

# TABLE DES MATIÈRES

Bref aperçu initial	17
Préface à la traduction française	19
Introduction	20
Objectifs communs des enseignants bouddhistes et des psychothérapeutes	21
Les débuts de la Psychothérapie Essentielle (EPT)	25
Réserves initiales vis-à-vis d'une approche intégrative	26
Les grands axes de la Psychothérapie Essentielle	30
 Première Partie :	 35
<hr/>	
L'Apport de l'Entraînement Bouddhiste à la Psychothérapie	35
Émotions perturbatrices et émotions bénéfiques	37
Voiles émotionnels et voiles de la conscience	39
Comment dissoudre les voiles émotionnels	43
Les émotions de base	46
Trois niveaux de vécu émotionnel	48
La pratique de la conscience dans le travail avec les émotions	49
 A. Les cinq étapes du travail avec les émotions perturbatrices	 50
L'origine dans les enseignements du Bouddha	52
Première étape :	
s'arrêter dans les réactions émotionnelles	53
<i>Méditer pour ne pas entrer dans la réaction émotionnelle</i> <i>(exercice A.1)</i>	56
Pouvoir contenir l'émotion	58

Renforcer le moi et dissoudre la saisie de soi	61
Deuxième étape :	
appliquer des méthodes utiles aux émotions	64
<i>S'arrêter et trouver des remèdes (exercice A.2)</i>	68
Troisième étape :	
changer de perspective sur les émotions	70
Prendre l'émotion comme maître	72
Changer de perspective à la manière du bouddhisme tantrique	73
Quatrième étape :	
voir la nature véritable des émotions	75
Les émotions comme expression dynamique de l'esprit	77
Cinquième étape :	
prendre les émotions comme chemin	78
Devenir inébranlable grâce à la détente complète	80
 B. Le travail intérieur avec les cinq émotions fondamentales	 83
Cinq tendances émotionnelles fondamentales	84
Cinq éléments comme caractéristiques de notre esprit	85
Cinq aspects de la conscience intemporelle	86
L'esprit comme le champ pur des cinq familles de bouddhas	87
1. Le manque de conscience	89
Ignorance fondamentale	89
Opacité mentale, indifférence, doute malsain et vues	93
Échange en groupe sur le manque de conscience	95
Sortir de la peur	96
<i>Trois clés pour sortir du manque de conscience (exercice B.1)</i>	100
Dissiper le manque de conscience	104
2. La colère	107
Comment un simple vécu désagréable peut mener à l'agression	107
Autres aspects de la colère	110
<i>Trois clés pour sortir de la colère (exercice B.2)</i>	112

Dissiper la colère	118
3. L'orgueil	124
Sept types d'orgueil	126
Autres aspects de l'orgueil	130
<i>Trois clés pour sortir de l'orgueil (exercice B.3)</i>	133
Dissiper l'orgueil	136
4. Le désir	145
L'attachement comme base de toutes les émotions	146
Autres aspects du désir et de l'avidité	151
<i>Trois clés pour sortir du désir (exercice B.4)</i>	152
Dissiper le désir	154
5. La jalousie et l'envie	159
Les lunettes de la jalousie	161
<i>Trois clés pour sortir de la jalousie (exercice B.5)</i>	164
Dissiper la jalousie	167
Résumé :	
Prendre un nouveau départ sur la scène de notre vie	171
C. Être au clair sur le sens véritable	
de notre vie	173
<i>Contempler nos propres priorités (exercice C.1)</i>	175
<i>Contempler les qualités qui nous inspirent profondément</i> <i>(exercice C.2)</i>	177
<i>Mettre par écrit les qualités profondément inspirantes</i> <i>(exercice C.3)</i>	180
<i>Ressentir les qualités inspirantes dans chacune</i> <i>de nos cellules (exercice C.4)</i>	185
<i>Surmonter une crise de sens (exercice C.5)</i>	187
<i>Résumé: sept étapes pour ancrer le sens de la vie en nous</i> <i>(exercice C.6)</i>	194
<i>Respirer consciemment avec les qualités de cœur</i> <i>(exercice C.7)</i>	196
<i>Se rencontrer à deux avec la respiration du cœur</i> <i>(exercice C.8)</i>	196

