être tout aussi efficacement régulés par la respiration consciente, avec des effets secondaires en moins ».

Toujours, dans sa démarche pour faire connaître le bienfait de la respiration consciente, Jean-Pierre Villeneuve (2013), ajoute que « la respiration consciente nécessite méthode et persévérance. Elle combat avec succès la peur et l'inquiétude. Elle agit efficacement sur les émotions incontrôlables, le manque de confiance, la colère et la crainte. Elle est un meilleur moyen qui nous permet de réguler nos émotions afin de retrouver notre sérénité, notre calme, notre confiance et de faire un retour efficace sur nous-même ».

En effet, selon le même auteur, « le fait de faire attention à la façon de s'asseoir et de porter une attention toute particulière au trajet qu'effectue l'air que nous respirons dans le corps font que nous devenons parfaitement conscients de notre respiration ». Ce geste simple, renchérit l'auteur précité : « lorsqu'il est fait, il nous permet de retrouver la sérénité, le calme ainsi que la confiance en nous-même ».

- Relaxation

En effet, la meilleure façon de faciliter le contact avec le subconscient pour pouvoir l'influencer positivement est la relaxation. En fait, « notre personnalité, c'est-à-dire nos

habitudes, nos idées, nos croyances s'est formée sans efforts, sans intervention de la volonté. Cela s'est habituellement fait à notre insu, souvent pendant notre enfance, au moment où notre sens critique était pour ainsi dire inexistant et où nous étions particulièrement sensibles à la suggestion ». Fatima Zahra Alami (2010).

Or, par la relaxation, nous atteignons, en général après quelques séances à peine, souvent dès la première expérience, ce que nous avons appelé l'état alpha. Cet état alpha est caractérisé par un ralentissement des ondes cérébrales, du moins si on le compare à l'état de veille, c'est-à-dire à l'état bêta. Les deux autres états de la conscience étant l'état thêta qui est celui de la somnolence et qui peut être occasionnellement atteint par la relaxation extrêmement profond et l'état delta, que l'on connaît à certaines phases du sommeil.

En fait, ce qui est important dans l'état alpha, « c'est que la conscience devient passive, on décroche alors du monde extérieur (sans toutefois, être à la merci d'un danger extérieur puisque notre instinct de conservation ou de survit demeure pleinement opérant). La relaxation induit donc le calme, la tranquillité, la bonne humeur et un engourdissement progressif du corps. En outre, des souvenirs lointains, des images et des pensées surgissent dans votre esprit ; c'est un signe que vous entrez en contact avec votre subconscient ». Christian H. Godeffroy (2006)

- Autosuggestion

Quant au rôle que jouent les suggestions dans l'activation du potentiel ou des réserves fonctionnelles du psychisme humain, le Dr Lazanov cité par Bagriana Belanger (1997), fait remarquer que « l'expectative d'une guérison (ou d'une amélioration de son état de santé) produit, lors de toute séance psychothérapeutique ou hypno-thérapeutique, des effets suggestifs et la transforme en un « placebo » psychologique complexe ».

Ainsi, après avoir expérimenté diverses méthodes comme la psychanalyse de Freud, le psychodrame de Moreno, l'auto-persuasion de Dubois, l'entraînement autogène de Schultz, l'hypnose (individuelle ou collective), la suggestion en état de veille (individuel ou collectivement), ainsi que d'autres méthodes appliquées à plus de mille patients, l'auteur précité nous invite à admettre que « la suggestion est le mécanisme curatif déterminant car lors du processus de la transmission de l'information, interfèrent une multitude des signaux périphériques qui s'orientent vers l'activité psychique non consciente. Ces signaux pénètrent à l'intérieur du récepteur humain comme un courant direct, par des canaux intuitifs, émotifs et sensoriels pour créer des conditions psychiques de réactions, de contrôle et de rétroaction régulatrice à différents niveaux fonctionnels de l'organisme. Ce contrôle inconscient influe imperceptiblement sur les motivations et les prises de décision. Par exemple, la bonne argumentation logique d'un orateur suscite, en même temps que l'adhésion intellectuelle, des sentiments de satisfaction, voire d'admiration chez ses auditeurs et des sentiments suggestifs ». Donc, notre esprit conscient et notre esprit subconscient s'interpénètrent et s'influencent réciproquement lors de tous les échanges humains. Alors, comment suggestionner ou programmer positivement notre subconscient.

