

# Star's Edge International®



## Mini-cours Avatar® de base pour la direction de l'attention

Ce deuxième volet dans la série des mini-cours par Harry Palmer explore les manières dont l'attention humaine, la denrée la plus précieuse de toutes, peut être préservée et même restaurée. Ce cours mettra l'accent sur des exercices pratiques d'auto-apprentissage. Le cours entier peut être répété de nombreuses fois, un épanouissement plus profond se produisant à chaque fois.

---

© Copyright 2003 Harry Palmer. Tous droits réservés.

**À l'attention des enseignants :**

Prenez contact avec Star's Edge, Inc., 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida, 32714, (407-788-3090) pour obtenir l'autorisation et connaître les conditions de copie de ces données.



## Mini-cours Avatar de base pour la direction de l'attention

### OBJECTIF :

Accroître la capacité des étudiants à diriger leur propre attention.

### RÉSULTATS ATTENDUS :

Augmentation de l'attention libre. Récupération de l'auto-détermination.

### INSTRUCTIONS :

Allez jusqu'au bout de la feuille de suivi ci-dessous.

- 1 *Lisez* : Introduction p 1 \_\_\_\_\_
- 2 *Exercice 1* : Rassemblez vos troupes d'attention p 1 \_\_\_\_\_
- 3 *Exercice 2* : Restez dans les parages p 1 \_\_\_\_\_
- 4 *Lisez* : Comportement de l'attention pp 2-4 \_\_\_\_\_
- 5 *Exercice 3* : Rue à double sens p 4 \_\_\_\_\_
- 6 *Exercice 4* : Des yeux d'enfant p 5 \_\_\_\_\_
- 7 *Lisez* : Considération p 5 \_\_\_\_\_
- 8 *Exercice 5* : Diriger et décider p 6 \_\_\_\_\_
- 9 *Lisez* : Inquiétude p 6 \_\_\_\_\_
- 10 *Exercice 6* : Ce moment est différent p 6 \_\_\_\_\_
- 11 *Lisez* : L'analogie du dirigeable pp 7-8 \_\_\_\_\_
- 12 *Lisez* : De l'aide pour une planète souffrante pp 8-11 \_\_\_\_\_
- 13 *Exercice 7* : Recevoir le message p 11 \_\_\_\_\_
- 14 *Lisez* : Postface p 12 \_\_\_\_\_
- 15 Compte Rendu \_\_\_\_\_

© 2003 Harry Palmer. Tous droits réservés.

### COMPTE RENDU

Que vouliez-vous faire? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'avez-vous effectivement fait? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que s'est-il passé? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mission accomplie

Mission inachevée

Actions inappropriées

# base pour la direction de l'attention

avatar

mini-cours

Harry Palmer



## Introduction

Chaque être est doté d'une certaine quantité d'attention. Il semble que cette quantité varie d'un individu à l'autre, et aussi chez le même individu selon le moment et les circonstances. Comparez l'état de votre attention après une nuit blanche et après une bonne nuit de sommeil quand vous vous sentez frais et dispos.

Ces variations de l'attention ont été observées dans les religions, la philosophie, la santé mentale et bien sûr les cours de développement personnel. Les préoccupations sont toujours assez semblables : comment peut-on acquérir davantage d'attention libre ou mieux utiliser celle dont on dispose. Ces préoccupations ont suscité des centaines de processus mentaux et de techniques de méditation, mais peu ont été aussi efficaces, s'il en est, que les exercices enseignés dans ReSurfacing, la première partie du cours Avatar.

Le mot attention vient de deux mots latins : "ad" qui veut dire vers et "tendere" qui signifie tendre. Quand vous mettez votre attention sur une chose, vous vous tendez vers elle. Lorsque votre curiosité est satisfaite votre attention se détache de ce que vous regardiez, écoutiez, touchiez, goûtiez, ressentiez, pensiez, etc. et se déplace sur autre chose. Ou du moins elle devrait. Elle le fait d'habitude.

Page suivante, vous trouverez le premier exercice.

Entre autres choses, il devrait vous aider à découvrir le rôle que l'attention joue dans la perception.



## EXERCICE 1 : Rassemblez vos troupes d'attention

1. Regardez le mur devant vous et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
2. Regardez le mur de gauche et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
3. Regardez le mur de droite et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
4. Regardez le mur du fond et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
5. Regardez le plafond et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
6. Regardez le sol et trouvez quelque chose que vous n'aviez pas remarqué auparavant.
7. Regardez le mur devant vous mais mettez votre attention sur le mur de gauche.
8. Regardez le mur de gauche, mais mettez votre attention sur un son.
9. Écoutez ce son tout en remuant les orteils.

Félicitez-vous si vous avez vraiment fait cet exercice. Si vous avez seulement lu et réfléchi à l'exercice, il vous faut intellectualiser un peu moins et faire davantage d'expériences.



## EXERCICE 2 : Restez dans les parages

1. Pendant quelques minutes, déplacez votre attention dans la pièce ; remarquez comment elle s'attarde quelques instants ici ou glisse sur les choses là.
2. Dans un endroit sûr, fermez les yeux et passez en revue les événements de la semaine écoulée. Remarquez que votre attention s'attarde encore sur certains souvenirs alors que d'autres semblent avoir été classés.

