

# Introduction

KEN WILBER

UNE BRÈVE INTRODUCTION À LA

## VISION INTÉGRALE



# AQAL:

(All Quadrants, all levels, all lines, all states, all types)

**Le Cadre intégral est une cartographie complète des systèmes, de la culture, de la psychologie et du comportement, c'est une matrice, un système d'exploitation, une sorte de traducteur universel de l'humain qui désigne :**

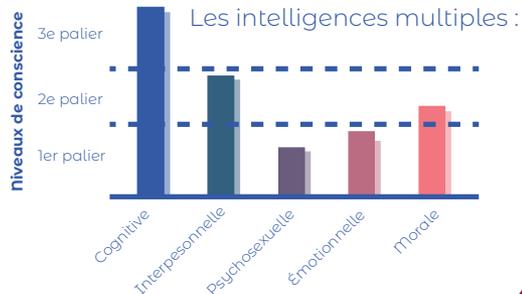
## Des quadrants

Les quatre quadrants :

Subjectif <b>JE</b>	Objectif <b>CELA</b>
<b>NOUS</b> Inter-subjectif	<b>TOUT CELA</b> inter-objectif

## Des lignes

Lignes de Développement



## Des états

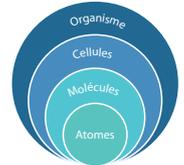
États de conscience :

États de l'éveil  
États méditatifs  
États altérés de conscience  
États de flow

## Des niveaux

Stades ou Niveaux de développement :

Monde-centrique  
Éthnocentrique  
Égocentrique



## Des types

Les Types de personnalités :

Myers-Briggs



Test D. I. S. C



Enneagramme



# Chapitre 2

## Les principaux Ingrédients



# Sommaire



1. États de Conscience
2. Stades de Développement
3. Lignes de Développement
4. Types
5. Corps



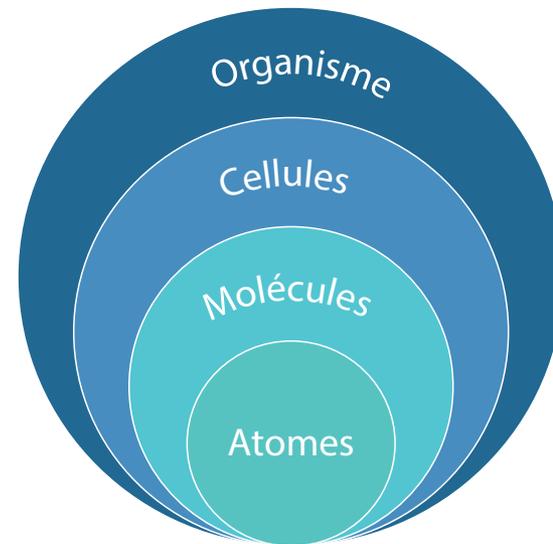
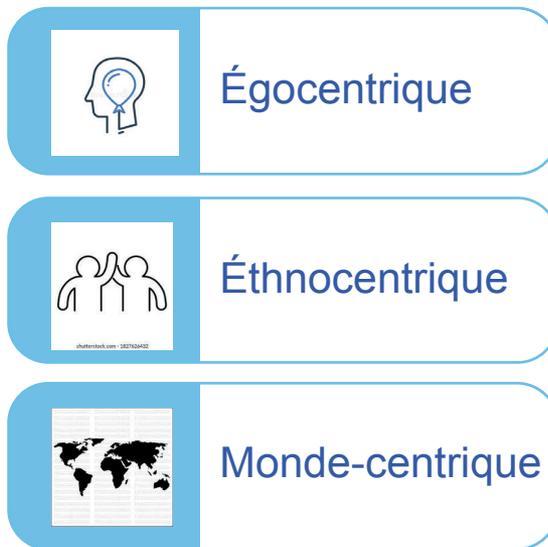
# États de conscience :

- Éveil
- Rêve
- Sommeil profond



## Stades ou Niveaux de développement :

Là où les états de conscience sont éphémères, les stades de conscience sont permanents.



# Lignes de Développement

Les intelligences multiples :

Niveaux de conscience

3e palier

2e palier

1er palier

Cognitive

Interpersonnelle

Psychosexuelle

Émotionnelle

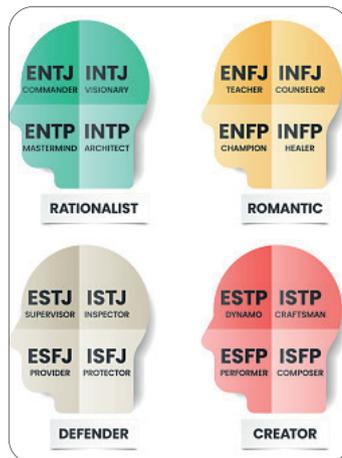
Morale



# Les Types de personnalités :

Quel est mon type de comportement ?  
Quel test de personnalité dois-je utiliser ?