- Visualisation

La visualisation, c'est « une représentation mentale positive d'un événement futur, un état mental positif qui conduit à un épanouissement et à un sentiment d'expansion ». Noël

Philippe, (1989). Par exemple « vous rêvez d'être riche ? Visualisez cette richesse à l'intérieur de vous-même, sentez que vous êtes riche même si les événements de votre vie prouvent présentement le contraire. C'est comme ça que vous pouvez atteindre la richesse à laquelle vous aspirez. Vous rêvez de vivre avec une âme sœur ? Epanouissez-vous et travaillez votre bien-être, soyez dans la peau et dans l'attitude mentale de la personne qui vit déjà cette situation-là ». Fatima Zahra Alami (2010).

Pour ce faire, il faut connaître le langage du subconscient. Mais comment s'adresser à son subconscient ?

- Langage du subconscient

Pour bien programmer notre subconscient, il faut lui parler le langage qu'il comprend. Le subconscient ne connaît pas la négation. Si nous disons par exemple "je ne veux pas oublier", le subconscient ne retiendra que "veux" et "oublier". Alors, il travaillera à coup sûr à nous faire oublier. Donc, la bonne formule à dire si nous voulons nous rappeler de quelque chose, c'est par exemple : "ça va me revenir". Formulé de cette manière, ça devient un programme de recherche que nous lançons à notre subconscient à travers cette simple expression affirmative.

- Refus d'être inconsciemment programmé

Notre subconscient est comme un enfant qui enregistre des informations sans en faire le tri, sans les analyser. Et nous sommes responsables des informations que nous laissons passivement s'y introduire.

Alors quelle attitude faut-il adopter lors de la suggestion de notre subconscient ?

En effet, selon une certaine conception de l'amitié, nous sommes obligés d'écouter les médisances et les plaintes de nos proches ainsi que de nos amis qui se complaisent dans le malheur mais Fatima Zahra Alami (2010) nous fait remarquer que « cette conception de l'amitié est injuste car elle signifie, vient je t'enfonce avec moi dans la négativité parce que je suis négatif ».

« En effet, de peur de rester sans ami, la plupart des gens se sentent dans l'obligation d'écouter le malheur et le déboire d'autrui en pensant ne pas pouvoir faire autrement. Vous est-il déjà arrivé un jour, vous interroge l'auteur précité alors que vous vous sentiez bien dans votre tête et dans votre peau qu'une discussion avec un de vos camarades vous enfonce dans la déprime et vous fasse rater toute votre journée et peut-être même votre semaine ?

Selon l'auteur précité, notre subconscient s'imprègne des informations désagréables qu'il reçoit et nous retourne l'attitude mentale correspondante à ces informations ».

« Osez arrêter une personne au début de son débit de malheur si vous êtes convaincu que vous ne pouvez pas lui apporter des solutions. Vous n'êtes pas obligé d'écouter malgré vous quelqu'un pour qu'il ou qu'elle soit votre ami(e). Choisissez des amis positifs qui vous aident à avancer et non à reculer ».

Optez pour le concept de l'amitié « gagnant-gagnant » : « je t'aide à positiver quand ça ne va pas mais que tu ne m'enfonce pas avec toi dans ta négativité quand j'essaie à remonter la pente. Aider quelqu'un, oui ; mais l'écouter se complaire au malheur, non. Il faut faire la différence entre aider et se noyer dans le malheur d'autrui. Si vous sentez que vous ne pouvez pas aider une personne, arrêter la discussion ou quitter le lieu. C'est la meilleure

aide que nous pouvons apporter à nous-même et à la personne qui nous inonde de ses malheurs.