# base pour la direction de l'attention

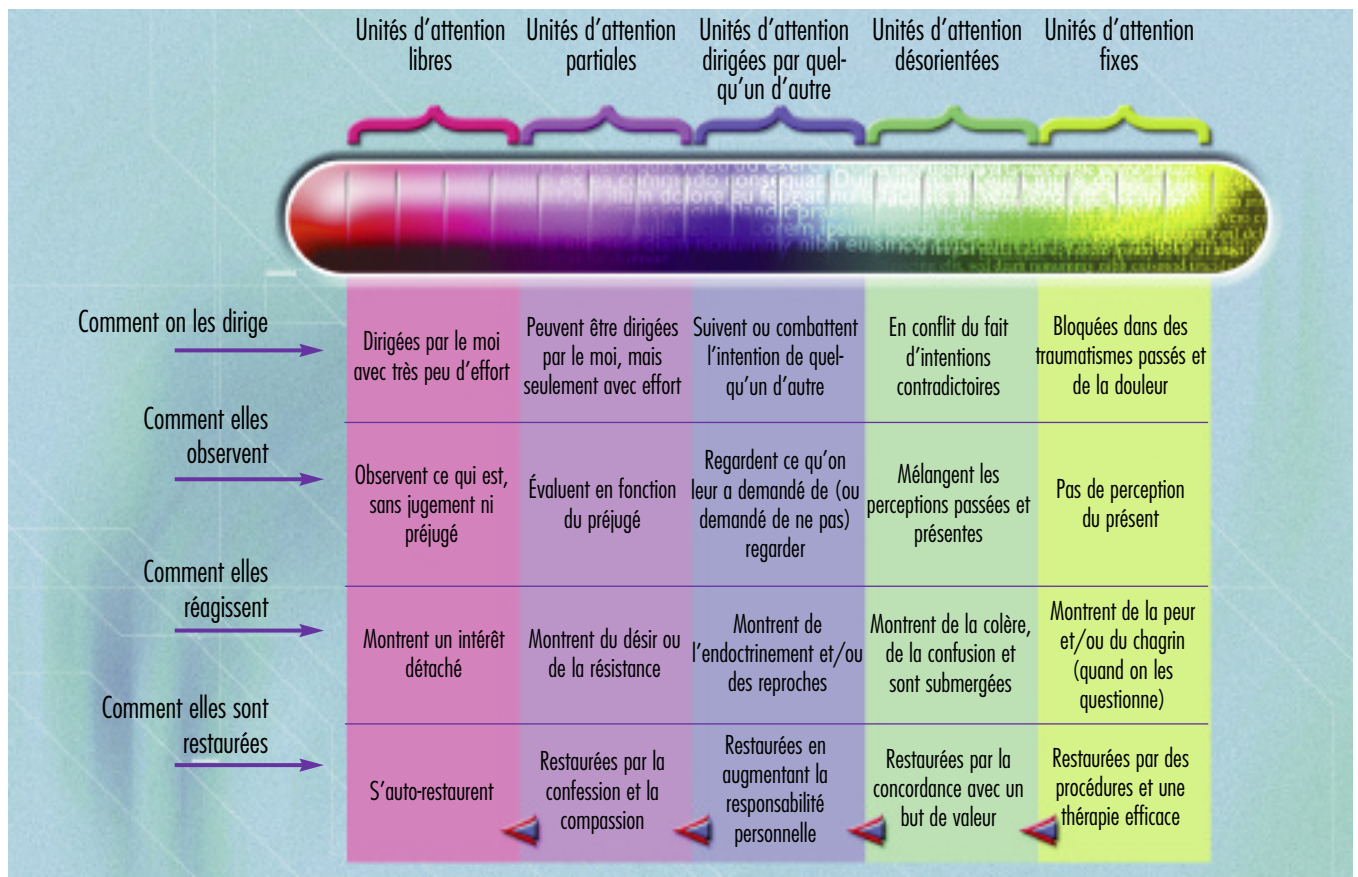
## Comportement de l'attention

Certaines choses ont la qualité du Velcro alors que d'autres ont celle du Téflon. L'attention colle au Velcro et glisse sur le Téflon. La plupart des gens peuvent ressentir une différence entre regarder le sol et regarder un inconnu dans les yeux, ou entre leur courrier personnel et le courrier publicitaire. Si vous êtes dans un lieu qui vous est familier, il se peut que la force d'adhérence ou d'évitement soit la même pour tout. Si c'est le cas, refaites l'exercice dans un espace qui est nouveau pour vous. Il se peut que vous découvriez aussi qu'il y a une différence dans le comportement de votre attention pour différents états émotionnels, attitudes et états physiques. Chacun a un stock d'attention limité à un moment donné. On peut le démontrer en donnant à une personne de plus en plus de tâches jusqu'à ce que son stock d'attention s'épuise. Par exemple, tapotez-vous la tête et frottez-vous le

ventre tout en comptant à l'envers trois par trois depuis vingt. Vous êtes-vous déjà entendu dire "Ne me dérange pas maintenant" ? Vous donnez à quelqu'un le signal que votre stock d'attention est occupé. Pour les besoins de l'exposé, le stock d'attention peut être divisé en quantités appelées unités d'attention. On peut classer ces unités d'attention en plusieurs catégories en fonction de leur comportement. À un bout de l'échelle, nous avons des unités d'attention sans préjugé et que nous pouvons diriger (dirigées par le moi). À l'autre bout de l'échelle nous avons des unités d'attention qui restent fixées sur quelque chose (inconsciemment fixées). Entre les deux en descendant sur l'échelle, nous avons les unités d'attention partiales, les unités d'attention dirigées par quelqu'un d'autre, et les unités d'attention désorientées. (Voir figure 1) Les unités

• suite

Figure 1 : Échelle du comportement de l'attention



# base pour la direction de l'attention

## Comportement de l'attention *suite*

d'attention partiales ont des préférences. Les unités d'attention dirigées par quelqu'un d'autre suivent les ordres ou se rebellent contre eux. Les unités d'attention désorientées sont dans la confusion.

Examinons les unités d'attention à l'extrémité supérieure de l'échelle et comment

dirigées par le moi sont de petits esprits intelligents que vous envoyez à travers vos organes des sens pour recueillir des impressions du monde. Les unités d'attention partiales sont des esprits butés qui, même quand on les dirige dans le monde, ont tendance à ne voir que ce qu'ils veulent voir.

Vos organes sensoriels ne servent pas à grand chose si vous ne les alimentez pas avec des unités d'attention libres. Si vos parents ou votre conjoint vous disent parfois que vous n'écoutez pas, ce qu'ils disent en fait est que vous ne fournissez aucune unité d'attention libre à vos oreilles. Votre stock d'unités d'attention libres est réservé pour ce que vous trouvez intéressant. L'épuisement mental, l'irritation et le fait d'être submergé sont des sensations qui naissent quand le monde exige de vous davantage d'attention libre que vous n'en disposez.