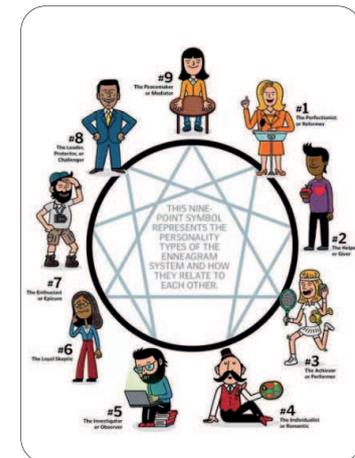
## Myers-Briggs



## Test D. I. S. C



## Enneagramme

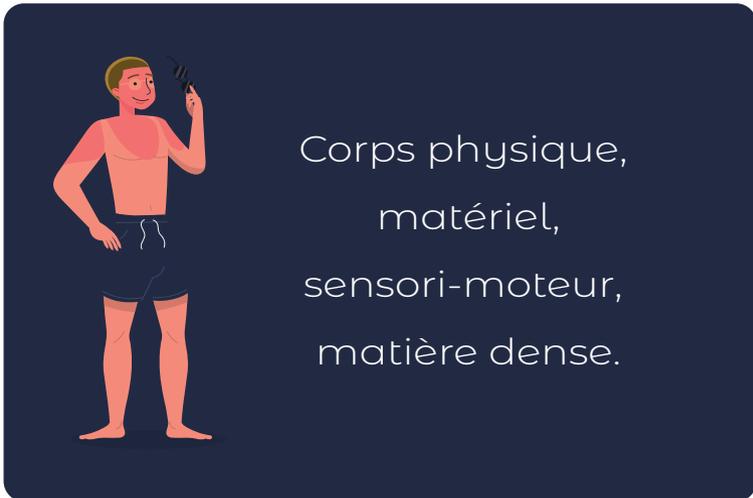


# Les 3 Corps :

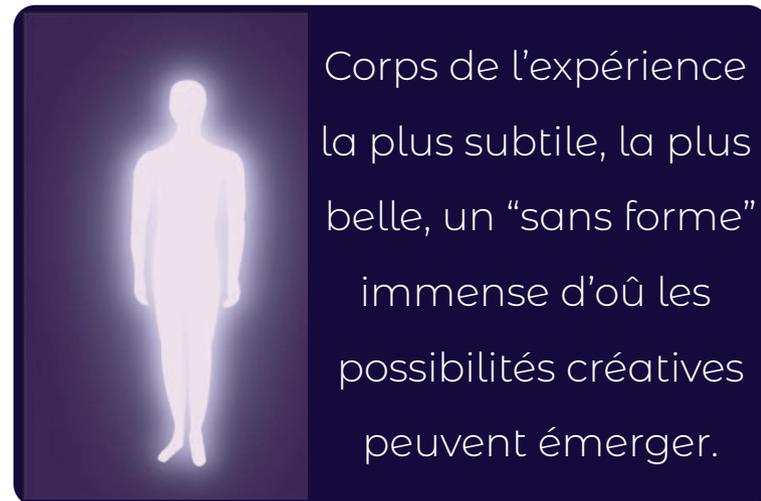
Subtil



Crossier



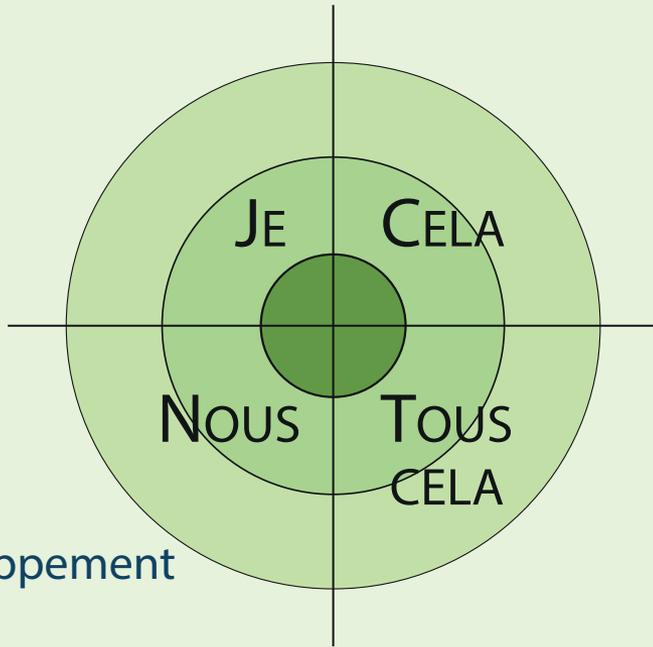
Causal



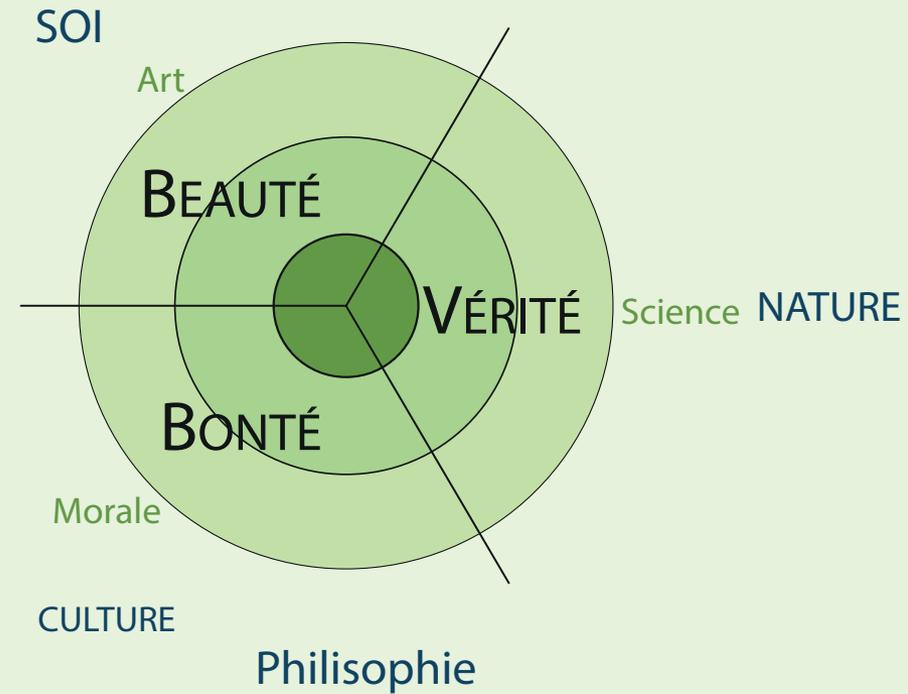
# Chapitre 3



# Les Quadrants



Le développement



AQAL ou IOS ou Carte Intégrale

# Détails des quadrants

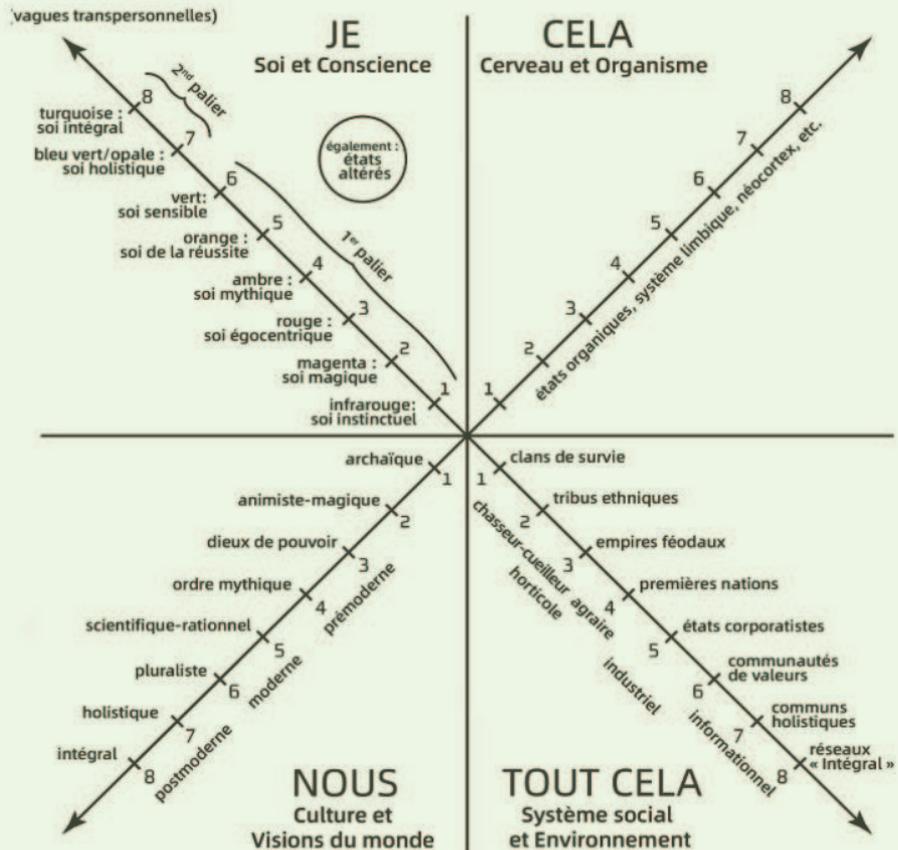
## Chapitre 3

### Le développement humain

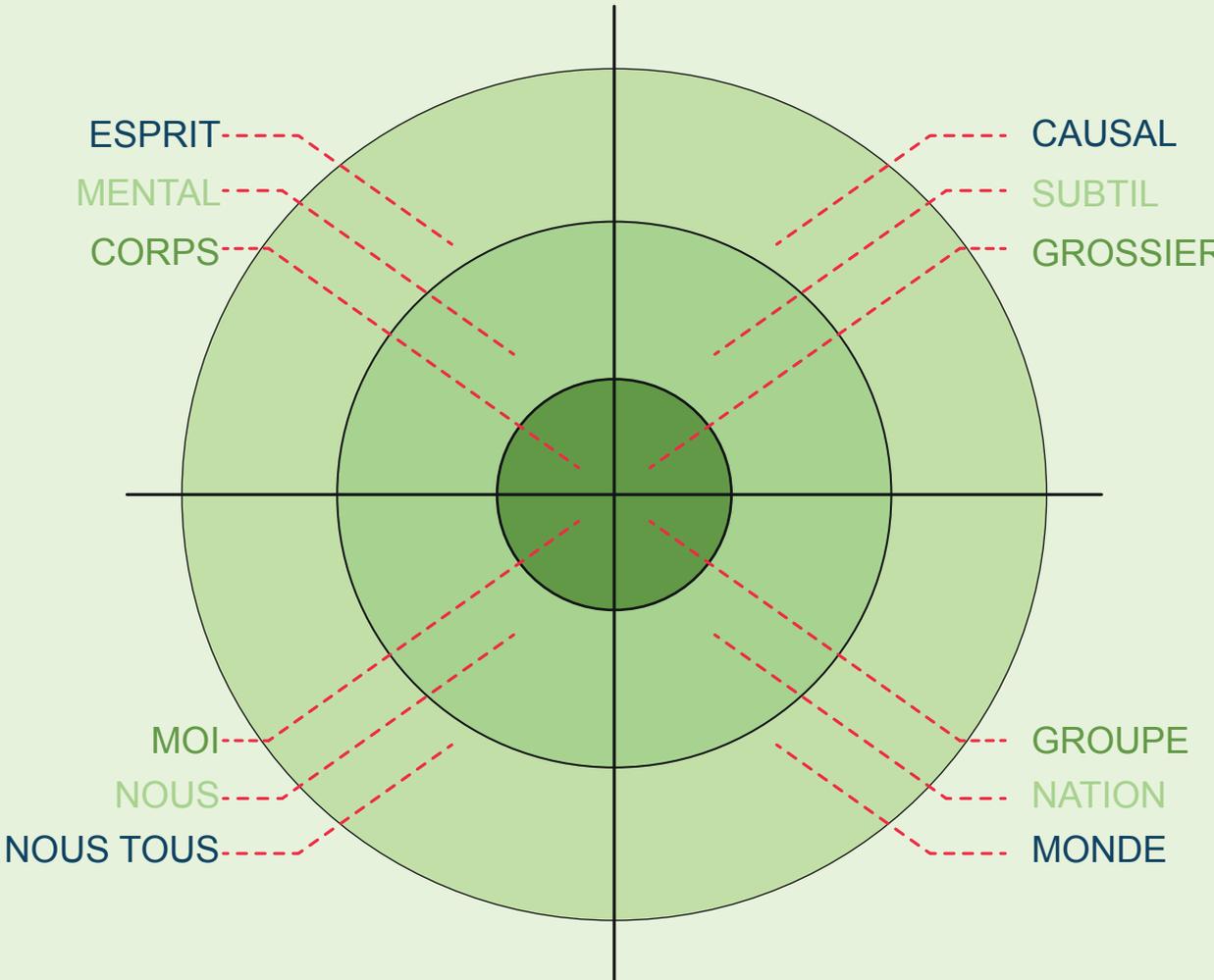
Prendre en compte de tous les quadrants pour une représentation aussi Intégrale que possible.

