

Fiche d'information pour les groupes locaux selon la méthode «Partage Honnête» de Gopal - Niveau 1 (L1)

Pour les animateurs de groupe et les participants

Informations importantes pour l'orientation et la transparence de toutes les personnes impliquées :

1. Cette fiche d'information, composée de 9 pages, doit être remise à chaque participant au plus tard lors de sa première participation.
2. Il ne s'agit pas d'une offre thérapeutique ou d'une pratique médicale, mais d'un groupe d'entraide. Les animateurs de groupe ne sont pas des thérapeutes formés par Gopal. Chaque participant y prend part sous sa propre responsabilité. Ceux qui ont besoin d'une aide professionnelle doivent s'adresser à d'autres organismes compétents.
3. Le groupe doit s'appeler « **Groupe Local** » ou « **Groupe Local selon Gopal** ». La description peut être rédigée librement avec vos propres mots. Pour toute présentation sur Internet, un lien vers la source doit être fourni : www.traumaheilung.net
4. **La structure décrite doit être respectée !** Le processus lui-même ne doit ni être modifié, ni être mélangé ou complété par d'autres méthodes ! Une seule session est autorisée par rencontre, et non plusieurs sessions consécutives ! **Pendant le processus, aucun contact physique (tenue des mains, toucher des pieds, etc.) entre les participants n'est autorisé !** Vous êtes libres d'intégrer vos propres activités avant ou après, par exemple un massage sonore après la session.
5. **Le « Floating » est une méthode thérapeutique pour traiter les traumatismes et n'a aucun lien avec les groupes locaux. Seuls les thérapeutes formés et certifiés par Gopal sont autorisés à la pratiquer.**
6. Tous les participants sont encouragés à animer eux-mêmes des groupes. Il ne peut y avoir trop de groupes de ce type. Nous en avons besoin de milliers dans chaque ville.
7. Pour toute aide ou assistance supplémentaire, veuillez consulter le portail d'aide PH (partage honnête) (EM, Ehrliches Mitteilen, en allemand) <https://em-hilfe.de>.
8. Si, en tant que participant, tu as l'impression que l'animateur ou l'animatrice ne respecte pas la structure, que les participants racontent des histoires interminables au lieu de partager de manière honnête, ou si quelque chose d'anormal se produit, n'hésite pas à contacter directement mon bureau à l'adresse office@traumaheilung.net.
Tu peux savoir si le processus fonctionne correctement si, après la session, tu ressens généralement un profond sentiment de connexion, de paix et de liberté

Si tu es responsable / animateur ou participant et que tu n'es pas sûr de la manière dont fonctionne le partage honnête, fais impérativement le cours d'introduction au PH.

9. Si les informations ne te permettent pas, en tant qu'animateur/animateur de groupe, d'avoir une compréhension claire du fonctionnement du **partage honnête**, n'hésite pas à te tourner vers un ou plusieurs **conseillers PH** (ou EM en allemand) pour obtenir du soutien.
10. Pour être absolument sûr de rester dans le cadre du partage honnête, **chaque phrase que vous prononcez doit IMPÉRATIVEMENT commencer par :**
- **Je ressens de la...** (relaxation, douleur, légèreté, etc.) dans mon/ma/mes (ventre, gorge, genou droit, etc.)
 - **Je sens de la...** (tristesse, colère, jalousie, joie, etc.)
 - **Ma tête pense que/si..**(je vais bien, je fais le PH correctement ? etc.)

Parlez du contenu des trois niveaux : **sensations corporelles, émotions et pensées**. Si vous ne pouvez pas vous en souvenir, imprimez ces trois débuts de phrase en vert et apportez-les au groupe pour les lire. Pour certaines pensées, le mot « que » peut être omis, d'où son encadrement entre crochets. Par exemple, si une question survient dans votre esprit : « ma tête pense : que vais-je manger ce soir ? » ou « ma tête pense que je suis nul.

L'ordre n'a pas d'importance. Vous pouvez commencer par le niveau corporel ou émotionnel. Vous pouvez omettre des niveaux ou rester aussi longtemps que vous le souhaitez sur un niveau, par exemple en ne partageant que des pensées.