Par ailleurs, cela ne sert à rien de refuser d'écouter le malheur d'autrui et d'accepter d'écouter le nôtre. Commençons d'abord à ne plus nous plaindre et nous concentrer sur la solution plutôt que sur le problème. Ne nous complaisons pas non plus dans notre malheur, n'en parlons à personne et n'y pensons pas. Un petit malheur peut très vite devenir un grand malheur si on ne change pas de fréquence. Il s'amplifie davantage à en parlant et en y pensant. Refusons à nous même d'être négatif de la même manière que nous refuserons aux autres de l'être à nos dépend. Nous verrons que n'importe quel malheur se dissipe très vite avec le temps si on ne l'amplifie pas avec la pensée. Mais quelle est la pensée qui mène à la réalisation de nos rêves ?

- Pensée qui mène à la réussite

« Toute réussite commence par une idée, un désir, un rêve à concrétiser, un espoir, une volonté, une motivation, un enthousiasme ». « Tous ces outils sont très faciles à avoir en une fraction de seconde, et ils sont à la portée de tout le monde ». Le problème selon Fatima Zahra Alami (2010), est de comment garder cette attitude mentale malgré les contraintes et les difficultés rencontrées. Toute réussite, renchérit Fatima Zahra Alami « demande l'effort de dépasser les obstacles car ce sont ces mêmes obstacles qui constituent le chemin du succès. Ce sont ces obstacles qu'on a l'habitude d'appeler « échec ». Or, l'échec est uniquement une absence de la réussite, un insuccès ou plutôt une attente de succès, ce n'est qu'une petite pause sur le chemin du succès ».

Discussion

L'examen de toutes ces théories nous révèle comme le rapporte le Dr Lazanov, cité par Bagriana Belanger (1978) que : « la suggestion est le mécanisme curatif déterminant car, lors du processus de la transmission de l'information, interfèrent une multitude des signaux périphériques qui s'orientent vers une activité psychique non consciente. Ces signaux pénètrent à l'intérieur du récepteur humain comme un courant direct par des canaux intuitifs, émotifs et sensoriels pour créer des conditions psychiques de réaction, de contrôle et de rétroaction régulatrices à différents niveaux fonctionnels de l'organisme. Ce contrôle inconscient influe imperceptiblement sur les motivations et les prises des décisions ». Ainsi, la bonne argumentation logique d'un orateur peut à la fois susciter une adhésion intellectuelle, de sentiment de satisfaction voire l'admiration chez ses auditeurs ainsi que des sentiments suggestifs.

Par ailleurs, il sied de noter que l'un des principes fondamentaux de notre cerveau est le fait que notre esprit subconscient réagit aux suggestions. Notre esprit conscient est là pour saisir si ces suggestions sont bonnes pour nous ou pas. Ainsi, si notre esprit conscient se met involontairement en état de veille comme lorsqu'on sommeille ou dans un état d'inattention, des suggestions externes vont atteindre notre subconscient sans aucune opposition. D'où la nécessité et l'importance de la pratique d'une respiration consciente qui pourrait nous mettre dans un état de relaxation, de réception que nous aurions voulu, souhaité et par conséquent nous aurait permis d'exercer un tri sur les suggestions que nous souhaiterions voir se réaliser dans notre vie.

Ce tri est évidemment le choix le plus difficile à faire car il est indispensable de submerger ou de saturer notre subconscient avec des suggestions positives qui auront pour mission de nous conduire à la réalisation de nos souhaits, de nos rêves ou de nos projets de vie.