Evolution dans tous les quadrants à la fois

Cadre universel de l'évolution



# Un développement concentrique vers le plus complexe, subtil, profond, étendu...



# Le développement humain

## Chapitre 3

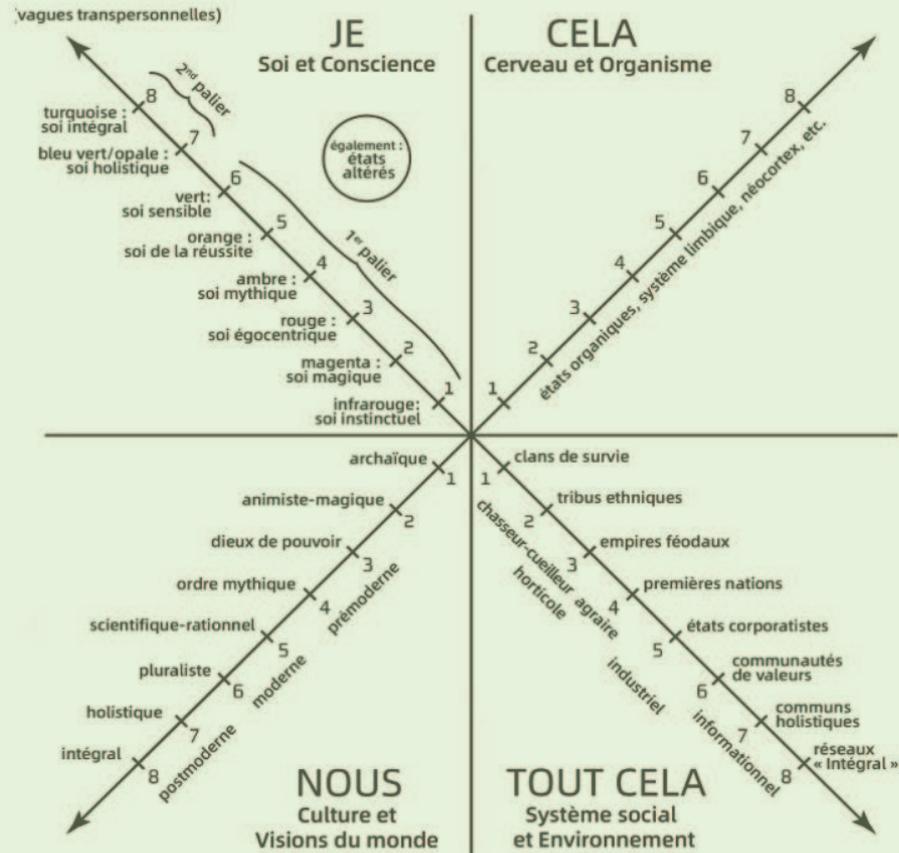
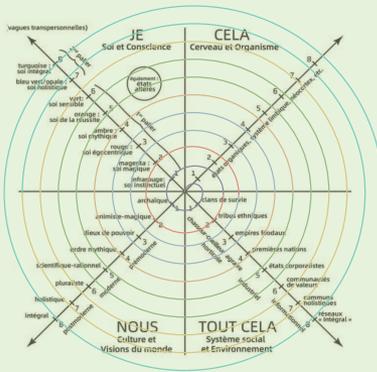
### Le développement humain

Prendre en compte de tous les quadrants pour une représentation aussi Intégrale que possible.