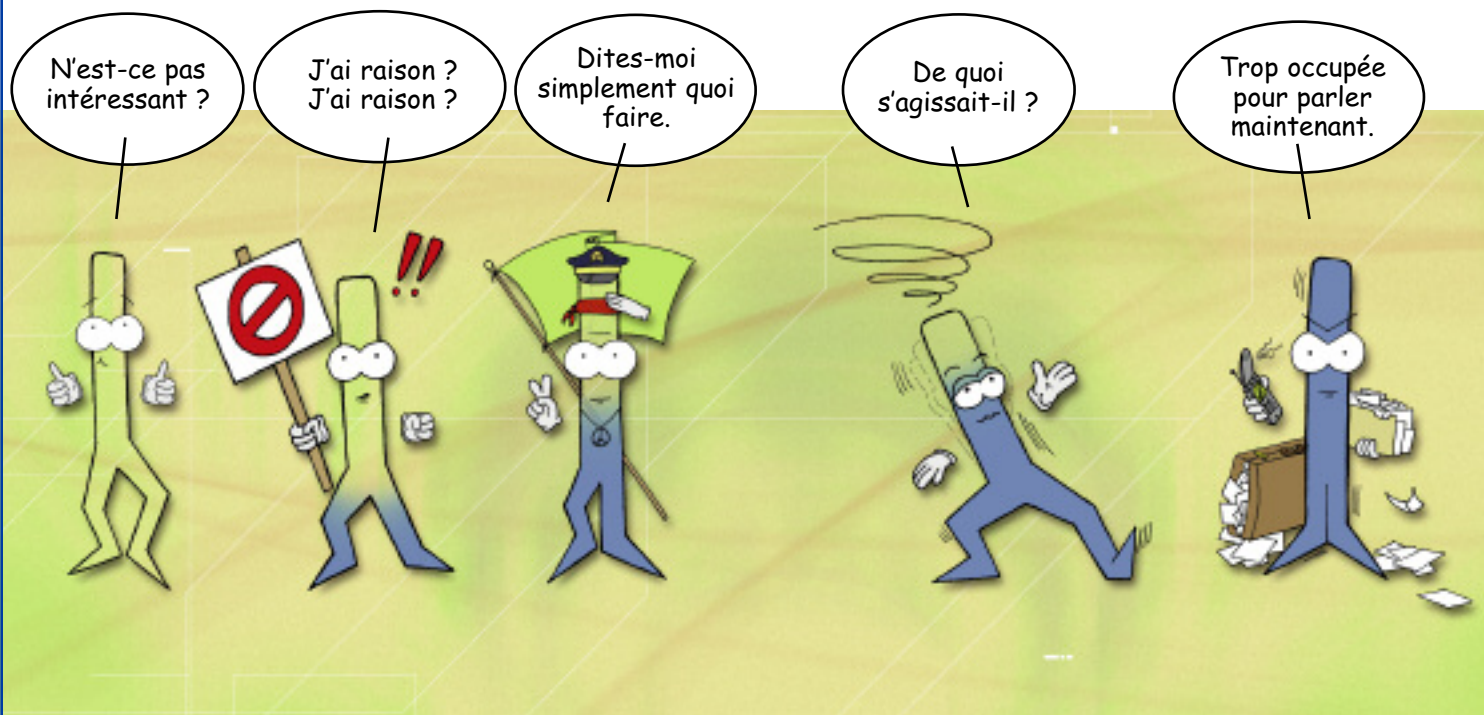
Le résultat final de ce mini-cours sera

• *suite*

Les gens qui perçoivent de manière erronée, ou qui sont injustement critiques, le font au travers d'unités d'attention partiales.

elles affectent votre vie. Les unités d'attention dirigées par le moi, qu'on pourrait aussi appeler unités d'attention libres, obéissent toujours à votre volonté consciente. Les unités d'attention partiales peuvent être dirigées consciemment, mais elles ont leur esprit propre. L'esprit et les unités d'attention se comportent de la même manière. Les unités d'attention

Figure 2 :  
Unités  
d'attention



### Unité d'attention libre

Elle observe sans jugement. Elle s'intéresse sans attachement.

### Unité d'attention partiale

Les unités d'attention partiales ont des préférences.

### Unité d'attention dirigée par quelqu'un d'autre

Les unités d'attention dirigées par quelqu'un d'autre suivent les ordres ou se rebellent contre eux.

### Unité d'attention désorientée

Les unités d'attention désorientées sont dans la confusion.

### Unité d'attention fixe

Préoccupée, compulsive, coincée dans une boucle répétitive.

# base pour la direction de l'attention

## Comportement de l'attention *suite*

une augmentation de la quantité d'attention libre dont vous disposez.

Si vous envoyez des unités d'attention partiales recueillir des impressions pour vous, elles ne rapportent pas beaucoup d'informations. La capacité d'une unité d'attention partielle de collecter des impressions est déjà occupée par ses suppositions, ses opinions et ses préférences. Si bien qu'elle ne recueille que des impressions vagues, de faible résolution, auxquelles il faut que vous réfléchissiez pour qu'elles prennent un sens. Et devinez quoi ? Le monde en arrive à avoir plutôt l'apparence que vous pensiez qu'il aurait. Les gens qui perçoivent de manière erronée, ou qui sont injustement critiques, le font au travers d'unités d'attention partiales. Il n'y a pas beaucoup de nouvelles découvertes faites par des unités d'attention partiales. Les gens en arrivent à percevoir ce qu'ils avaient déjà en tête. Le problème est que cela leur donne l'impression fautive d'avoir raison à propos de quelque chose. S'ils prenaient le temps de vraiment examiner leur observation, ils découvrirait qu'ils étaient certains d'avoir raison plutôt que de percevoir les faits avec exactitude.

Si vous envoyez des unités d'attention libres recueillir des impressions pour vous, elles rapportent des informations claires utilisables. L'attention libre est rare. Si vous pouviez soudain suralimenter les gens en attention libre, ils seraient complètement éberlués devant le peu qu'ils observent normalement. Oh là là ! L'attention libre observe et renvoie des impressions précises sans émotion ni réaction ajoutées. (Pensez aux personnages de Spock ou Data dans Star Trek.) Certaines personnes, en particulier des athlètes, parlent de l'expérience de l'attention libre comme d'agir dans "la zone". Si vous n'avez pas fait l'expérience de l'attention libre dans l'exercice 1, envisagez de le refaire maintenant. Sinon, c'est le moment de passer à la suite et d'aller explorer le pouvoir de l'attention libre.

*La valeur de la pratique est qu'elle réduit la quantité d'attention libre qu'il vous faut pour faire quelque chose. D'après votre propre expérience, vous pouvez sans doute penser à des actions qui ont demandé votre entière attention les premières fois que vous les avez faites, comme faire du vélo ou conduire une voiture, mais après les avoir pratiquées, vous pouviez les faire presque sans y penser.*



### EXERCICE 3 : Rue à double sens

Alors, que s'est-il passé dans l'exercice 2 ? Votre attention a-t-elle reflété vos préférences mentales, vos goûts et vos dégoûts ?

C'est ce dont la plupart des gens font l'expérience.

Les choses pour lesquelles ils ont des sentiments forts, qu'ils soient positifs ou négatifs, ont tendance à influencer sur la direction de leur attention, alors

que les choses sur lesquelles ils se sentent neutres laissent leur attention glisser. Que cela peut-il vouloir dire ?

Cela pourrait-il signifier que les choses auxquelles vous faites le plus attention reflètent ce à quoi vous pensez le plus ? C'est plutôt sensé, mais avez-vous pensé que ce pouvait être une rue à double sens ? Si vous changez ce à quoi vous pensez, ce à quoi vous faites attention change et si vous changez ce à quoi vous faites attention, ce à quoi vous pensez change. Cela nous mène-t-il quelque part ?