D. Quatre prises de conscience, quatre vérités à découvrir	197
<i>Utiliser les quatre vérités comme pratique quotidienne     (exercice D.1)</i>	200
Première découverte:	
la souffrance se trouve partout	203
Deuxième découverte:	
la souffrance est le résultat d'un manque de conscience	205
Troisième découverte:	
la liberté existe, la souffrance peut prendre fin	210
<i>Imaginons comment serait une personne complètement     saine? (exercice D.2)</i>	211
Quatrième découverte:	
suivre le chemin de l'éveil est la voie de guérison	213
<i>Octuple sentier: processus de guérison et pratique     personnelle (exercice D.3)</i>	215
E. Cultiver la conscience de l'essentiel	218
Lever les blocages et retrouver la fluidité	223
<i>Cultiver la conscience en quatre étapes     (Satipaṭṭhāna, exercice E.1)</i>	224
<i>Exercice de pleine conscience à deux (exercice E.2)</i>	228
<i>Seize étapes pour cultiver la conscience en utilisant le souffle     (Ānāpānasati, exercice E.3)</i>	231
Vue d'ensemble des étapes de la pratique de la conscience	237
Pensée conceptuelle et pensée non-conceptuelle	243
L'utilisation de la pleine conscience dans le processus thérapeutique	245
Pratiquer Mahāmudrā, l'état naturel	248
F. Sortir les antennes du cœur:	
vivre la résonance et la compassion	259
La respiration du cœur: la prise en charge et le don (tonglen)	260

<i>La bodhicitta, c'est vivre en mode « nous » (exercice F.4)</i>	267
La nature de Bouddha étant en nous,	
tout le monde peut s'éveiller!	268
<i>Voir la noblesse en chacun (exercice F.5)</i>	269
<i>Se recentrer profondément dans la bonté et la compassion (exercice F.6)</i>	271
Se rencontrer dans l'être	273
Préparer une séance de thérapie	275
 G. Le moi et le non-soi	276
Les cinq facteurs d'existence: existe-t-il un moi?	277
La force du moi sur le chemin de l'éveil	281
 H. Le Bouddha de guérison en nous	290
Les douze souhaits du Bouddha de Médecine	291
<i>Une méditation simple sur le Bouddha de Médecine (exercice H.1)</i>	293
 I. Se préparer à la mort et accompagner des mourants	300
Les cinq forces de l'entraînement de l'esprit	301
<i>Huit étapes pour se préparer à la fin de vie (exercice I.1)</i>	304
Appliquer les cinq forces dans la vie et au moment de la mort	306
Accompagner les autres dans la fin de leur vie	310
<i>Méditation guidée comme préparation à la mort (exercice I.2)</i>	311
<i>Un voyage de guérison dans le pays du Bouddha (exercice I.3)</i>	314
 J. Pont de la première à la seconde partie	319
Retour sur la première partie:	
la psychothérapie soutenant la pratique spirituelle	319

Vue sur la seconde partie: parallèles entre le chemin d'éveil et la psychothérapie	329
<b>Seconde Partie:</b>	335
<hr/>	
Une Psychothérapie basée sur l'Entraînement Bouddhiste	335
K. Introduction à la seconde partie	337
L. Aperçu des chapitres psychothérapeutiques	339
M. La relation thérapeutique	344
Le début d'une session de thérapie en EPT	346
N. Activer les ressources	347
Renforcer l'observation intérieure	356
O. Stratégies de <i>coping</i> et interventions face aux problèmes et aux troubles psychiques	362
<i>Les sept étapes (méthode O.1)</i>	362
<i>Désensibilisation in sensu (méthode O.2)</i>	364
<i>La méthode du «faire comme si» et le rôle du professionnel     (exercice O.1)</i>	368
<i>Le conseil à une bonne amie (méthode O.3)</i>	370
<i>Le détachement après une séparation (méthode O.4)</i>	371
<i>Travail avec les affirmations (méthode O.5)</i>	372
<i>Le jardin intérieur (exercice O.2)</i>	373
<i>Poser des limites verbales (méthode O.6)</i>	374
<i>Le huit couché (exercice O.3)</i>	375
<i>Travail avec les schémas de base et les contre-schémas     (méthode O.7)</i>	377

<i>Arracher les mauvaises herbes, semer des bonnes graines</i> (exercice O.4)	378
<i>Le ballon de plage</i> (exercice O.5)	380
<i>Le cylindre de lumière</i> (exercice O.6)	381
<i>L'étoile de lumière</i> (exercice O.7)	382
<i>La balance pour prendre une décision</i> (exercice O.8)	384
Transition avec le Focusing	385

## P. Focusing – une porte d'entrée dans la

Psychothérapie Essentielle	386
Comment le Focusing a-t-il été trouvé?	388
Le soi comme processus	389
La référence intérieure au vécu – le client du client	390
Le langage du processus	394
Conscience en référence directe	395
Comment le changement se produit-il?	398
Le changement se produit dans l'interaction – la conscience comme processus.	401
Utiliser des questions ouvertes et des stimulations	410
Une expérience attachée à la structure	411
Focusing avec le corps tout entier	412
La base essentielle du Focusing	415
Créer et déployer un espace libre (exercice P.1)	417