Evolution dans tous les quadrants à la fois

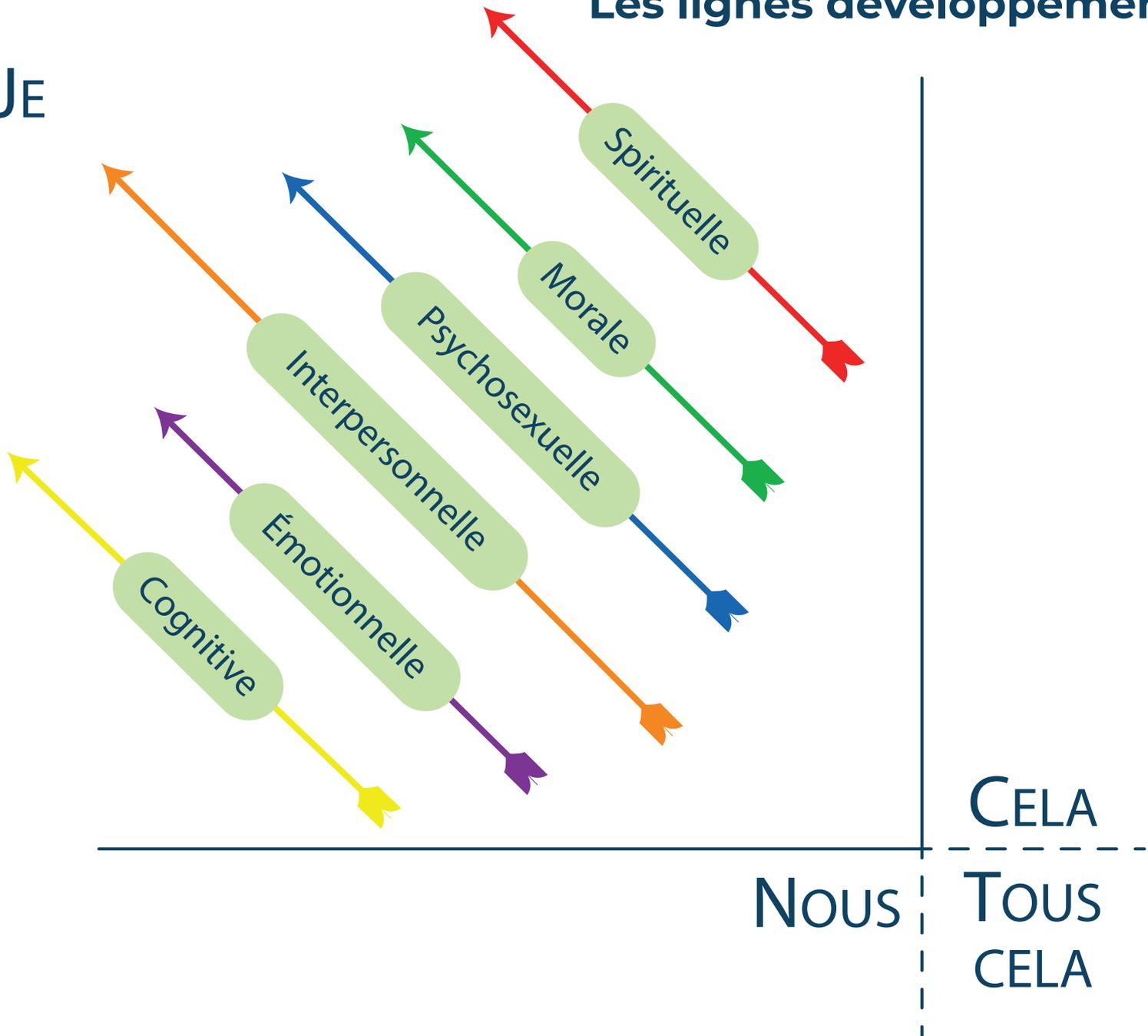
### Cadre universel de l'évolution

Ou



# Les lignes développementales

JE



CELA

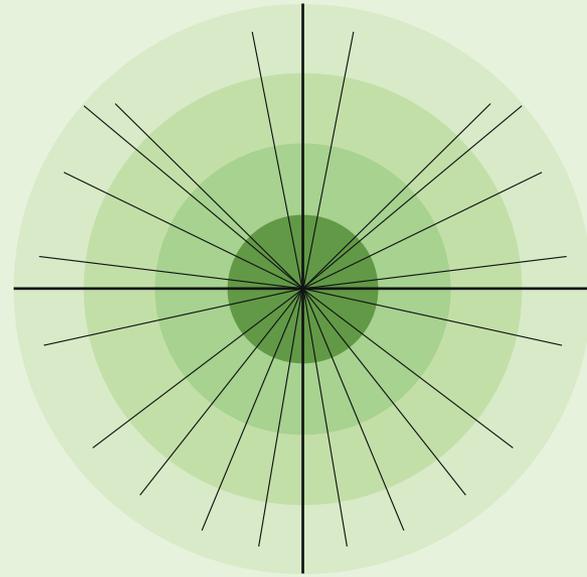
NOUS

TOUS

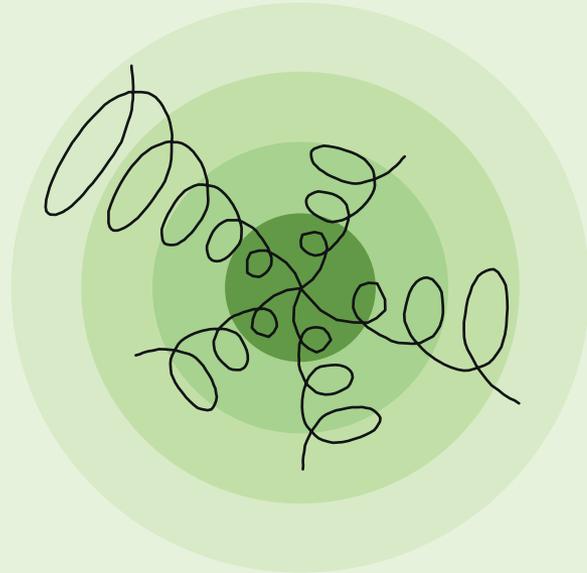
CELA

# La synthèse utilisée par l'UNICEF

- Quadrants
- Stades
- Lignes



Quadrants, Niveaux et Lignes

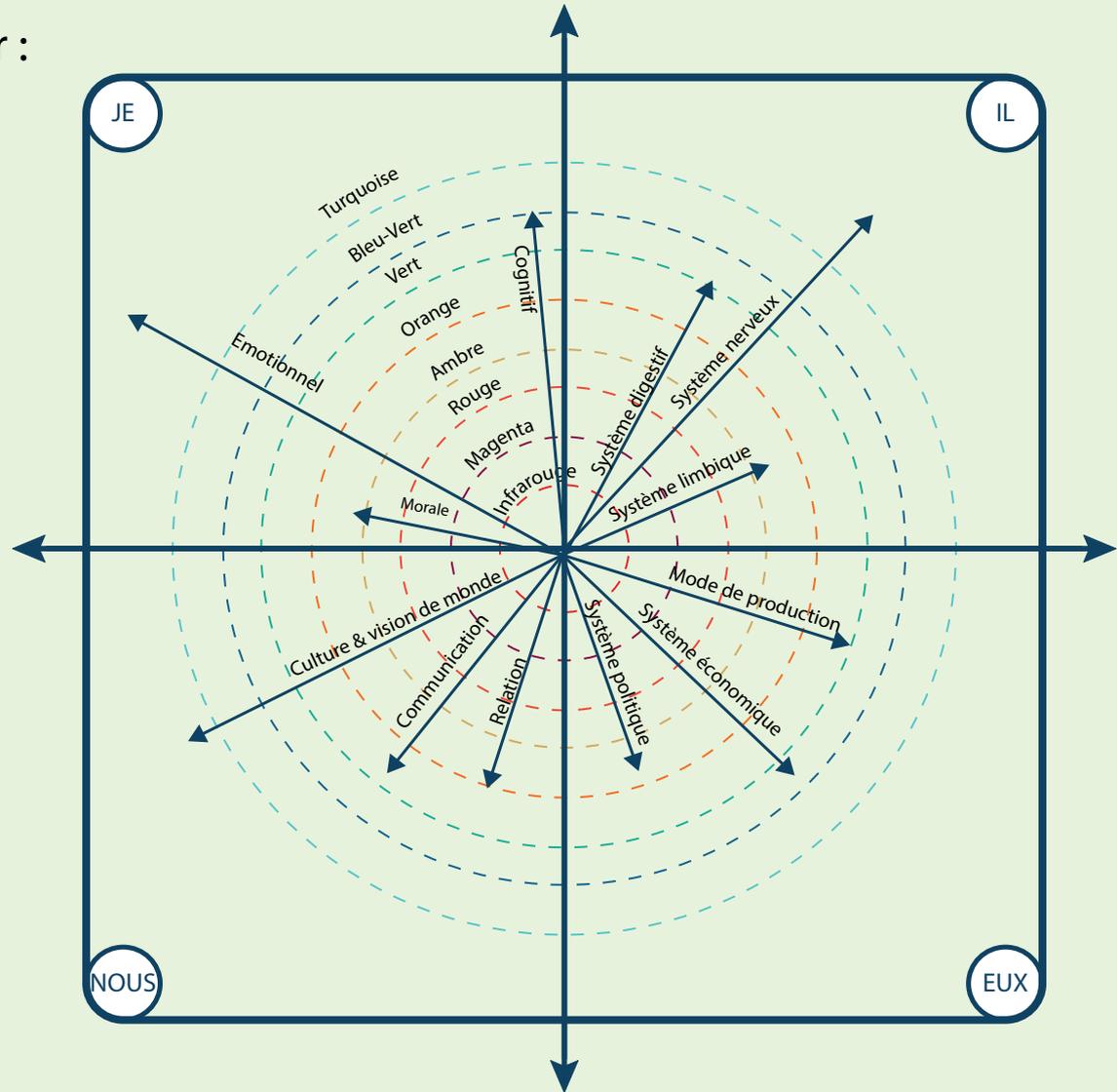


# Graphe intégral Personnel

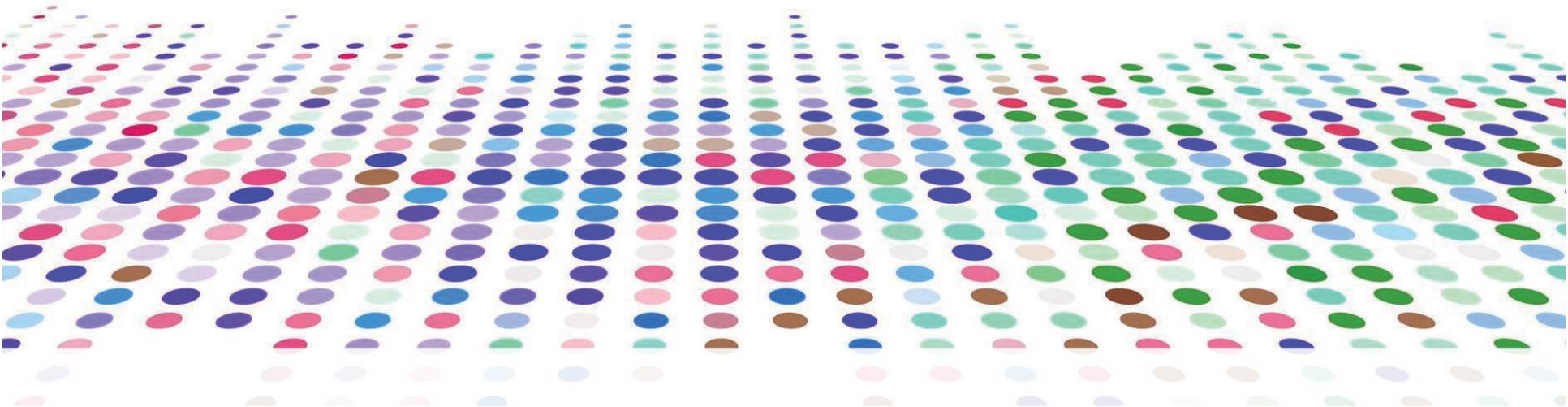
Pouvant intégrer :

- Quadrants
- Stades
- Lignes
- Types
- États

A un moment donné...



# Chapitre 4



# LA THÉORIE INTÉGRALE APPLIQUÉE À LA PHILOSOPHIE:

Première philosophie vraiment exhaustive au niveau mondial?



La plupart des concepts Philosophiques,  
se centre sur un quadrant et le pousse  
au max de l'interprétation: « Tout est... »

Les tenants et ces visions sont  
inclus et transcendés par  
la théorie Intégrale

# LA THÉORIE INTÉGRALE APPLIQUÉE À LA MÉDECINE:

Prise en compte psychologique du patient.  
Travail avec le patient pour rechercher  
les causes et les déséquilibres...

Prise en compte des niveaux par la médecine, les  
médecins et les patients. Traitement mécaniques  
ou chimique direct ou symptomatique.



Prise en compte de l'environnement  
culturel du patient : Famille, Croyances  
Valeurs. Représentation de la maladie  
(ex: Sida) Gestion des menaces...

Accompagnements économique et social,  
Environnement physique du malade, Hôpital,  
domicile, chambre, appareillage...

# LA THÉORIE INTÉGRALE APPLIQUÉE AUX AFFAIRES: MANAGEMENT:

Réflexions et accompagnement  
psychologique des acteurs

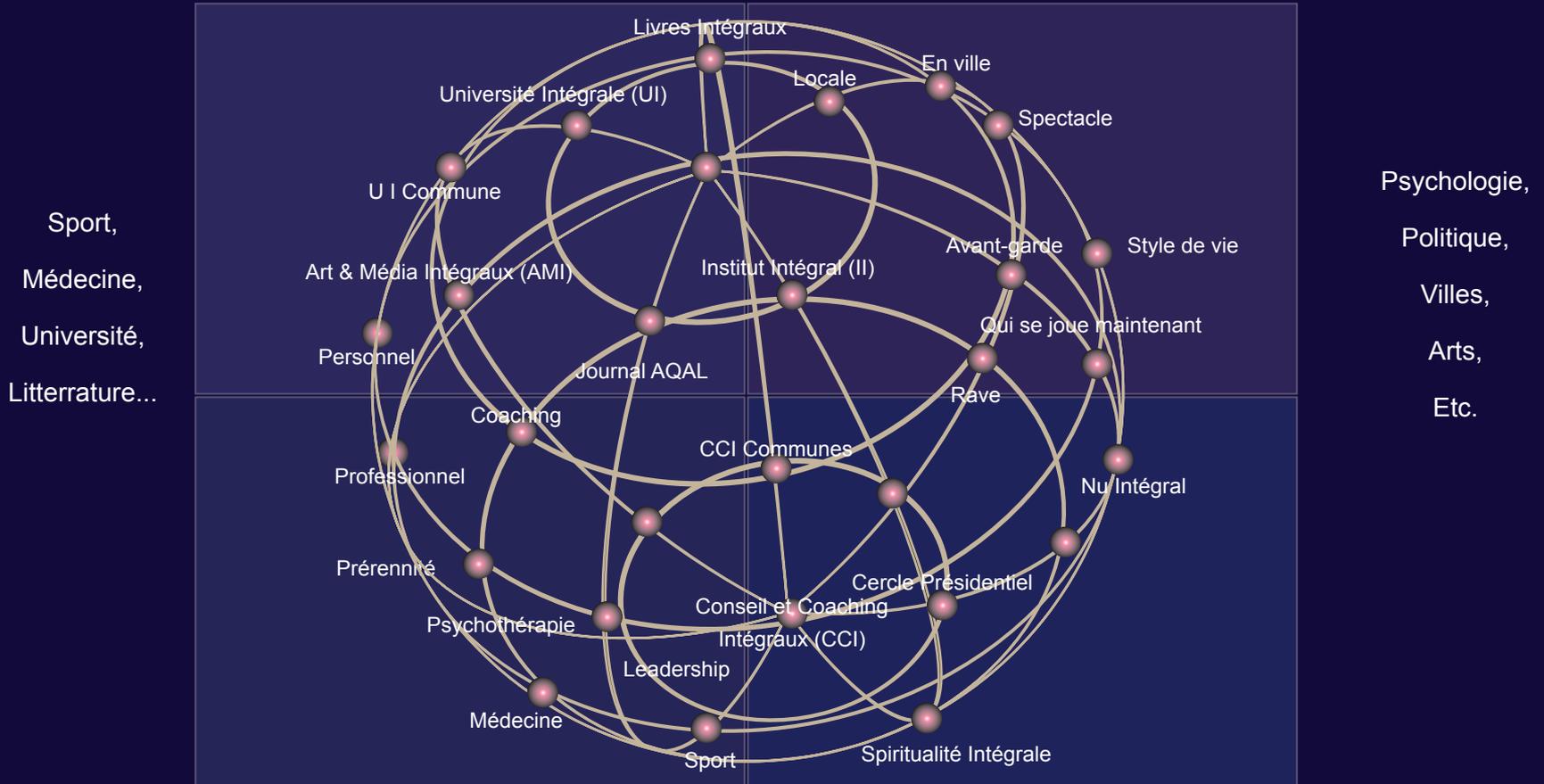
Prise en compte des niveaux par le coach,  
l'entreprise et les acteurs. Réflexions et actions  
sur le comportement des acteurs