11. **Le partage honnête doit se dérouler sans distraction, c'est-à-dire sans enfants, animaux domestiques, nourriture/boisson, etc., dans la même salle. Il est également préférable de ne rien placer (entre vous) au centre du cercle, comme des fleurs, des bougies ou des figurines. Aucun spectateur n'est autorisé !**
12. **Chatter sur Télégramme ou d'autres messageries textuelles N'EST PAS du «Partage Honnête» ! Ce processus ne fonctionne qu'avec un contact physique en personne ou, si ce n'est pas possible, par téléphone, Zoom ou Skype, mais pas via des messages texte.**
13. **Regard/contact visuel :** Les yeux doivent rester ouverts et dirigés vers la personne qui parle. Dans le partage honnête, il est important de respecter tes propres limites. Tu n'es pas obligé de maintenir un contact visuel constant, mais il est bénéfique de regarder ton interlocuteur-par exemple ses pieds ou d'autre partie de son corps-afin de maintenir le lien.
14. **Le partage honnête / les Groupes Locaux doivent se pratiquer avec une colonne vertébrale droite !** Tous les participants doivent être assis. L'idéal est de s'asseoir confortablement sur une chaise avec un dossier suffisamment haut pour permettre de bien s'appuyer et détendre la colonne vertébrale. Il est déconseillé de s'asseoir par terre ou en position de méditation. **S'allonger n'est pas autorisé** pendant le PH, sauf pour des raisons médicales spécifiques.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui participent à ce mouvement et contribuent ainsi à la création d'un monde nouveau et merveilleux :) Il y aura toujours des questions à clarifier, ce n'est pas un problème.

Nous souhaitons à tous une merveilleuse expérience ensemble 😊

Goyal

Structure du processus de groupe

1. Chaque participant dispose de **10 minutes** (variable en fonction de la taille du groupe) pour parler sans être interrompu du contenu de ses trois centres principaux : **pensées, émotions et sensations corporelles**, c'est-à-dire ce qui l'anime dans l'instant présent (autant que possible, évitez les récits du passé ou les pensées sur l'avenir.) Il est important de respecter ses propres limites, par exemple en disant : « Je ne souhaite pas en dire davantage pour l'instant. »
2. Tous les autres participants offrent à la personne qui parle toute leur attention bienveillante. **Le reste du groupe doit écouter à 100 % !** Le processus ne fonctionne que si chacun écoute avec une véritable disponibilité.
3. L'animateur/animateur du groupe veille à ce que personne n'interrompe, que le temps imparti soit respecté et que l'attention reste centrée sur la personne qui s'exprime. Il/elle participe au processus de la même manière que les autres participants et bénéficie du même temps de parole pour s'exprimer.

Fiche d'information – Partie 2

Détails supplémentaires et soutien

Il est important de comprendre que *seule la structure préétablie et l'expression sans identification (en utilisant les débuts de phrase prescrits) permettent une véritable transformation*. Si ces règles ne sont pas respectées, il n'y aura pas de changement et cela pourrait avoir un effet négatif sur le groupe. En tant qu'animateur/animateur de groupe, tu dois donc veiller, de manière douce et bienveillante, à ce qu'elles soient appliquées !

Parler sans identification signifie que chaque phrase doit commencer par l'un des débuts de phrase prescrits. Cela permet de se détacher du contenu des niveaux d'expérience (voir le point 10 ci-dessus).

Intégration des nouveaux participants

Organise *un entretien préalable* avec chaque nouveau participant avant de l'intégrer au groupe. Assure-toi qu'ils ont regardé les vidéos sur le « Partage Honnête » et qu'ils en ont compris le principe. Clarifie les questions et points non résolus et fais un essai de dialogue avec la personne. Ensuite, prends le temps de décider sereinement si tu le / les acceptes dans le groupe.