1. Forcez-vous délibérément à sourire, de plus en plus, jusqu'à vous sentir heureux.
2. Pensez délibérément en vous-même "Je suis heureux" jusqu'à ce que vous souriez.





## EXERCICE 4 : Des yeux d'enfant

Si vous avez déjà eu le privilège de rester près d'un bébé et de partager sa découverte du monde, vous savez sans doute ce que nous voulons dire par attention libre. Dans le regard innocent d'un enfant, il n'y a pas de timidité, pas d'embarras, pas de jugement. C'est une présence ici-maintenant qui ne s'est pas encore laissée entraîner dans les préoccupations ou les préférences du monde. Avec un peu de pratique, la plupart des gens peuvent recréer ce que cela fait de regarder le monde avec des yeux de bébé.

1. En regardant avec des yeux de bébé, déplacez votre attention tout autour de la pièce. Remarquez comment votre attention se comporte.

La vue vous semble-t-elle un peu plus panoramique ? Y a-t-il davantage d'appréciation ? Êtes-vous plus attiré par les mouvements que par les objets ? Il se peut que vous ne vouliez pas regarder le monde de cette manière tout le temps, mais cela offre un contraste avec la manière dont vous avez appris à voir les choses. Quand vous percevez à travers des yeux de bébé, vous voyez au-delà des étiquettes de mots.

2. Choisissez quelque chose et décrivez-le, sans le nommer, jusqu'à ce que quelqu'un d'autre sache de quoi vous parlez. (Exemple : ça marche à quatre pattes, a des sabots et fait "meuh".)

---

## Considération

Considérer veut dire étudier quelque chose avec soin jusqu'à ce que ses qualités subtiles soient révélées. On considère quelque chose en l'observant ou en l'imaginant sous différents angles et de la façon dont d'autres personnes pourraient le voir. La considération marche mieux en tant que processus à deux étapes. Tout d'abord, vous focalisez toute l'attention que vous pouvez rassembler sur le problème, la question ou le mystère que vous considérez, puis vous vous détendez et déplacez votre attention sur quelque chose d'autre. Faites cet aller-retour aussi souvent que vous voulez. Concentration, détente, concentration, détente, et ainsi de suite.

Les possibilités se forment et se reforment, jusqu'à un moment de clarté dans lequel vous faites des prises de conscience et, peut-être, vous découvrez cette idée à un million de dollars. Le secret dans la considération est la direction appliquée de votre attention ; regardez-y encore une fois.

Si vous concentrez votre attention sur une chose et que vous l'y laissez, sans l'étape détente-et-déplacer, votre attention va descendre dans l'échelle des unités d'attention jusqu'à ce qu'elle finisse par se fixer, éteinte jusqu'à l'état d'inconscience, et vous en perdrez la direction. C'est ainsi qu'on peut brièvement expliquer l'hypnose.



## EXERCICE 5 : Diriger et décider

Dans les exercices suivants, à chaque fois que votre attention dérive, ramenez-la.

1. Choisissez deux objets immobiles et dirigez votre attention sur l'un d'entre eux. Examinez-le pendant une ou deux minutes. Puis déplacez votre attention sur le second objet et examinez-le pendant une ou deux minutes. Faites le va-et-vient plusieurs fois en utilisant les deux mêmes objets.
2. Créez deux images mentales dans votre esprit et dirigez votre attention sur la première image pendant une ou deux minutes. Puis placez votre attention sur la deuxième image pendant une ou deux minutes. Faites le va-et-vient plusieurs fois en utilisant les deux mêmes images.

Dans la partie suivante de cet exercice, assurez-vous de décider avant plutôt qu'après avoir déplacé votre attention.

3. En regardant le sol, décidez dans quelle direction vous allez regarder ensuite. Quand vous avez décidé, regardez dans cette direction. (Répétez cette étape jusqu'à ce que ce soit facile.)
4. Fermez les yeux et mettez votre attention sur une période de votre vie. Les yeux toujours fermés, décidez sur quelle période de votre vie vous allez placer votre attention ensuite. Quand vous avez décidé, déplacez votre attention. (Recommencez cette étape jusqu'à ce que vous puissiez placer votre attention sur n'importe quelle période de votre vie de façon auto-déterminée.) Terminez chaque session de cet exercice en remettant votre attention sur le moment présent et en décrivant ce que vous ressentez à ce moment.

## Inquiétude

Il y a une histoire populaire qui parle d'un psychologue qui a calculé combien un être humain moyen a de pensées par jour. C'était un nombre énorme, dans les dizaines de milliers. Le fin mot de l'histoire était la découverte que seulement 0,1% des pensées qu'a une personne étaient significativement différentes des pensées que la personne avait pensées la veille. L'inquiétude est l'analyse réitérée des impressions vagues, de faible résolu-

tion, que renvoient les unités d'attention partiales. En utilisant les calculs du psychologue, vous pourriez conclure que 99,9% de l'attention de l'être humain moyen peuvent être faits d'unités d'attention partiales. Et vous auriez probablement raison. Il y a plus qu'une once de vérité dans l'idée que les gens n'utilisent qu'une portion minuscule de leur capacité mentale potentielle.



## EXERCICE 6 : Ce moment est différent

1. Trouvez deux pièces de monnaie de même valeur faciale. Posez-les côte à côte et trouvez au moins cinq différences entre elles. Faites le même exercice avec deux feuilles du même arbre, deux morceaux de papier blanc et deux jours de votre vie.
2. Faites la liste des projets inachevés dans lesquels vous avez actuellement de l'attention investie. Classez-les par ordre selon le nombre de fois où vous y pensez involontairement chaque semaine. Prenez le projet à propos duquel vous

vous faites le plus de soucis et décomposez-le en au moins dix étapes faisables.

3. Composez une chanson ou un poème à propos des épreuves et des tribulations de votre vie. Après chaque couplet ou strophe, ajoutez le refrain "Bon, j'ai fini avec ça maintenant". (Exemple : "Elle m'a brisé le cœur et m'a laissé à plat, elle a pris mon argent et elle a emporté le chat. Personne ne me laisse tranquille, mes factures dépassent ce que je gagne. Bon, j'ai fini avec ça maintenant".)