Pour sa part, Jean-Pierre Villeneuve (2013) rapporte que : « l'efficacité de la technique de la respiration consciente réside dans une certaine interactivité entre la respiration consciente et l'apport d'énergie psychique qui se trouve dans l'air que nous respirons. Cette énergie psychique serait un moyen de communiquer à distance, un moyen silencieux de communiquer avec les autres et surtout de communiquer efficacement avec nous-même c'est-à-dire avec notre subconscient ».

Il est donc établi que notre subconscient peut nous mener soit à la réalisation de ce que nous désirons soit à ce que nous ne souhaitons pas réaliser. Ainsi, si nous ne programmons pas consciemment notre subconscient, rapporte Fatima Zahra Alami (2010), « il sera programmé par toute sorte d'informations qu'il reçoit à longueur de journée. Et si ces informations ne sont pas ciblées pour l'amener à exécuter une tâche bien précise, il nous fera faire n'importe quoi et n'importe comment sans but précis ».

Toujours selon le même auteur, « notre subconscient est comme notre employé qui exécute nos ordres. S'il reçoit des informations et ne sait pas quoi en faire, il s'habitue au désordre et à la paresse mentale ». Ce n'est pas de cette façon que nous pourrions réaliser nos souhaits. Alors combien d'informations positives et ciblées que nous recevons le long de notre journée ?

Si les informations positives que nous recevons le long de la journée ne sont pas majoritaires, donc nous sommes programmés par ce qui est négatif car cela constitue le plus grand nombre d'informations que nous recevons par jour à travers nos autosuggestions, les suggestions, les médias, les personnes rencontrées, etc. Si nous ne nous programmons pas consciemment, nous nous laissons programmer inconsciemment par toutes sortes d'informations que nous captons à travers nos cinq sens. Donc, nous sommes programmés par les autres et par les événements de notre quotidien tant que nous ne prenons pas le contrôle de nos pensées ou de nos autosuggestions grâce à la respiration consciente. Au lieu de gérer notre vie, nous la subissons et nous appelons ça le destin alors que le destin rapporte Fatima Zahra Alami, « est uniquement le fait que Dieu sait d'avance ce qui se passera car il est le Créateur de cet univers. Il nous a donné la liberté d'agir et de penser et cela ne l'empêche pas de savoir d'avance ce que nous en ferons ».

Il ne nous suffit pas seulement d'avoir des pensées positives pour réussir, mais d'avoir des pensées positives bien ciblées qui nous mènent à la réalisation de nos objectifs. Voilà pourquoi, il est important de nous concentrer sur ce qui est positif, sur ce que nous souhaitons réaliser, sur nos buts et de rejeter toute pensée négative. Cette dernière, affirme l'auteur précité « est certes beaucoup plus facile à l'esprit conscient de la recevoir du fait que notre environnement nous conditionne à une plus grande réception d'informations négatives ».

En effet, « les malheurs, les craintes, les catastrophes, les plaintes, les chansons tristes et les films dramatiques et de violences font partie du quotidien. Si ce n'est pas le média qui s'en charge, c'est notre entourage qui prend la relève pour nous transmettre toutes choses négatives, passées, présentes et prévisibles ».

Le même auteur ajoute « qu'il est plus facile de recevoir ce genre d'informations qui nous viennent de partout sans effort que d'avoir des pensées prometteuses de succès car nous sommes le seul à faire l'effort de les semer pour ensuite en récolter les bons fruits, personne ne peut le faire à notre place. Nous sommes seuls responsables de la nature des fruits que nous récoltons en ce moment. Quelles graines avons-nous semées jusqu'ici pour avoir récolté aujourd'hui la situation que nous vivons ? Des graines de succès ou d'échec ? Des graines d'abondance ou de manque ? s'interroge Fatima Zahra Alami. « L'univers, affirme-t-il nous répond sur la même fréquence que nos pensées émises ».