Certaines personnes ont *beaucoup de difficulté* à suivre la structure et à s'exprimer sans identification. Parfois, en raison de grandes souffrances, elles ne parviennent pas à utiliser les phrases d'introduction prescrites. Dans de tels cas, tu peux procéder de la manière suivante :

Simplifier au maximum. Explique au participant qu'il est possible de commencer par une version simplifiée. Propose *trois phrases* à répéter exactement, *même si elles ne reflètent pas son état intérieur*. Lorsque la personne est à son tour, elle doit les dire une seule fois, puis laisser la place au suivant. Cela lui permet de soulager son esprit, de ne pas être sous pression et *de s'habituer progressivement à cette nouvelle façon de communiquer*. Fais-lui imprimer ces phrases et, si nécessaire, fais lui lire le texte :

- Je ressens de la tension dans mon corps.
- Je sens de la colère.
- Ma tête pense, que le « Partage Honnête » est très intéressant.

Insiste avec fermeté et rigueur sur la répétition correcte et sans erreur de ces phrases.

Simplification extrême. Si cette méthode est encore trop difficile, demande au participant de ne dire que la première phrase, une seule fois, à chaque tour, *même si elle ne correspond pas à son état intérieur*. Le but est que la personne s'habitue progressivement à cette nouvelle forme de communication :

- Je ressens de la tension dans mon corps.

Cette phrase doit être imprimée et, si nécessaire, lue à voix haute. Insiste strictement sur une récitation correcte et sans erreur.

Exclusion si nécessaire. Si, malgré ces adaptations, le participant ne parvient toujours pas à dire correctement la phrase après plusieurs sessions, s'il refuse de coopérer ou s'il cherche à discuter les règles, invitez-le à quitter le groupe et à chercher une aide professionnelle, comme une psychothérapie.

Voici un exemple de message que tu pourrais lui envoyer par e-mail ou lui dire en personne :

« Ce groupe d'entraide nécessite le partage sincère et un respect à 100% de la structure. Comme il s'avère difficile pour toi, même sous sa forme la plus simple, je dois te demander de quitter le groupe et de chercher une aide professionnelle. Tu pourras toujours retenter ta participation plus tard si tu le souhaites. »

Progression graduelle. Si le participant réussit à prononcer la phrase unique correctement, après quelques séances, encourage-le à dire les *trois phrases prescrites*, puis, plus tard, à exprimer ses ressentis réels et à partager pleinement selon la méthode PH (partage honnête).

Ce qui NE fait PAS partie du Partage Honnête

Les souhaits, besoins et aversions : Ce sont un mélange de pensées et d'émotions refoulées. Par exemple, dire « *Je ressens le besoin d'un câlin* » n'est pas un partage honnête. La formulation correcte serait : « *Je ressens de la solitude et de la tristesse. Ma tête pense qu'un câlin pourrait m'aider.* » De même, « *Je n'aime pas la façon dont untel me regarde.* » n'est pas du PH correct. Il faudrait dire : « *Je ressens de la colère et de l'agressivité.* »

Les impressions sensorielles ne font pas partie des trois niveaux internes, mais représentent l'interface avec le monde extérieur. Dire « *Je vois ces fleurs rouges, elles sont belles* » n'est pas un partage honnête. Toutefois, on peut exprimer ce que ces impressions déclenchent en nous : « *Je ressens de la joie. Ma tête pense que ces fleurs rouges sont très belles.* »

L'Impatience, l'ennui, la résistance : Ce sont des états de transition, juste avant que des émotions plus profondes ne surgissent. Au lieu de dire « *Je me sens impatient* » ou « *Je m'ennuie* », il est préférable de dire : « *Je ressens du stress et de la tension dans mon corps.* » ou « *Ma tête pense qu'il faudrait que quelque chose se passe maintenant.* »

Description de circonstances extérieures : Ne font pas partie du « Partage Honnête ».