## L'analogie du dirigeable

Les analogies, même si elles sont stupides, peuvent parfois rendre les choses plus faciles à comprendre. Un dirigeable unité-d'attention-libre est une structure imaginaire en forme de ballon avec une ventouse à l'avant, une antenne satellite à l'arrière et un disque dur au milieu. On dirige à distance le dirigeable unité-d'attention-libre avec son intention : pour expédier et conduire l'unité-d'attention-libre on a l'intention qu'elle aille où on veut qu'elle aille. Le dirigeable s'attache à quelque chose, charge sur son disque dur l'impression de ce sur quoi il est attaché, puis vous transmet ces données. De votre côté, vous analysez les données et vous reconnaissez un rocking-chair en chêne, ou un ami, ou votre épisode préféré d'une émission de télé. Parfois, il y a tant de données sur une destination particulière que vous envoyez avec votre intention deux dirigeables ou même toute une flotte pour réunir et vous transmettre les données à analyser. Certaines choses sont si chargées d'intérêt et d'importance qu'elles demandent tous les dirigeables que vous pouvez envoyer. Finalement, en supposant que tout flux d'informations a une fin, votre intérêt est satisfait (vous avez compris le message) et vous envoyez avec votre intention vos dirigeables unité-d'attention-libre ailleurs.

Il y a plusieurs choses qui peuvent clocher dans le monde des dirigeables unité-d'attention-libre. Tout d'abord, les don-

nées entrantes peuvent être plus que vous ne pouvez analyser, alors vous ignorez le message et vous le laissez sur le disque dur du dirigeable. Maintenant, ce dirigeable ne peut plus enregistrer tout à fait autant de données. C'est un dirigeable à capacité réduite. Non seulement il perçoit moins, mais aussi quand il vous retransmet, il mélange les anciennes informations stockées dans sa mémoire avec les nouvelles informations qu'il vient d'acquérir.

C'est un moment profond quand on considère que la douleur chronique que l'on a au genou pourrait en fait être l'émission d'un message non transmis venant d'une unité d'attention abandonnée depuis longtemps.

Le passé et le présent se mélangent, et les choses se mettent à paraître un peu étranges, peut-être illusoire. Mais ce n'est pas le pire. La situation la pire dans le monde des dirigeables unité-d'attention-libre est que le dirigeable essaie de transmettre des informations que vous ne voulez absolument pas recevoir. Peut-être envoie-t-il de tristes nouvelles au sujet d'un ami, ou un bulletin spécial au sujet d'un événement traumatisant personnel, ou une horreur écœurante en direct d'un

• suite

*Certaines choses sont si chargées d'intérêt et d'importance qu'elles demandent tous les dirigeables que vous pouvez envoyer.*

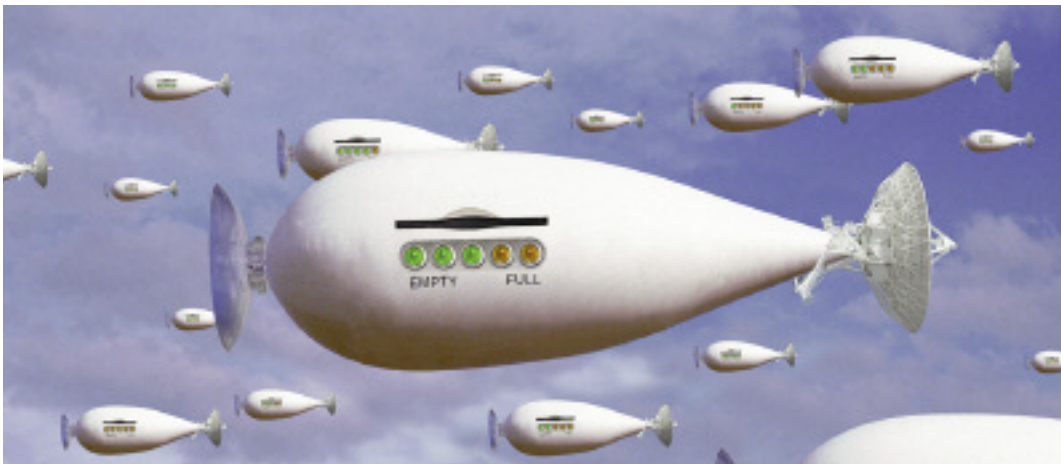


Figure 3 :  
Le dirigeable  
Unité-d'at-  
tention-libre

## *L'analogie du dirigeable* suite

accident. Votre réaction à cette transmission est d'ignorer (devenir délibérément inconscient de) la transmission d'informations par le dirigeable. Le dirigeable est oublié et abandonné et vous n'êtes plus si observateur que d'habitude : votre flotte de dirigeables est réduite.

Lorsque tous vos dirigeables seront perdus, il vous faudra vous fier à la retransmission de données après analyse par vos associés qui ont encore un ou deux dirigeables disponibles. "Dis-moi ce que tu vois". C'est le début de l'endoctrinement.

Combien de dirigeables d'attention abandonnés y a-t-il ? Quelques théoriciens quantiques supposent, en fait, que l'univers matériel tout entier n'est rien de plus que la transmission embrouillée d'une

quantité astronomique de dirigeables d'attention abandonnés qui répètent à l'infini leurs messages dont on ne tient pas compte.

De façon peut-être plus pertinente, de plus en plus de preuves suggèrent que les gens conservent une connexion subconsciente avec leur unités d'attention abandonnées, et le message que leur conscience refuse d'entendre est émis sans cesse sur des longueurs d'ondes subconscientes.

C'est un moment profond quand on considère que la douleur chronique que l'on a au genou pourrait en fait être l'émission d'un message non transmis venant d'une unité d'attention abandonnée depuis longtemps.

---

## *De l'aide pour une planète souffrante*

*L'article qui suit a d'abord été publié dans Au cœur d'Avatar. Il décrit une mise en pratique de l'exercice suivant du Cours de base pour la direction de l'attention.*

Un des effets positifs d'Avatar est qu'il réveille chez une personne sa prédisposition à soulager la détresse de ses semblables.

Laissez-moi reconstruire une séance que j'ai parcourue avec un homme qui ne connaissait rien d'Avatar. C'est une bonne illustration du pourquoi la PTC\* échoue dans un procédé d'assistance d'urgence et pourquoi ça marche avec l'exercice 12, libérer l'attention fixée, du livre ReSurfacing.

Bien que sceptique, il était content que je l'aide. Son genou droit lui faisait si mal qu'il ne pouvait dormir. Cependant son médecin ne pouvait trouver de défaut apparent à son genou. Une exploration chirurgicale avait été suggérée. Je suspectai à première vue une masse persistante.\*\*

Je lui expliquai que j'allais lui demander de focaliser son attention sur son genou et ensuite sur quelque chose d'autre, et que nous allions faire cela alternativement une bonne dizaine de fois ou jusqu'à ce qu'il ressente un soulagement. Je lui demandai la

permission de prendre quelques notes pour un article et lui assurai que son nom ne serait pas cité. Il acquiesça.