Réflexions et actions sur  
la culture des entreprises

Moyens de travail en commun: Gouvernance,  
Système qualité. Outils collaboratifs (ERP, appli...)  
Chaine de production Robotisation- Cobots

# TOUT PEUT ÊTRE VU AU TRAVERS DE LA THÉORIE INTÉGRALE:



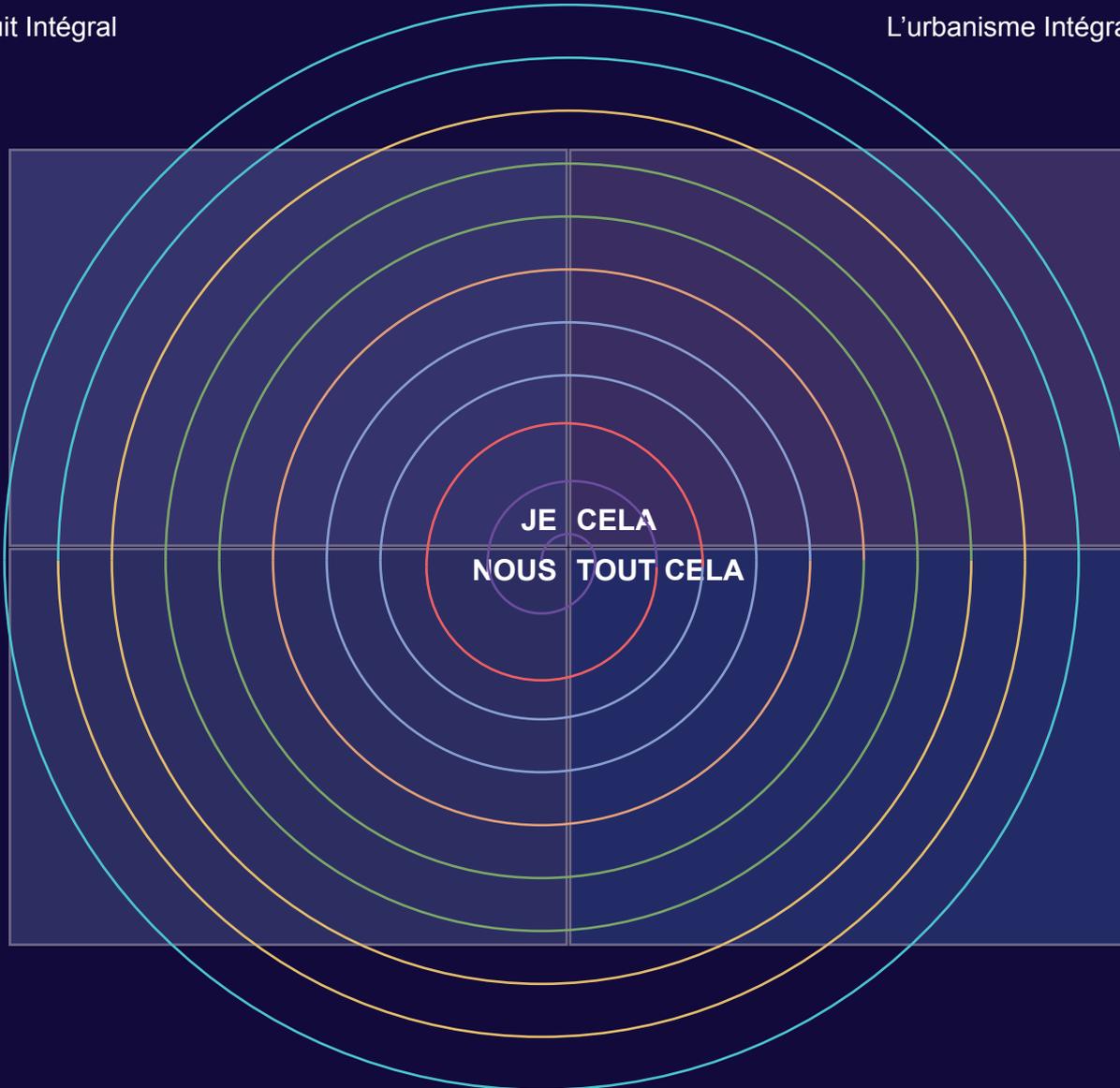
Et la spiritualité intégrale...

# EN PRATIQUE :

Le développement produit Intégral

L'urbanisme Intégral ou le Logement Intégral

L'écologie Intégrale

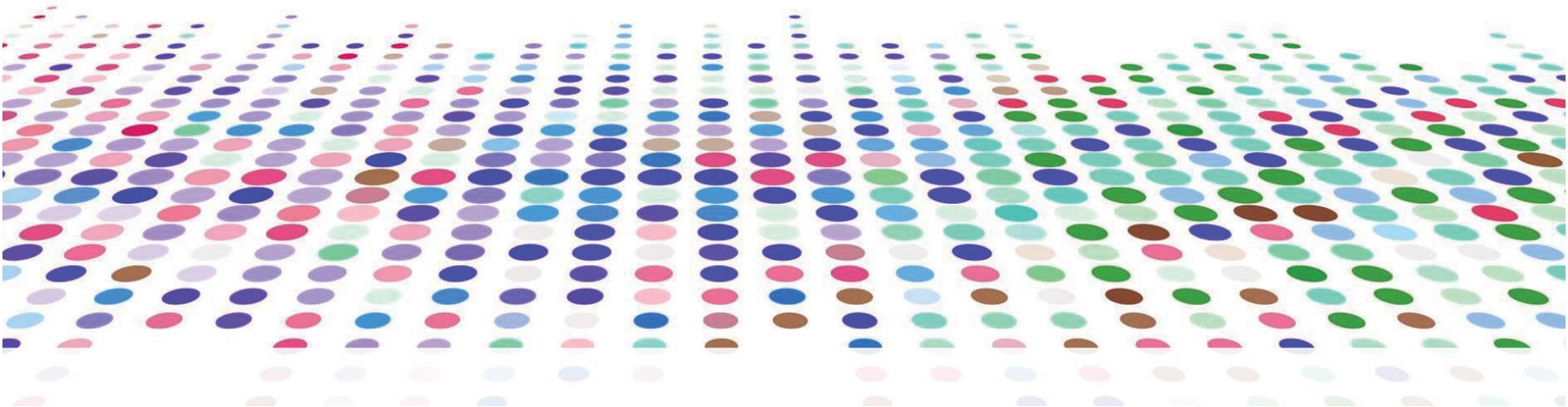


Pour lesquels on peut définir et travailler sur les environnements, les acteurs, les lignes, les niveaux dans chacun des quadrants ainsi que sur la dynamique d'ensemble.

# Chapitre 5



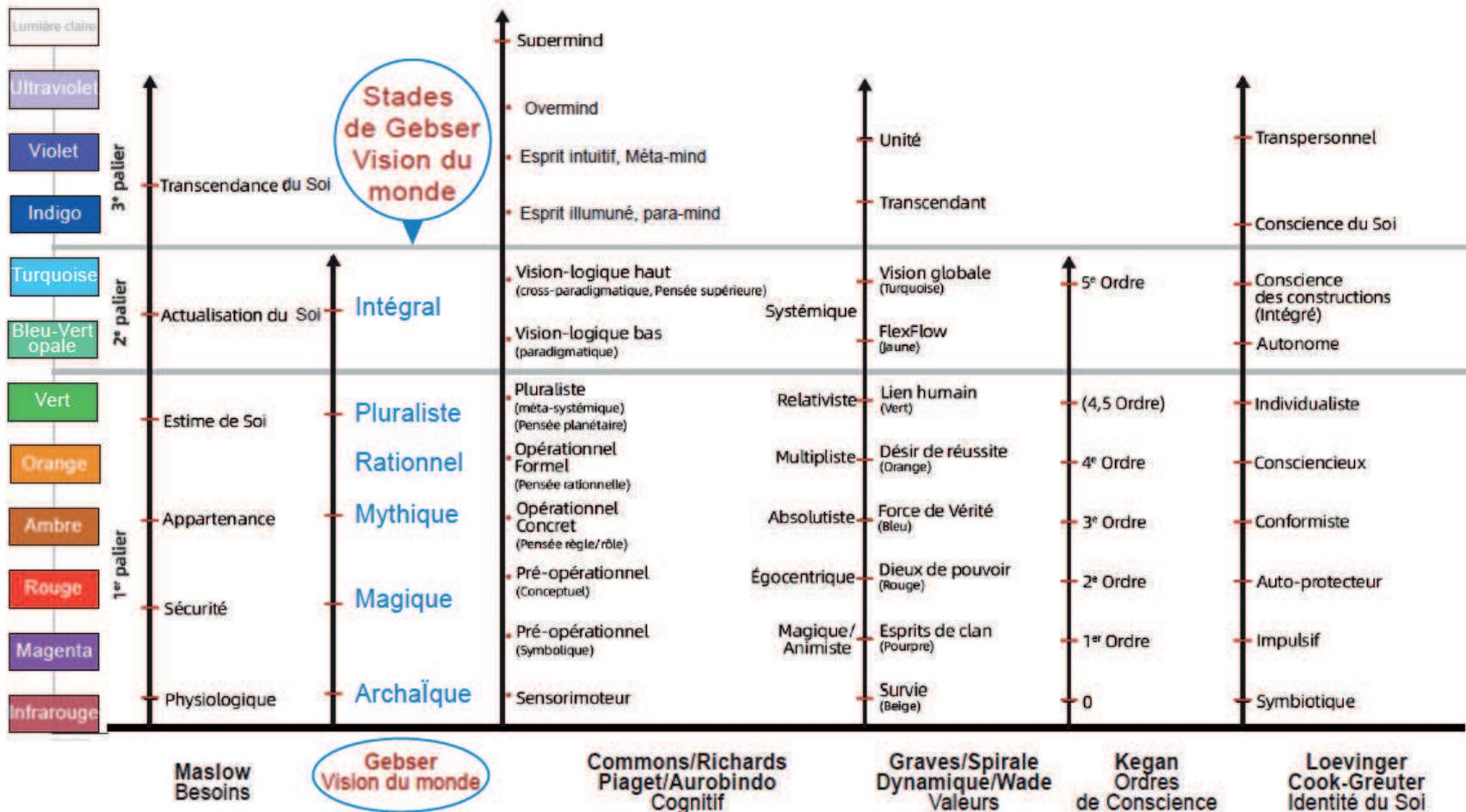
- Vous considerez-vous comme “spirituel mais pas religieux”?
- Spiritualité = cheval de bataille
- Problème de vocabulaire à propos de ce sujet
- 5 définitions différentes de la spiritualité selon la matrice Intégrale AQAL  
(tous quadrants, tout niveaux, toutes lignes, tous états, tous types)