Par exemple, dire « *Je me sens abandonné* », « *Je me sens incompris* », ou « *Je me sens envahi* » ne correspond pas aux principes du PH. La formulation correcte serait : « *Je ressens de la tristesse.* » ou « *Je ressens de la colère.* » On peut également partager l'aspect mental : « *Ma tête pense que je suis abandonné.* »

Activités, actions, comportements : Toute référence aux actions personnelles ou celles des autres n'est pas un partage honnête. Par exemple, dire « *Je vais m'asseoir correctement* » est incorrect. La bonne formulation serait : « *Ma tête pense que je devrais m'asseoir correctement.* »

Projeter du stress ou le besoin de faire parfaitement juste la méthode partage honnête : Vouloir trop bien faire au lieu de simplement être dans le processus. Un partage honnête serait : « *Je ressens du stress dans mon corps. Ma tête pense que je dois bien faire les choses, sinon je ne peux pas participer.* »

Confusion, chaos intérieur, incertitude : Ce sont des idées dans la tête, donc uniquement des états mentaux. On peut dire : « *Ma tête pense que je suis confus. Ma tête pense que le flot de pensées crée du chaos en moi. Je ressens de l'incertitude.* » Ensuite, il est conseillé de se concentrer sur une sensation corporelle, par exemple : « *Je ressens de la chaleur dans mes pieds.* »

Confondre l'absence de pensées avec la pensée qu'il n'y en a pas : Quand l'esprit est vraiment calme, il n'y a rien à dire, on reste silencieux. Dire « *Je ne pense à rien* » ou « *Mon esprit est silencieux* » n'est pas correct. La bonne formulation est : « *Ma tête pense qu'il n'y a pas de pensées.* »

Fuite dans des perceptions énergétiques : Au lieu de partager des pensées, des émotions et des sensations corporelles, certains peuvent dire : « *Je ressens une colère dans ton aura* » ou « *je vois que tu as une haute vibration* » ou « *Je sens mon prana.* » Ce n'est pas du partage honnête. Il est préférable de dire : « *Je ressens des picotements dans mon dos.* »

Il est absolument interdit de parler des autres ou de poser des questions ! Le partage honnête consiste uniquement à partager ce qui se passe en nous. Nous ne commentons jamais le monde extérieur et nous ne posons pas de questions.

Projeter son insécurité sur le processus : Dire « *Je veux d'abord savoir si c'est assez sécurisé ici avant de partager* » n'est pas correct. Il faudrait plutôt dire : « *Ma tête pense que ce n'est pas assez sécurisé ici pour que je puisse me partager honnêtement.* »

Pour rappel, le Partage Honnête ne signifie pas ignorer ou dépasser ses propres limites, mais plutôt les exprimer précisément ! Il n'y a plus de danger réel à les communiquer de cette manière. Le maximum possible et totalement correct dans le cadre du partage honnête serait le suivant :

« *Ma tête pense que je ne veux rien dire. Ma tête pense que je ne veux pas écouter les autres.* »

Les différents niveaux du « Partage Honnête » expliqués brièvement :

L1 (Niveau 1) :

Le partage honnête, tel que décrit ici, ne fait aucune référence aux autres personnes présentes. Lors du partage du niveau mental, nous évitons tout ce qui concerne les autres participants. Par exemple, on ne dit pas : « *Ma tête pense que Pierre a l'air joyeux aujourd'hui.* » Ces phrases doivent être omises ou reformulées de manière plus générale afin que personne ne se sente visé.

L2 (Niveau 2) :

Le partage honnête peut inclure des références aux autres participants. On peut dire : « *Ma tête pense que Pierre a l'air joyeux aujourd'hui.* » **Ce niveau (L2) est destiné aux groupes ou couples ayant une expérience approfondie du niveau 1, afin qu'ils puissent supporter le partage de pensées qui les concernent directement.** Tous doivent être d'accord. Si un participant a des doutes ou se sent mal à l'aise, le niveau 2 ne doit pas être appliqué.

Lien vers plus d'informations : [Niveau 2](#)

Lien vers plus d'informations

L3 (Niveau 3) : [Lien vers plus d'informations](#)

L4 (Niveau 4) : [Lien vers plus d'informations](#)

Qu'est-ce que le PH Bypassing?