• • • •

Nous nous sommes installés sur des chaises longues dans une véranda. Nous avons commencé avec son attention sur son genou. Il le bouga et dit en grimaçant : "C'est ça. Ça me fait mal de cette façon la plupart du temps. Particulièrement la nuit. Une sorte de douleur lancinante qui commence ici", il pointe son doigt vers l'intérieur, "et qui descend dans la jambe. Parfois, je peux la sentir jusqu'à la cheville et ça me fait mal jusqu'au bout du pied droit. C'est difficile à décrire".

"Bien," dis-je en pointant le doigt en direction d'un petit abri pour oiseaux dans le parc, "regardez cela". Un écureuil était grimpé dans l'abri et jetait des graines de tournesol à un autre écureuil resté au sol. "On dirait qu'elle est enceinte" dit-il. "Je me demande si c'est son compagnon qui est dans l'abri." Et après une autre minute d'observation il dit : "c'est sûrement plus facile que de ramasser des glands."

"Comment va le genou ?"

"Oh, il me fait mal comme d'habitude". Il prit quelques secondes pour se focaliser sur son genou et le bougea plusieurs fois. "Si je le bouge juste à droite, il me fait mal". Il essaya de me montrer et presque aussitôt, il eut sa première prise de conscience. "C'est

\* PTC : procédure de traitement de la création, un exercice avancé du cours Avatar qui fonctionne en phase avec la façon dont la conscience source fonctionne dans l'univers.

\*\* masse persistante : toute croyance sur laquelle vous ressentez ne pas avoir de contrôle comme une obsession, une névrose, une douleur ou un état figé.

• suite

# base pour la direction de l'attention

drôle, ce n'est pas toujours le même mouvement qui cause la douleur."

"C'est intéressant", dis-je. Et il eut une autre prise de conscience.

"Oui, elle semble causée par autre chose que le mouvement. Le mouvement semble seulement l'aggraver."

"Pouvez-vous décrire cette autre chose ?"

Plusieurs minutes passèrent avant qu'il ne réponde. "Oh là, je ne sais pas."

Je me dis qu'il était temps d'attirer son attention à l'extérieur. "Où sont passés les écureuils ?" lui demandai-je.

Il ouvrit les yeux. "Je ne sais pas. Je suppose qu'ils ont vu un rapace."

"Est-ce que les vautours les importunent ?"

"Non, je pense qu'ils sont simplement prudents. La plupart du temps les rapaces mangent des lézards. Il y en a un qui vient quelquefois s'installer sur le bassin des oiseaux. En fait, j'ai déjà vu les écureuils le pourchasser. Mais je pense que s'il trouvait un jeune écureuil isolé, il servirait probablement de déjeuner."

"Comment va le genou ?"

"Oh, il me fait mal. Vous savez ce qui est drôle ?"

"Quoi ?"

"Il me fait davantage mal lorsque j'essaie de porter mon attention ailleurs que lorsque j'ai mon attention dessus". Il frottait son genou pensivement. "Je pense qu'il veut de l'attention et n'aime pas lorsqu'il n'en a pas." Il ferma les yeux et sembla se laisser aller.

"À quoi pensez-vous ?"

"Oh, je pense simplement aux enfants qui parfois se blessent pour avoir de l'attention. Je me demandais si ce n'est pas la raison pour laquelle mon genou me fait mal."

"Comment va-t-il ?"

"Oh, il me fait toujours mal. Ça me déprime."

"Comment cela ?"

"Oh, ça me fait simplement me sentir mal, je ne peux pas trouver une raison à cela et rien ne semble marcher. Je me sens désespéré. Je me sens comme un pauvre diable avec des béquilles. Je déteste cela. Je déteste vraiment cela. J'essaie de ne pas me laisser abattre, mais je déteste vraiment cela." Sa voix devenait tremblante. "Parfois, je pense que ça doit être une sorte de punition." Son visage était crispé derrière ses mains. Il



essayait de cacher ses larmes. "Désolé", lâcha-t-il, "je ne peux pas continuer, ça ne me mène nulle part."

"On dirait qu'il y a des émotions fortes en liaison avec ce genou. Comment les décririez-vous ?"

"Oh mon Dieu, je ne peux pas. C'est si douloureux. C'est plus grand que moi. Il n'y a rien que je puisse faire à ce sujet. J'ai essayé. J'ai vraiment essayé. Ça m'a mis sur 'les genoux'." Son humeur changea soudainement. "C'est drôle ça...ça m'a mis sur les genoux." Il riait et pleurait en même temps.

Je lui expliquai que j'allais lui demander de focaliser son attention sur son genou et ensuite sur quelque chose d'autre, et que nous allions faire cela alternativement une bonne dizaine de fois ou jusqu'à ce qu'il ressente un soulagement.

J'attendais que l'émotion se libère d'elle-même. Finalement, en regardant à nouveau l'abri aux oiseaux je lui demandai, "avez-vous déjà vu des cardinaux ?"

"Oh oui, il y a une famille entière qui vient vers 16 heures. C'est encore un peu trop tôt pour eux. Il y a aussi un petit oiseau brun qui a une petite crête sur la tête comme le cardinal. Je ne connais pas son nom. Ils sont vraiment apprivoisés. Ils viennent de temps en temps sur le rebord de la fenêtre."

"Comment va le genou ?"

"Vous savez, ça va mieux. C'est comme s'il avait fait beaucoup d'exercices. Je pense que l'idée d'être mis sur les genoux m'a fait du bien. Je pense que j'ai vraiment combattu cette idée d'être sur les genoux. Je ne sais pas qui... peut-être mon père avait l'habitude de dire, "mets-toi à genoux". Au bon

• suite

# base pour la direction de l'attention

## *De l'aide pour une planète souffrante suite*

moment un cardinal rouge vif apparut sur l'abri. "Le voilà. À la couleur vous savez que c'est un mâle. Les femelles sont plus pâles." Nous avons regardé tous les deux le cardinal pendant une minute.

"Alors, ce genou ?" demandai-je.

"Pas trop mal. En fait, il va plutôt bien maintenant. Mais parfois ça s'en va et ensuite ça revient."

"Quand cela s'est-il produit ?"

"Je ne me rappelle pas. J'y pense vraiment lorsqu'il me fait mal. Si j'ai eu vraiment une rude journée, j'ai mal toute la nuit. Mais il y a des nuits - pas beaucoup - je ne sens rien du tout. Ça me rappelle ces paysans qui étaient supposés prédire le temps par la douleur de leurs articulations." Il devient

La vérité qu'enseigne un Master Avatar n'a pas besoin de nom, car elle ne passe pas par le monde, mais elle est le modèle aimant de la volonté de partager la conscience.

songeur à nouveau.