# Les niveaux de développement en fonction des lignes de développement



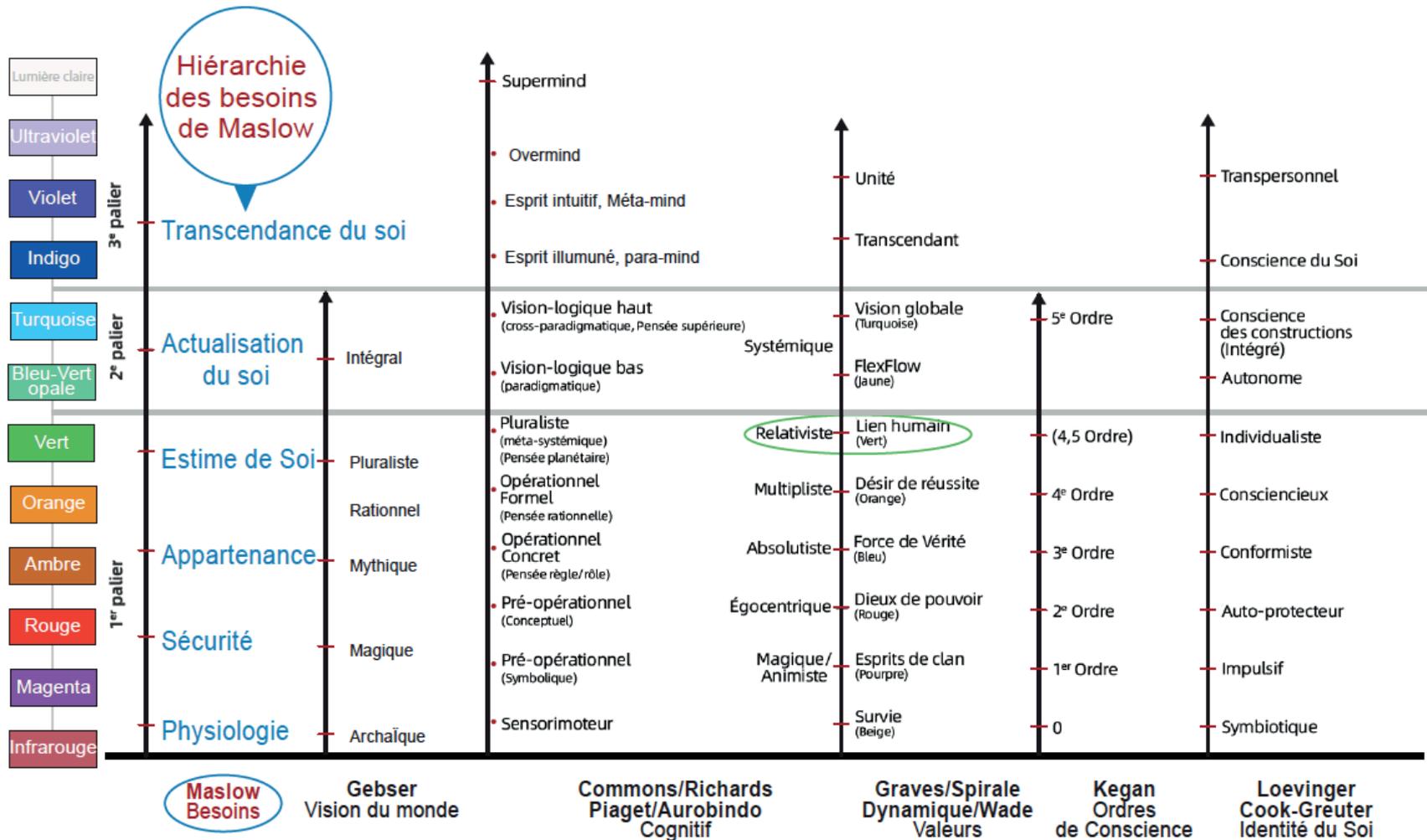
Niveaux de conscience



# Les niveaux de développement en fonction des lignes de développement



Niveaux de conscience

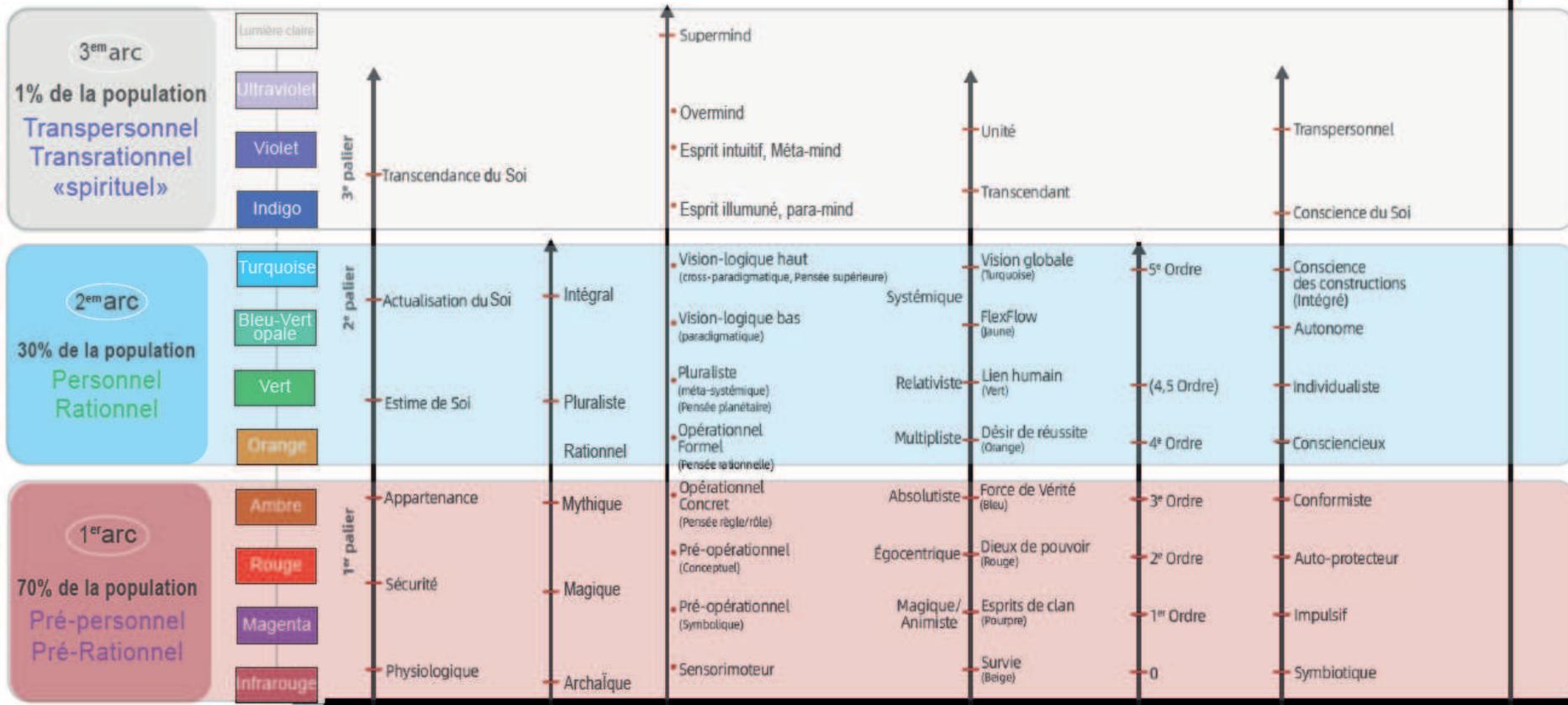


# I- Spiritualité de haut niveau

les niveaux de développement en fonction des lignes de développement



Niveaux de conscience



Maslow  
Besoins

Gebser  
Vision du monde

Commons/Richards  
Piaget/Aurobindo  
Cognitif

Graves/Spirale  
Dynamique/Wade  
Valeurs

Kegan  
Ordres  
de Conscience

Loevinger  
Cook-Greuter  
Identité du Soi

Fowler

## II- Intelligence spirituelle (ligne)



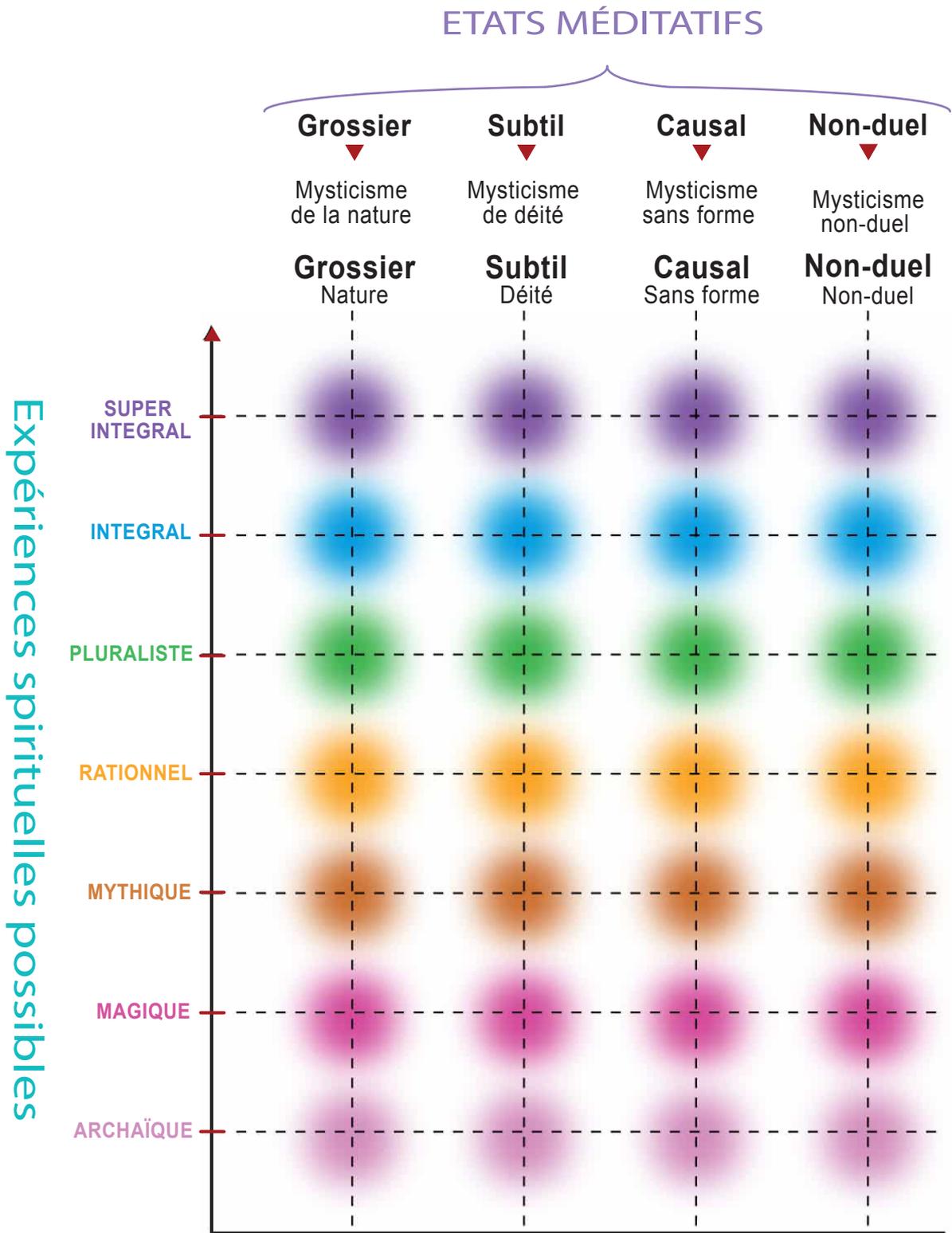
La spiritualité grandit et se développe  
Stades de Fowler

«Préoccupation ultime»  
Paul Tillich

- |  |  |
|--|--|
| 1 • pré-verbal, pré-différencié                                      | – une spiritualité archaïque (nourriture, fétichisme sexuel),                      |
| 2 • projectif-magique, dominé par la première personne               | – une spiritualité magique (vaudou, santería),                                     |
| 3 • mythique-littéral, histoires et mythes concrets                  | – une spiritualité mythique (fondamentalisme, appartenance mythique, Dieu/Déesse), |