Il renchérit en disant que « peu des personnes croient à leur succès futur pour qu'ils nous en parlent. Peu des gens remercient pour ce qu'ils ont pour nous transmettre une attitude de plénitude et de quiétude. Si nous attendons que des pensées positives nous parviennent de l'extérieur et changent notre vie, nous risquons d'attendre toute notre vie et de n'entendre que des lamentations et du désespoir. Le malheur appelant le malheur, si nous sommes sur cette fréquence, ne nous attendons pas à connaître le bonheur car celui-ci est un état d'esprit. C'est une attitude mentale. Le bonheur est impalpable et indépendant de tout fait extérieur ».

Est-ce qu'il nous arrive de dire « oui, mais j'ai besoin de voir quelque chose dans ma vie qui m'aide à avoir des pensées positives pour être sur la fréquence « bonheur » et pouvoir enfin faire l'effort de changer » ; « j'ai juste besoin que quelque chose de positif se passe dans ma vie pour me motiver, ensuite je ferai l'effort nécessaire pour réussir ?

Pour Fatima Zahra Alami, « nous ne sommes pas encore sur la bonne voie qui peut nous mener à la réalisation de nos désirs en pensant ainsi.

Notre auteur continue en disant « que l'idéal est de vivre des circonstances heureuses pour en attirer d'autres, c'est la connexion des énergies ou la loi d'attraction. L'erreur est d'attendre que ces circonstances nous viennent de l'extérieur à travers une situation, une personne ou un évènement auquel nous n'avons pas encore participé ».

Combien de fois poursuit-il, avons-nous entendu les phrases suivantes : « j'ai besoin de décrocher cet emploi ou cette affaire ». « J'ai besoin de rencontrer l'homme ou la femme de ma vie ». « J'ai besoin d'habiter dans un beau quartier calme et chic pour pouvoir être la personne que je rêve de devenir ».

Fatima Zahra Alami fait remarquer, « qu'en adoptant cette attitude mentale, il y a trop peu de probabilité que nous rencontrions la personne ou la circonstance que nous attendons. C'est simple à comprendre rapporte l'auteur précité car nous attirons par notre manière d'être et de penser, les personnes et les situations qui vont avec notre attitude mentale. Nous sommes sur une fréquence de manque et de frustration et cette fréquence se multiplie par l'attraction d'autres énergies semblables. Donc, au lieu d'attendre que des évènements se présentent tous seuls à nous pour devenir enfin la personne que nous désirons être, faisons plutôt l'inverse : soyons d'abord intérieurement la personne que nous désirons être pour attirer à nous des personnes ou des situations qui nous conviennent. Nous sommes et nous devenons ce que nous pensons ».

En effet, si nous rêvons d'être riche, vivons cette richesse à l'intérieur de nous-mêmes, sentons que nous sommes riches même si les évènements de notre vie prouvent

présentement le contraire. C'est comme ça que nous pouvons attirer la richesse à laquelle nous aspirons.

Si nous rêvons de vivre avec notre âme sœur, épanouissons-nous et travaillons notre bien-être. Soyons dans la peau et dans l'attitude mentale de la personne qui vit déjà cette situation.

Il est vrai que tant que notre esprit conscient ne voit pas le succès, il nous sera difficile de relever le défi d'y croire fermement en dépit de circonstances favorables que nous pouvons vivre présentement.

Si nous n'y arrivons pas seul affirme Fatima Zahra Alami, « il existe aujourd'hui des techniques simples et efficaces qui nous aideront à avoir et à maintenir une attitude mentale de bien-être et de succès » et ces techniques ont été évoqué dans notre introduction.

Mais quelle conclusion pourrons-nous tirée de l'examen de tous ces différents points ?

Conclusion

Le conflit entre l'esprit conscient et le subconscient peut constituer un obstacle majeur, susceptible d'empêcher la réalisation d'un rêve ou d'un projet de vie.

Alors que le conscient élabore des projets et des objectifs clairs, le subconscient peut à travers des croyances limitantes, des doutes, des peurs héritées ou des conditionnements anciens, opposé une résistance inconsciente qui peut saper toute démarche de changement ou d'accompagnement pour le développement personnel.