"À quoi pensez-vous ?"

"Mon grand-père avait un grand thermomètre extérieur et un jour, sans raison particulière, Dieu seul sait pourquoi, j'ai jeté une pierre dessus et il s'est brisé en mille morceaux. Il y avait des débris de verre partout. Parfois, je ressens l'articulation de mon genou comme si elle était remplie de ces morceaux de verre."

"Qu'a fait votre grand-père ?"

"Je ne pense pas qu'il ait fait quoi que ce soit, mais je me rappelle avoir vraiment été effrayé de ce qu'il aurait pu faire."

"Voilà le petit oiseau brun" dis-je en le montrant du doigt.

"C'est lui. Vous voyez qu'il a quelque chose sur la tête ? Il se déplace différemment, beaucoup plus rapidement que le cardinal."

Nous avons regardé un moment puis son attention est revenue sur son genou. "Il y a encore quelque chose là" dit-il.

"À quoi ça ressemble ?"

"Hé bien, on dirait que j'ai reçu une balle dans le genou. J'imagine cette scène d'un soldat de la guerre civile en train de charger à travers un champ et qui est touché au genou. Avec une de ces vieilles balles de mousquet qui devaient vraiment faire mal.

Ça doit prendre toute votre attention. Peut-être que mon genou me fait mal à cause d'une vie passée ou quelque chose comme ça. Croyez-vous en cela ?"

"Oui, parfois."

"Je pense que si on était touché au genou avec une de ces balles de mousquet, ça devait faire mal au point de ne jamais l'oublier." Il était en train d'examiner son genou.

"Regardez ça. Il y a une tache rouge ici juste de la taille d'une balle...ou d'une dent."

"Une dent ?"

"Oui, j'étais en train de m'imaginer la raison pour laquelle mon genou pouvait me faire mal, et je pensais que si on était mordu au point de briser l'os, ça devait vraiment faire mal. Ça me fait mal au genou rien que d'y penser. Ça me donne envie de fuir. C'est la peur à nouveau. Pensez-vous que la peur et la douleur aillent toujours ensemble ?"

"Je ne sais pas."

"Je pense que oui. C'est quelque chose que je ne pouvais pas voir avant. C'est quelque chose qui fait peur vous savez, je peux le sentir. Regardez." Il me montra la chair de

• suite



## De l'aide pour une planète souffrante suite

poule qu'il venait de provoquer sur son bras.

"Comment est le genou ?"

"Jusque là ça va. Ça fatigue vraiment n'est-ce pas ? Je ferais bien une sieste."

"Est-ce que cette sensation de fatigue vient de votre genou ?"

"Je ne sais pas."

"C'est comment ?"

"J'ai envie simplement de me coucher et de ne plus bouger." Il se laissa glisser dans sa chaise longue, effondré sans aucun mouvement, les yeux ouverts.

"À quoi pensez-vous ?"

"Je me vois encore dans cette bataille de guerre civile. Je suis étendu là et j'attends, ça ne va pas très bien. Je suis couché dans un hôpital de fortune et ils m'ont coupé la jambe. Ils ont coupé ma putain de jambe ! Oh mon Dieu, aidez-moi, je veux simplement dormir. Je ne veux plus penser à rien. Je veux dormir...c'est un sentiment très familier."

Après quelques minutes de silence, il pense à quelque chose et se met à rire et secoue la tête. "Vous voulez savoir ce que j'ai dit au docteur l'autre jour ? Je lui ai dit que s'il ne pouvait rien faire pour mon genou, il

devrait couper la jambe."

"C'est drôle." Nous avons rit ensemble.

"Vous savez ce que c'est ?" dit-il en pointant le doigt en direction de son genou et en répondant à sa propre question. "Avez-vous déjà entendu parler de la douleur du membre fantôme ?"

"Qu'est-ce que c'est ?"

"C'est lorsqu'un amputé a une douleur dans le membre qui n'existe plus. Il peut par exemple encore sentir sa main alors que son bras entier n'existe plus. Il se rappelle. Voilà ce que c'est. C'est une douleur fantôme du genou."

Nous étions assis tranquillement pendant que l'idée faisait son chemin. Il semblait que quelque chose avait changé.

"Bien," dit-il, j'ai dit que je ne l'oublierai jamais et je ne l'ai pas oublié. Vous savez, je me sens très bien. Qu'est-ce que vous m'avez fait ?"

"Regardez, les écureuils sont de retour. "

*(Un suivi une semaine plus tard a confirmé que le genou continuait à s'améliorer et un grand intérêt à faire Avatar était né.)*



## EXERCICE 7 : Recevoir le message

L'exercice suivant est tiré du livre ReSurfacing, page 70. Il met en œuvre une grande part de ce que vous avez appris dans les exercices 1 à 6.

### Libérer l'attention fixée.

Placer davantage d'attention sur une zone où elle est fixée puis l'en retirer, ce de manière répétée, fera que l'on récupère l'attention fixée sur cette zone. Habituellement cette récupération d'attention se produit brusquement et elle est accompagnée d'un ou plusieurs des résultats suivants :

- prise de conscience soudaine concernant le sujet
- apparition d'une solution
- disparition totale de la zone
- soulagement d'une douleur
- résolution d'un conflit ou libération émotionnelle

- soulagement d'un traumatisme passé
- changement de point de vue (réévaluation de l'importance)

1. Choisissez une zone sensible dans votre vie. Alternez les points suivants : a) décrivez la zone en détails jusqu'à ce que votre attention soit focalisée dessus puis, b) décrivez quelque chose dans votre environnement dans les détails jusqu'à ce que votre attention soit déconnectée de la zone sensible. Répétez ce processus allez et retour jusqu'à ce qu'un ou plusieurs des résultats ci-dessus se produisent.

*NB.* Soyez prêt à faire ce processus pendant assez longtemps. Il peut rouvrir de vieilles blessures et ne devrait pas être abandonné simplement parce que ça devient coriace. Vous êtes plus coriace encore. Poursuivez jusqu'à la conclusion.

