

# Big Wholeness

S'ouvrir (chapitre 12)

Se manifester (chap11)

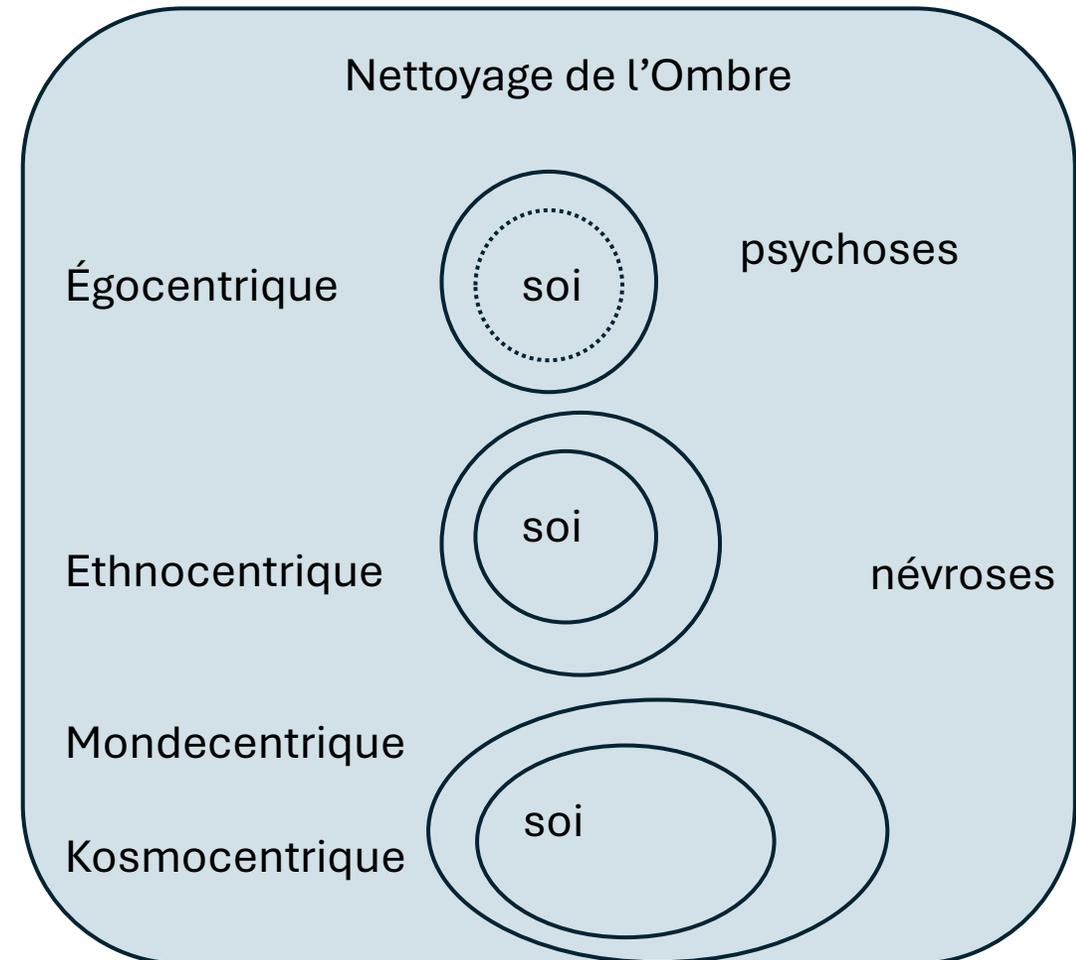
S'éveiller  
(Illumination)

Grandir  
(niveaux de croissance)  
Stade Intégral

Objectif

L'Eveil interprété par le plus haut stade

**Bibliographie :** Johann Henry  
*Introduction à la psychologie*  
*Intégrale : nouvelles clés pour être*  
*au monde*



# Une vision très très simple de l'Ombre

Absolument TOUT ce qui nous dérange chez les autres provient de notre Ombre enfouie dans l'inconscient, et projetée sur l'autre

- Ombre sombre
- Ombre lumineuse (« golden shadow »)



Ce qui est dans l'inconscient manque à notre Complétude

# Caractéristiques de la projection

- Double dose de traits irritables (ceux de la personne, qui ont déclenché la réaction + notre propre matériel d'Ombre)

Shadowboxing : se confronter à son ombre

Shadowhugging : embrasser son ombre  
(ex de l'amour romantique)

- Quelque chose est soustrait de notre soi  
(« id » → « Ich » ; « ça » → ego ; cela → Je ; )

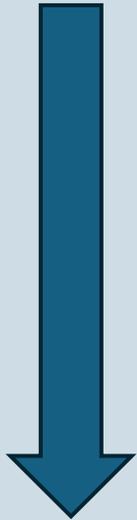


L'accroche parfaite pour la projection

# Le Processus 3-2-1

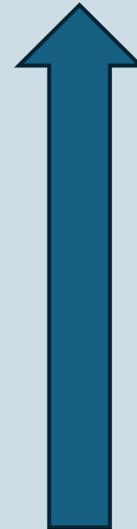
Ken Wilber a analysé les transcriptions des sessions de Fritz Perls, le fondateur de la Gestalt Thérapie : il en a tiré le Processus 3-2-1

## Mécanisme de la projection



- 1- **Je** suis en colère (mais c'est dangereux)
- 2- Maman, **tu** es en colère contre moi
- 3- Tout le monde (**ils**) est en colère contre moi

## Processus 3-2-1



- 1- **Je** suis cette personne : je suis la reine du dilettantisme
- 2- Dialogue : pourquoi **tu** me fais cela ?
- 3- Cette personne (**elle**) me rend folle avec son dilettantisme

# Prescription

- Faire un processus 3-2-1 sur TOUT ce qui nous dérange
- Ne pas oublier les ombres lumineuses, les ombres spirituelles projetées sur des gourous

Le travail sur l'Ombre n'est jamais fini

- Possibilité de création d'ombre à chaque jonction développementale (dans les stades et les états)
- Processus de l'évolution transcender et inclure peut ne pas être tout à fait optimal (d'où des addictions et des Allergies)  
Ex : voir une double dose du stade vert chez les autres (« vert cassé ! Le médiocre même vert »)

Cas des introjections (tu es nul.le) : ne pas se les réapproprier !!

# La Psychologie positive fait partie du travail sur l'ombre

- Voir ce qui va bien
- Trois choses par jour
- Gratitude (« gratefulness.org »)
- Pardon (cercles de pardon : <https://www.cerclesdepardon.fr/>)
- *S'épanouir* de Martin Seligman