Le *bypassing* (contournement ou évitement) dans le partage honnête se produit lorsque celui-ci est utilisé comme une stratégie pour instaurer un état intérieur ou extérieur qui n'existe pas actuellement, ou pour éviter quelque chose en soi ou à l'extérieur de soi. Dans ce cas, il ne s'agit plus de partage honnête, mais d'une stratégie d'action.

L'idée du partage honnête peut être détournée pour empêcher un véritable contact, mais cela se produit uniquement lorsqu'on s'écarte de son essence en adoptant une posture de « faire ». Dès que l'on commence à « faire », on cesse de partager ce qui est réellement présent dans l'ici et maintenant en nous. Partager n'a rien avoir avec aller en action.

Types de personnalités et leur rapport au *PH Bypassing*

Type fusionnel

L'émotion la plus profondément refoulée chez ce type est la **colère et la haine**. Ces personnes ont tendance à utiliser le partage honnête pour créer un pseudo-contact, empêchant ainsi l'émergence de ces émotions. Elles essaient de recréer une proximité qui rappelle la relation mère-enfant de la petite enfance, au lieu d'établir un lien adulte. Cela se traduit par des demandes constantes de contact (superficiel), des attentes de garanties extérieures et d'engagement. L'indépendance et l'incertitude de l'autre sont perçues comme une menace, interprétées inconsciemment comme une séparation imminente. Le type fusionnel projette inconsciemment des expériences précoces de séparation et tente de les éviter à tout prix en exigeant des pratiques régulières de partage honnête

Le *EM Bypassing* pour le type fusionnel cesse lorsqu'il arrête de chercher à contrôler le contact et laisse de l'espace à l'autre. Il devra finalement exprimer sa peur de la solitude et de l'abandon, ainsi que les émotions refoulées de colère et de haine qui y sont liées.

Type autonome

L'émotion la plus profondément refoulée chez ce type est la **tristesse**. Pour éviter de la ressentir, ces personnes tentent d'empêcher tout échange réel ou toute relation. Elles ne s'intéressent généralement pas au partage honnête et y sont souvent entraînées par leur partenaire. Ce type a du mal à se distancier dans une relation sans compromettre son sentiment d'indépendance, qu'il croit nécessaire à sa stabilité intérieure.

L'autonomiste ne comprend pas que le fait d'entrer en contact émotionnel ne signifie pas automatiquement que ses besoins et émotions seront exploités. Il réagit souvent par de la colère, des critiques, des débats interminables ou en évitant activement le processus, par exemple en reportant sans cesse les séances de partage honnête. Tout cela vise à préserver son indépendance et à éviter de confronter ses émotions refoulées.

Le *PH Bypassing* cesse pour le type autonome lorsqu'il accepte d'occuper sa place dans la relation et de s'engager activement. Il devra finalement exprimer son besoin de proximité et de contact, ainsi que la profonde tristesse associée à cette prise de conscience.

On observe souvent une tendance selon laquelle les femmes adoptent le type fusionnel, tandis que les hommes se retrouvent davantage dans le type autonome.

Fiche d'information - Partie 3

La clé de l'apprentissage du partage honnête / communiquer correctement les pensées

La clé pour pratiquer correctement le partage honnête est de se détacher du mental, donc au niveau des pensées. Nous y parvenons en communiquant formellement et correctement nos pensées de manière honnête !

Au début, le partage honnête peut sembler être une gymnastique mentale, car il consiste à établir une distance avec ses propres pensées. Mais assez rapidement, cela devient naturel et se fait automatiquement, laissant place à son effet magique:-)

Le partage honnête fonctionne avec une précision mathématique lorsqu'il est appliqué de manière formelle et correcte. La liste suivante présente des erreurs typiques dans le partage des pensées ainsi que les corrections appropriées.