*Certaines zones peuvent être si figées ou chargées en émotion que vous ne pouvez pas immédiatement y porter de l'attention (souvenirs inconscients) ou en retirer votre attention (danger). Ces situations sont abordées et on y remédie dans les exercices de création de la Section II d'Avatar.*

# base pour la direction de l'attention

## Postface

Un paradigme de la réalité est un ensemble de suppositions, de concepts, de valeurs et de pratiques qui constituent une façon de voir la réalité pour le groupe qui le partage. L'un des avantages d'avoir un paradigme de la réalité est qu'il permet la

L'un des avantages d'avoir un paradigme de la réalité est qu'il permet la création de méthodes par lesquelles la réalité existante peut être modifiée.

création de méthodes par lesquelles la réalité existante peut être modifiée. C'est ce que vous avez fait dans le Cours de base pour la direction de l'attention, construit sur un paradigme classique sur le comportement de l'attention. Parvenu à une limite du changement mental, votre réalité peut effectivement se reconstruire dans un nouveau paradigme de réalité qui demandera la création de nouvelles méthodes pour continuer votre exploration. Certains appellent cela la voie de la maturation spirituelle. Nous grandissons grâce à certaines méthodes et nous

sommes prêts pour des méthodes plus avancées.

Des paradigmes sur l'attention plus avancés sont utilisés dans le cours Avatar, encore plus avancés dans le cours de Wizard Avatar, et probablement encore plus avancés dans des paradigmes de réalité encore à construire.

Si, en travaillant avec ce cours, vous avez l'impression d'une ouverture stable dans l'un de ces paradigmes supérieurs sur le comportement de l'attention, cessez d'utiliser les méthodes présentées ici et passez à la suite. Le but de la formation Avatar est de vous aider à traverser les paradigmes de réalité plutôt que s'établir dans "voici comment sont les choses" ou de l'affirmer.

Pour une compréhension plus complète du fonctionnement de l'attention, l'étape suivante pour vous est de vous inscrire à un cours ReSurfacing de week-end.

Si vous avez des suggestions ou des commentaires à propos de ce mini-cours ou de tout autre mini-cours Avatar, j'aimerais les entendre.

Affectueusement, Harry Palmer, 2003.

## Dix trucs pour créer de l'attention libre

1. Débarrassez votre bureau.
2. Notez les rendez-vous et les factures à payer sur un calendrier.
3. Pardonnez à quelqu'un.
4. Confessez une transgression.
5. Décomposez un grand projet en étapes plus petites.
6. Divisez un but à long terme en buts plus petits.
7. Jetez un appareil cassé que vous alliez réparer.
8. Rangez le garage / les placards de la cuisine / l'armoire / les tiroirs du bureau / les vieux dossiers.
9. Faites une liste de choses "à faire".
10. Décidez de mettre derrière vous quelque chose qui vous trouble (pour vous aider en cela, reportez-vous à l'exercice 6, étape 3.)

La mission d'Avatar dans le monde est de catalyser l'intégration des systèmes de croyances. Lorsque nous percevons que la seule différence entre nous réside dans nos croyances et que nos croyances peuvent être créées ou décréées avec aisance, le jeu du bien et du mal s'estompera, un jeu de co-création verra le jour et la paix dans le monde s'ensuivra.

# Votre prochaine étape

Lire *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*® de Harry Palmer

Lorsque vous serez prêt à explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience et à vous familiariser avec la création que vous considérez comme étant vous, nous vous recommandons, comme première étape, la lecture des livres *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*®.



*Vivre Délibérément* traite de la découverte et des débuts d'Avatar. Avatar est un cours, puissant et efficace, d'évolution personnelle, de développement personnel et de mise en puissance personnelle proposé dans 66 pays et traduit en 19 langues.

*ReSurfacing*® se réfère à l'action de vous dégager des vieilles créations et de vous élever à nouveau dans la vigilance. Le manuel *ReSurfacing* est un guide Avatar pour explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience.

Pour recevoir un exemplaire de ces livres, merci de prendre contact avec un Master Avatar ou l'éditeur du livre :

Éditions Translariennes  
B.P. 122-22700 Jaca Espagne  
E-mail: avatar@wol.es

Recevoir un numéro gratuit du *Journal Avatar*.

Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html) ou bien prenez contact avec Star's Edge International.

Contactez un Master Avatar

Les Masters Avatar répondront à toute question ou préoccupation que vous pouvez avoir, y compris quand et où vous pouvez suivre le cours Avatar. Il y a plusieurs manières de prendre contact avec un Master Avatar.

- Pour le programme actuel et savoir qui contacter à propos des cours Avatar internationaux, merci de consulter en ligne la page du programme des cours Avatar sur : [www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html](http://www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html)
- Pour trouver le Master Avatar le plus proche, allez sur la page Trouver un Master local sur : [www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html](http://www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html)
- Ou bien reportez-vous au répertoire et aux publicités dans le *Journal Avatar*. Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)
- Contactez Star's Edge International.

M'inscrire au Cours Avatar

Remplissez et renvoyez le formulaire d'inscription pour le cours de votre choix. Votre Master Avatar vous fournira le formulaire et les informations nécessaires.

# Qui est Harry Palmer?

Écrivain, enseignant, conférencier, homme de sciences, programmeur, écologiste, homme d'affaires, guide spirituel, explorateur, Harry Palmer est vraiment un homme de la Renaissance. Depuis plus de 30 ans, Harry joue un rôle de premier plan dans le champ de l'évolution de la conscience. Son ouvrage le plus vendu, *Vivre Délibérément* (actuellement disponible en 19 langues), décrivant sa découverte personnelle de l'illumination, a lancé le séminaire appelé Cours Avatar, apprécié dans le monde entier. Son noble but, contribuer à la création d'une civilisation planétaire éclairée, a été adopté par des dizaines de milliers de gens. Le but sous-jacent de Palmer est d'enseigner aux gens des techniques efficaces pour qu'ils améliorent leur vie en fonction de leur schéma directeur personnel.

De nos jours, peu nombreux sont ceux qui ayant étudié l'œuvre de Harry Palmer de manière impartiale peuvent douter de l'effet profond que ces écrits ont sur la conscience collective du monde.



## Concordance



Voulez-vous être libre des vieilles étroitesse qui vous rendent malheureux ?

Voulez-vous mettre vos croyances en phase avec les buts que vous voulez atteindre ?

Voulez-vous vous sentir plus sûr de votre capacité à conduire votre vie ?

Voulez-vous faire l'expérience d'une expression de vous-même plus haute, plus sage, plus paisible ?

Voulez-vous être capable de vous élever au-dessus des peines et des combats du monde et de les voir pour ce qu'ils sont vraiment ?

Voulez-vous faire l'expérience de l'état de conscience que les traditions appellent éveil ?

Avatar est pour vous.

Si vous vous sentez en concordance avec l'objectif de créer une civilisation planétaire éclairée et si vous souhaitez qu'un formateur prenne contact avec vous envoyez votre nom et votre adresse à :

Avatar Network Consultant  
Star's Edge International  
237 North Westmonte Drive  
Altamonte Springs, Florida 32714  
USA

tél: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

courriel: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

website: [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