A travers cet article, nous avons montré que certaines techniques tirées de certaines approches psycho-hypno-thérapeutiques telles que la programmation neuro linguistique (PNL), la psychologie, l'hypnose et la sophrologie, comme la respiration consciente, la relaxation, les suggestions ou autosuggestions et la visualisation, permettent d'agir efficacement sur cette fracture intérieure en favorisant un dialogue harmonieux entre l'esprit conscient et le subconscient.

Ce dialogue aura pour mission de contourner habilement le conscient qui a du mal à se focaliser sur l'idée de changement afin que les rêves ou les projets de vie ne trouvent aucun obstacle jusqu'au subconscient pour se réaliser.

Ces approches thérapeutiques offrent des outils concrets ayant pour mission d'établir un dialogue harmonieux entre les deux dimensions de l'esprit humain, permettant non seulement de reprogrammer les schémas mentaux négatifs mais aussi de renforcer la cohérence du plein potentiel individuel. Il apparaît donc que la réussite personnelle ne repose pas uniquement sur la volonté consciente mais aussi sur la capacité à aligner les intentions avec des représentations profondes ancrées dans le subconscient.

Concrètement, il nous revient de retenir qu'en cas du conflit entre notre esprit conscient et notre esprit subconscient, conflit de nature à empêcher la réalisation de nos rêves ou de nos projets de vie, il nous est recommandé d'inonder ou de submerger notre esprit subconscient avec des suggestions ou autosuggestions positives dominantes car ce sont elles le moteur de l'action ou de la réussite.

Ces séances de suggestions ou d'autosuggestions devraient être précédées par la relaxation à travers la pratique de la respiration consciente profonde dont le but est de

créer un terrain propice à la réussite de la réalisation de nos rêves ou de nos projets de vie.

Cette technique de la réalisation consciente va permettre de contourner habilement le conscient qui a du mal à se focaliser sur l'idée du changement ou d'accompagnement pour le développement personnel. Et Joseph Murphy, (2006), nous rappelle que lorsque nous croyons et imaginons quelque chose dans un état relaxé, notre corps produit ce que notre esprit a imaginé et pensé.

Dans le même ordre d'idées, Fatima Zahra Alami, (2010), rapporte que grâce à la respiration consciente, il est fondamentale de s'autosuggestionner positivement sans limite pour programmer notre subconscient à la réussite et au succès. Plus, nous donnerons des informations de réussite et de succès à notre conscient, plus nous l'aiderons à se débarrasser des données négatives issues de nos croyances limitantes capables de bloquer la mise en œuvre du processus ou du mécanisme de la réalisation de nos rêves ou de nos projets de vie en réalités concrètes.

Enfin, bien que ces techniques soient porteuses des résultats positifs, leur efficacité dépend aussi de l'accompagnement, de la régularité de la pratique et de l'engagement personnel. Des recherches complémentaires pourraient explorer leur combinaison optimale ou leur application à des cas spécifiques.

Références

- Christian H. Godefroy 2006 ; S'aider soi-même par l'autohypnose, édition chesières, Paris.
Fauré C. 2011 ; Maintenant ou Jamais, éditions Albin Michel, Paris.
Fatima Zahra Alami 2010 ; Le pouvoir de la pensée, <http://mieux-etre.forumactif.net>
Durville H. 1921 ; Le magnétisme personnel ou psychique, éditions librairie du magnétisme, Paris.
Villeneuve J.P. 2013 ; Les pouvoirs secrets de la respiration consciente, édition La vie saine, Paris.
Murphy J. 2006 ; Le miracle de votre esprit, éditions de l'homme, Los Angeles.
Philippe N. 1989 ; Changer par la visualisation, éditions Retz, Paris.