| 4 • conventionnel, conformiste, dominé par la deuxième personne      | – une spiritualité rationnelle (matérialisme scientifique, logocentrisme),         |
| 5 • individuel réflexif, début de la troisième personne              | – une spiritualité pluraliste (postmodernisme comme réponse à tout),               |
| 6 • conjonctif, pluraliste, dialectique, sensibilité multiculturelle | – une spiritualité systémique (écologie profonde, hypothèse Gaïa),                 |
| 7 • postconventionnel, communauté universelle                        | – une spiritualité intégrale ou super-intégrale (AQAL),                            |
| 8 • (communauté universelle transpersonnelle ou non-duelle)          | – et ainsi de suite.   |

# III- Etats de conscience

75% des individus : expérience "spirituelle" paroxystique, état de flow, d'union avec toute chose, psychédéliques, états altérés



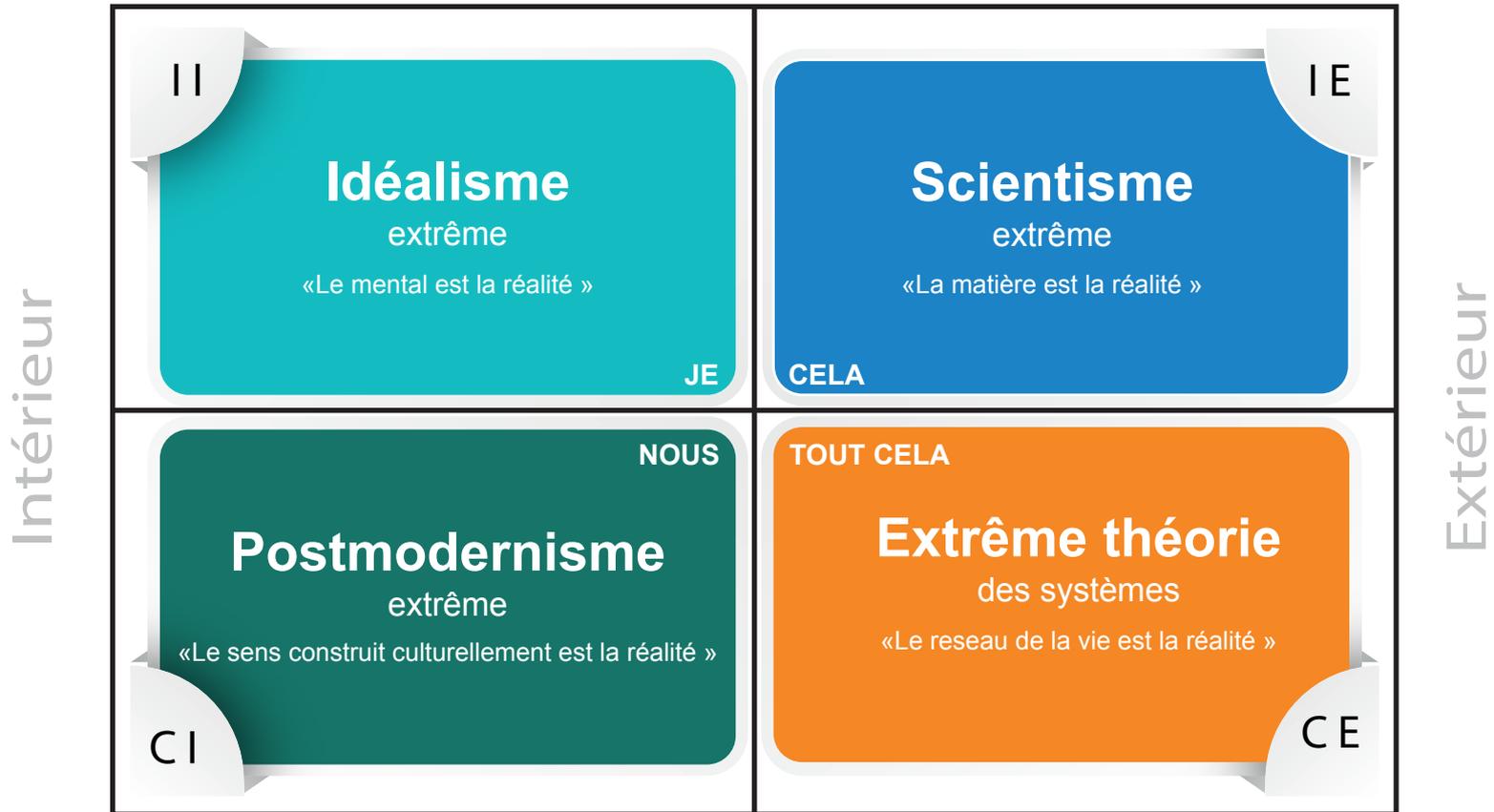
# IV- L'absolutisme des quadrants



Le monde matériel est dans la matrice, dans l'illusion

Feu d'artifice d'ondes cérébrales

Individuel



Dieu, Esprit = construction sociale

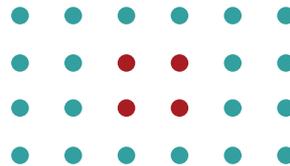
Colléctif

Croyances spirituelles = fonctions du système social

# Propositions de sous-groupes



- Religion et spiritualité
- Religion et mysticisme
- Comment ces thèmes apparaissent dans votre vie personnelle ?