## Q. La désidentification consciente et délibérée

<i>Se désidentifier des sensations physiques, émotions et pensées</i> (exercice Q.1)	422
<i>La valise</i> (exercice Q.2)	425
<i>Le cheminement vers le vrai soi</i> (exercice Q.3)	429

## Travailler avec la dynamique intrapsychique de la personnalité 431

---

### R. Travailler avec les sous-personnalités

#### (méthode R.1) 433

*Exploration de soi: qui suis-je? Comment suis-je?*

*Que suis-je? (exercice R.1)* 435

*La maison des sous-personnalités (exercice R.2)* 436

*Les cinq phases du travail avec les sous-personnalités* 439

*Retour sur la journée, pour une sous-personnalité (exercice R.3)* 442

*Escalader une montagne avec une sous-personnalité (exercice R.4)* 443

*Étude de cas sur le travail avec les sous-personnalités* 445

### S. Travailler avec l'enfant intérieur

#### (méthode S.1) 453

*L'enfant intérieur du point de vue bouddhiste* 454

*Donner à l'enfant intérieur ce dont il a besoin (exercice S.1)* 455

*Première étude de cas avec l'enfant intérieur* 458

*La respiration du cœur (tonglen) avec l'enfant intérieur (exercice S.2)* 461

*L'arbre (exercice S.3)* 462

*La maison de notre enfance avec une personne de confiance (exercice S.4)* 465

*Seconde étude de cas avec l'enfant intérieur* 466

### T. Travailler avec les *imago* des parents

#### (méthode T.1) 471

*Étude de cas sur le travail avec les imago des parents* 472

*Explorer les imago des parents (exercice T.1)* 476

*Voir les parents dans leur propre champ de guérison (exercice T.2)* 477

*Écrire une lettre à son père ou à sa mère (exercice T.3)* 479



<i>Le rituel de détachement avec une personne (exercice T.4)</i>	480
U. Travailler avec des méthodes révélatrices	485
<i>Travail de révélation en lien avec l'enfant intérieur (méthode U.1)</i>	485
<i>Le couloir (exercice U.1)</i>	489
<i>La maison intérieure de la personnalité (exercice U.2)</i>	491
V. Travailler avec les expériences traumatiques	494
<i>Faire des allers et retours entre la ressource et le trauma (méthode V.1)</i>	496
<i>Étude de cas sur le travail avec les traumas</i>	499
<i>Remplacer le traumatisme par un symbole (méthode V.2)</i>	503
W. Travailler avec les rêves	506
<i>Le travail avec les rêves du point de vue bouddhiste</i>	506
<i>Analyse des rêves en six phases (méthode W.1)</i>	508
<i>Étude de cas sur le travail avec les rêves</i>	511
X. Travailler la volonté et l'alignement intérieur	521
<i>Connaitre le gout d'une décision (exercice X.1)</i>	521
<i>Se fixer un objectif (exercice X.2)</i>	523
<i>Trouver sa vision: «Où est-ce que je veux être dans cinq ans?» (exercice X.3)</i>	525
Y. Travailler avec le soi supérieur	528
<i>Se tourner vers le soi supérieur (exercice Y.1)</i>	528
<i>L'ami-e sage (exercice Y.2)</i>	529
<i>Le temple du silence (exercice Y.3)</i>	532
<i>L'arbre de mai (exercice Y.4)</i>	534
<i>Le triangle de lumière (exercice Y.5)</i>	536
<i>Le sablier (exercice Y.6)</i>	538

Z. Thérapie de couple	539
<i>Voyage dans les expériences du passé</i>	
<i>en tant qu'«être partenaire» (exercice Z.1)</i>	540
<i>Regard sur nos parents dans leur couple (exercice Z.2)</i>	542
<i>Conseils pour la vie commune des couples (méthodes Z.1 et Z.2)</i>	542
<i>Séances de thérapie avec des couples</i>	545
<i>La dynamique intrapsychique du couple représentée par six chaises (méthode Z.3)</i>	546
<i>Le huit couché pour un couple (exercice Z.3)</i>	551
<i>Moyens et rituel de réconciliation (méthode Z.4)</i>	551

## Épilogue 552

## Annexes 555

---

Bibliographie	557
Vue d'ensemble des méthodes	565
Vue d'ensemble des exercices	567
Naissance de la Psychothérapie Essentielle	570
Formations continues	573
Remerciements	574