CRIDUPN Sommaire du Volume 105, numéro 3 supplément
Octobre – Décembre 2025

1. Critique littéraire face à la crise multidimensionnelle dans la société kinoise en République démocratique du Congo 1 – 12
Léon KISALA NKAMA
2. Interactions entre théâtre, littérature et cinéma vers une lecture comparée des arts 13 – 21
Léon KISALA NKAMA
3. Corruption commonplace in the lives of African politicians, case of Achebe's A Man of people 23 – 31
Elvira ABITA MASENGO
4. Le réflexe du Proto-Bantu Muhindo dans dix langues bantoues dans la zone J 33 – 59
Léonard KAMBERE MUHINDO
5. Regards philosophiques sur la crise écologique contemporaine 61 – 70
Denis MALAYA DILOLO
6. Analyse de la réduction des inégalités d'accès à la scolarisation dans le district de Funa/Kinshasa 71 – 88
KILAPI MATAFADI, BASIBA MASAHA, MAPUAMBU MAKANDA et NGANGU MINA
7. Défis et perspectives de l'accès à l'école primaire en contexte de gratuité dans les écoles conventionnées catholiques du Kwango/RDC 89 – 104
Thomas BISAMBU MULUBA, François ILENDI BATUYEKULA, Zéphyrin MALEMBE MBANGI, Justin NKINZI IWUTU et Yves MBENZA WAMBA
8. Evaluation de la performance interne du département d'orientation scolaire et professionnelle (vacation soir) à l'Université Pédagogique Nationale/Kinshasa 105 – 115
Felicien Jaria KAMONJI CIBANGU

9. Impact de la déperdition scolaire sur le coût de formation des diplômés en gestion et administration des institutions scolaires et de formation à l'Université Pédagogique Nationale/Kinshasa	117 – 122
<i>Felicien Jaria KAMONJI CIBANGU</i>	
10. Enfance et socialisation dans les camps militaires à Kinshasa une réflexion socio-éducative	123 – 138
<i>Jean-Louis YABAMBA MAKADI</i>	
11. Facteurs psychosociaux de l'infidélité conjugale chez les couples en ville de Kenge/RDC	139 – 152
<i>François ILENDI BATUYEKULA, FIDELINE KANDUKULU KUNDJI Alphonse MIEMA BONGO</i>	
12. Prise en charge personnelle des troubles anxieux : quels outils thérapeutiques efficaces ?	153 – 161
<i>André TSHIBUABUA WA TSHIBUABUA</i>	
13. Conflit entre conscient et subconscient : leviers thérapeutiques pour la réalisation de soi	163 – 179
<i>André TSHIBUABUA WA TSHIBUABUA</i>	
14. Stratégies de communication interne comme levier de gestion managériale à l'Université Pédagogique Nationale/Kinshasa	181 – 191
<i>Paul INKALABA MAHINZI, Angèle NGONIEME, Vanessa MBO, Esther YAGBONGBO, Carine YADOLI, Mamie YABENDO</i>	
15. Réintégration financière en Afrique centrale : réévaluation du paradoxe de Feldstein-Horioka d'une analyse en panel	193 – 213
<i>Timothée MUTIA KWABO</i>	
16. Evaluation de l'efficacité technique de l'exploitation artisanale du diamant à Tshikapa et ses déterminants socio-économiques	215 – 225
<i>Cédric MBUYI MBUYI</i>	
17. Éthique dans la gestion des ONGD en République démocratique du Congo	227 – 243
<i>Nestor MAKENESI MALANDA</i>	