Pour les animateurs de groupe :

Vous devez corriger vos participants ! Si vous ne les corrigez pas afin qu'ils appliquent correctement le partage honnête, vos réunions seront inutiles. Le partage honnête ne fonctionne que s'il est appliqué avec une rigueur absolue. En cas de doute, asseyez-vous seul à seul avec les participants et exercez-vous à partager les pensées sans identification, jusqu'à ce que cela soit vraiment compris et correctement appliqué par le participant

1. Catégorie d'erreur : Mauvais début de phrase

Incorrect : *Ma pensée pense, ...*

Correct : ***Ma tête pense, [que] ...***

Incorrect : *Ma tête se demande si tu m'aimes.*

Correct : ***Ma tête pense, est-ce que tu m'aimes.***

2. Catégorie d'erreur : Méta contexte / narration au lieu de pensées concrètes

Incorrect : *Il y a la pensée de connexion.*

Correct : ***Ma tête pense que je me sens connecté maintenant.***

Incorrect : *Ma tête pense beaucoup de choses confuses.*

Correct : ***Ma tête pense qu'il y a beaucoup de confusion dans ma tête.***

Incorrect : *Ma tête pense à bien ou mal faire les choses.*

Correct : ***Ma tête pense qu'il est important de bien faire les choses.***

Incorrect : *Ma tête a des envies de fuite.*

Correct : ***Ma tête pense que j'aimerais partir d'ici.***

Incorrect : *Ma tête ne veut plus penser.*

Correct : ***Ma tête pense que je réfléchis trop.***

Incorrect : *Il y a du silence dans ma tête.*

Correct : ***Ma tête pense qu'il y a du silence dans ma tête.***

Incorrect : *Ma tête est vide.*

Correct : ***Ma tête pense que ma tête est vide.***

3. Catégorie d'erreur : Confusion entre les niveaux

Incorrect : *Je ressens de la confusion dans ma tête.*

Correct : *Ma tête pense que je suis confus.*

Incorrect : *Ma tête se sent attirée par toi.*

Correct : *Ma tête pense que je me sens attiré par toi*

4. Catégorie d'erreur : Phrases trop longues qui dérivent vers la narration

Incorrect (trop long) : *Ma tête pense à la situation de ce midi, lorsque la caissière a demandé de manière impolie si c'était tout.*

Correct : *Ma tête pense que la caissière était impolie aujourd'hui.*

Incorrect (trop long) : *Ma tête pense que cela me rappelle une situation avec mon père lorsqu'il essayait de me convaincre de participer à la fête sportive.*

Correct : *Ma tête pense que mon père était souvent exigeant avec moi.*

Incorrect (trop long) : *Ma tête pense que le partage honnête en personne est bien mieux qu'en visioconférence. Mes yeux ne savent pas quoi fixer.*

Correct : *Ma tête pense que partage honnête en personne est bien mieux. Ma tête pense que je ne sais pas quoi fixer.*

5. Catégorie d'erreur : Extériorisation d'émotions fortes à travers le niveau mental

Incorrect : [Formulation correcte mais exprimée avec des émotions sous-jacentes fortes, telles que la colère ou la tristesse, souvent accompagnée de reproches, attaques, insultes, etc.]

Correct: Toujours d'abord exprimer le niveau émotionnel, par exemple :

"Je ressens de la colère."

"Je ressens de la haine."

"Je ressens de la tristesse."

"Je ressens de la jalousie."

Ensuite, partager le niveau des pensées.

Conseils généraux pour une bonne pratique :

- Utiliser des phrases courtes
- Commencer toujours les phrases par « *Ma tête pense que...* » au lieu de « *Ma tête pense...* »
- Parler lentement
- Faire des pauses courtes après chaque phrase
- Regarder les autres en partageant ses pensées (ne pas se déconnecter intérieurement des autres)

À la fin de notre chemin, nous retrouvons tous les émotions de colère, de haine, de tristesse et d'amour. Lorsque ces niveaux d'expérience sont à nouveau partagés entre les êtres humains, des dimensions spirituelles s'ouvrent, au-delà de ce que le langage peut exprimer. À partir de ce moment-là, nous n'avons plus besoin de mots, nous vivons dans le flux libre de l'énergie et de l'amour, ce que nous sommes véritablement : amour, conscience, infinité...