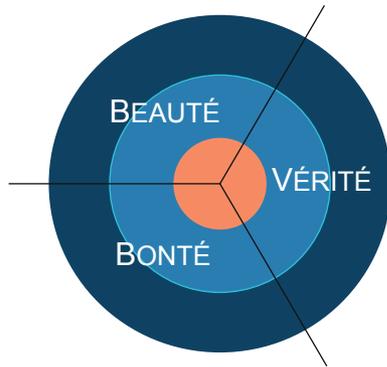
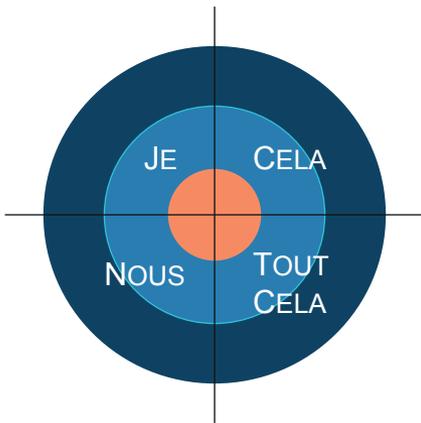
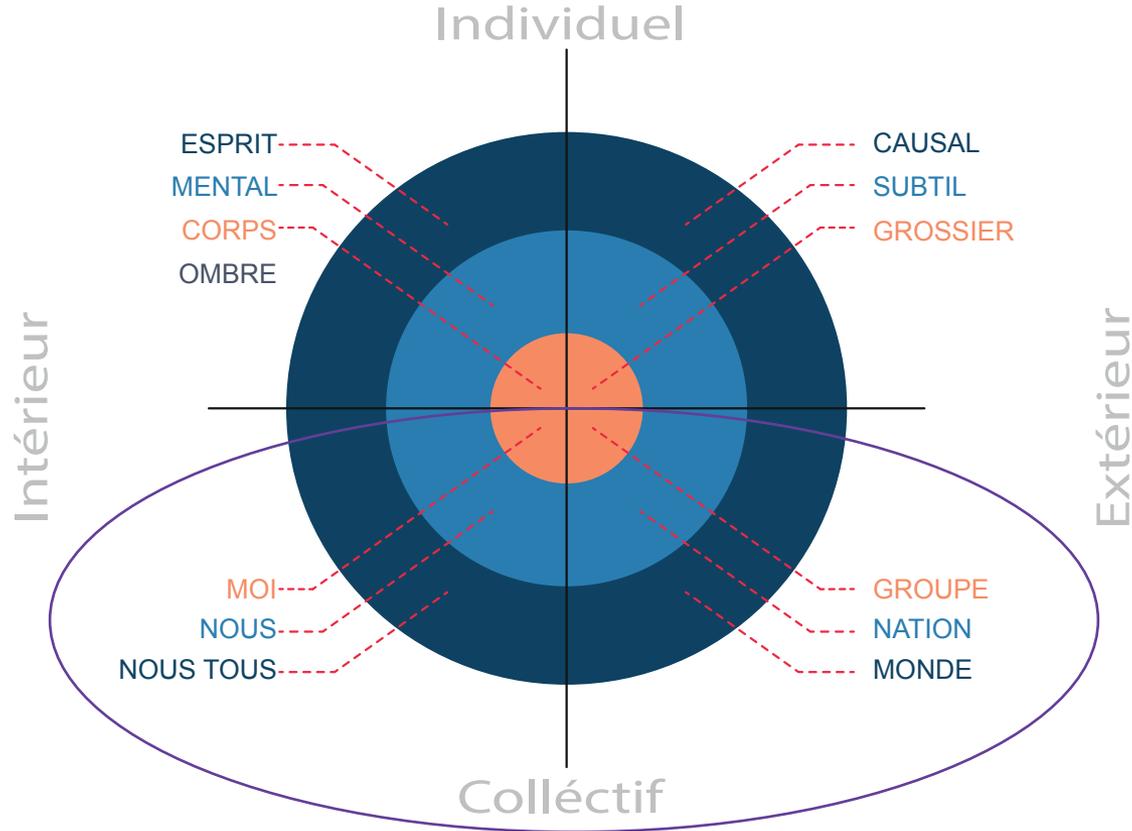
## Chapitre 6

# Pratique de Vie Intégrale

Devenir un sage éveillé est à notre portée !



# Un développement concentrique vers le plus complexe, subtil, profond, étendu...



3 quadrants x 3 niveaux  
= 9 domaines de pratique  
= 9 modules

# Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

## MODULES CENTRAUX

EXEMPLES DE PRATIQUES

<b>Corps</b> ( Physique, subtil, causal)	<b>Mental</b> ( Cadre, vision du monde)	<b>Esprit</b> ( Méditation, prière)	<b>Ombre</b> ( Thérapie)
Haltérophilie (physique) Aérobic (physique) Entraînement Intensif Focalisé (physique, subtil) ★ Nutrition : Atkins, Ornish, la Zone (physique) Régime PVI (physique) ★ Tai Chi Chuan (subtil) Qi Gong (subtil) Yoga (physique, subtil) Entraînement des 3 corps (physique, subtil, causal) ★	Lire et étudier Systèmes de croyances Cadre Intégral AQUAL ★ Entraînement mental Prendre des perspectives multiples Toute vision du monde ou façon de donner du sens qui fonctionne pour vous	Zen Prière de centrage Méditation « Big Mind » ★ Kabbale Échange dans la compassion ★ Méditation transcendante Enquête Intégrale ★ Méditation Vipassana Les 3 visages de l'Esprit ★	Thérapie Gestalt Thérapie cognitive Processus 3-2-1 ★ Travail sur le rêve Interpersonnel Psychanalyse Thérapie par l'art et la musique  l'Ombre : «ce qui est mis à l'écart de notre conscience» (Carl Jung)

# Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

Collectif

## MODULES AUXILIAIRES

Ethique	Sexe	Travail	Émotion	Relations
Codes de conduite	Tantra	Bonnes conditions de vie	Transmutation des émotions ★	Relations Intégrales ★
Éthique professionnelle	Yoga sexuel ★	Formation Professionnelle	Formation à l'intelligence émotionnelle	Parentalité Intégrale ★
Activisme social et écologique	Kama Sutra	Gestion des finances	Bhakti yoga (pratiques dévotionnelles)	Techniques de communication
Auto-discipline	Kundalini yoga	Le travail en tant que PVI ★	Pratique de la pleine conscience émotionnelle	Thérapie de couple
Éthique Intégrale ★	Pratique sexuelle transformative	Karma yoga	Tonglen (méditation d'échange dans la compassion)	Pratiques relationnelles spirituelles
Fair-play		Service à la communauté et bénévolat	Expression créative et art	Association juste (Sangha)
Vœux et engagements		Le travail en tant que transformation		Mariage conscient

# AQAL Les quadrants

Professeur de méditation

Individuel

Scientifique



Esprit pluraliste :  
tout est dans la culture

Colléctif

Il n'y a que la nature  
qui compte

# AQAL

## Les niveaux : exemple de guerres culturelles



# Module Minute : l'Enchaînement des 3 corps

## I. Corps causal

Remarque l'Essence, la présence de ce moment et de tous les moments.

Je suis cette Essence, je suis cette ouverture dans laquelle toute chose peut survenir.

Je laisse tout aller dans l'infini.



## II. Corps subtil

J'expire et je retourne à la lumière.

Je respire dans la complétude de la vie.

En terminant ce cercle, je suis libre et complet.



## III. Corps physique

Une liberté et une complétude infinies apparaissent sous la forme de ce précieux corps humain.

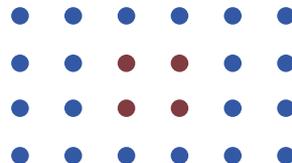
En touchant le sol, je suis connecté avec tous les êtres.



# La dédicace Intégrale



- Que ma conscience
- Et mon comportement
- Soient au service de tous les êtres
- Dans tous les mondes
- En libérant tout
- Dans l'Essence de ce moment et de tous les moments



## Programme de pratique Intégrale :

- 100 messages (automne)
- 150 messages (printemps)
- 101-150 = programme Turquoise
- méditation et ombre (été)

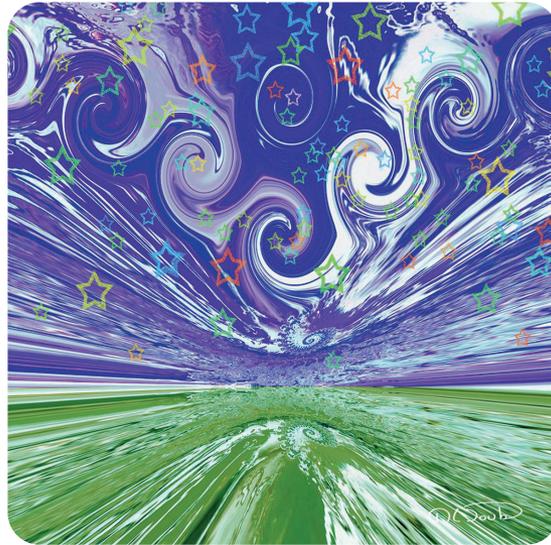


Image Marie-Laure Joubert (passerelledecouleurs.com)



<https://maviepuissance100.fr>