18. Origines des marchés publics en RDC : la période de l'État indépendant du Congo	245 – 259
<i>Kizito KALALA KAZADI</i>	
19. Sources juridiques des marchés publics en RDC sous la colonisation belge	261 – 268
<i>Kizito KALALA KAZADI</i>	
20. Pratiques agricoles et culture locale : étude des représentations à Kaniama, Province du Haut-Lomami (RDC)	269 – 276
<i>Pontien KABOBA KAZADI</i>	
21. Adoption des innovations technologiques agricoles par les Agriculteurs du territoire de Bulungu de la Province du Kwilu/RDC	277– 292
<i>Placide MUKULUBOY SENTERE</i>	
22. Application des normes architecturales dans les services de radiologie conventionnelle à Kinshasa : évaluation	293 – 298
<i>Christian NSOSANI MVIBUDULU, Le petit BONGA KIMAKIMA, Emile MUANDA VUVU et Irène LOFOLI WAWELO</i>	
23. Les équations de Frenet appliquées aux courbes de type lumière dans les variétés lorentziennes	399 - 306
<i>Athanase NSONGIE TSHIENDA BITEKETE</i>	
24. Occupations des zones humides d'Inongo-Sud: défis socio-environnementaux et perspectives de promotion d'une ville durable	307 - 317
<i>Jean Willy NDEMI KYLING, Faustin SAKA UKPA, Ndoy PUKUTA REAGAN, Chadrack MUSITEKI et Francy MUNDENZILA LUPEPE</i>	
25. Communication médiatique de la Radiotélévision Nationale Congolaise à l'ère de l'invasion du M23 dans l'Est de la République Démocratique du Congo	319 – 335
<i>Joël KAVUYA NSIBU et Pascal NSHIKIDILU NTUMBA</i>	

Éditorial

Le présent numéro supplémentaire 105 n°3 de la Revue du Centre de Recherche Interdisciplinaire de l'Université Pédagogique Nationale témoigne de la vitalité scientifique et de la richesse des recherches menées dans les milieux universitaires congolais. Rassemblant 25 articles issus de disciplines diverses, allant des sciences humaines et sociales aux sciences exactes, en passant par les domaines de la santé, de l'éducation, de l'économie, du droit, de l'agriculture et de la communication, cette publication met en lumière l'ancrage interdisciplinaire des problématiques contemporaines.

Les auteurs interrogent des enjeux cruciaux pour la société congolaise et africaine : la crise sociale, les défis de gouvernance, les tensions identitaires, les inégalités éducatives, les mutations dans les pratiques agricoles, les dysfonctionnements dans le système de santé, la pauvreté, et l'impact de l'environnement sociopolitique sur la santé mentale et les relations humaines. Dans cette mosaïque scientifique, la rigueur méthodologique rencontre une profonde sensibilité contextuelle. Chaque article, dans sa spécificité, participe à un vaste chantier de compréhension, de critique et de proposition.

Ce numéro illustre également le double rôle de la recherche universitaire : produire du savoir scientifique et fournir des outils d'analyse et d'action au service du développement. De l'analyse littéraire à la modélisation mathématique, de l'observation clinique aux évaluations économiques, les contributions reflètent la volonté de penser le réel, de comprendre les dynamiques sociales, de questionner les normes, mais aussi d'innover dans les réponses proposées.

Dans un monde en mutation, marqué par des crises multiformes : économiques, écologiques, politiques et identitaires, la recherche interdisciplinaire devient une nécessité. Elle permet de croiser les regards, de décroquer les approches et d'ouvrir la voie à des solutions plus complètes. Ce numéro en est une illustration tangible.

L'équipe éditoriale exprime sa gratitude à tous les auteurs, aux comités de lecture et à l'ensemble des chercheurs qui contribuent, par leur engagement, à renforcer le rôle de l'université comme lieu de réflexion critique et d'innovation. Ce supplément, au-delà de la diffusion des connaissances, constitue un appel à poursuivre les efforts en faveur d'une recherche ancrée dans les réalités locales tout en étant ouverte aux standards internationaux.

Profondément ancré dans le présent par l'analyse des réalités actuelles de la société congolaise, ce numéro se veut également une passerelle vers l'avenir, en contribuant à éclairer les politiques publiques, à inspirer les réformes sociales, éducatives et économiques, et à enrichir les pratiques professionnelles dans divers secteurs.

P.O Jean-Paul Yawidi Mayinzambi

Rédacteur en Chef de la revue