

FORMATION-INITIATION  
L'ANALYSE PSYCHO-NARRATIVE

*Les règles d'or pour dialoguer avec les esprits*



## *Pourquoi des règles d'or ?*

*Vous vous apprêtez à entrer en lien avec une part vivace, profonde, de votre psyché. Les bienfaits en seront multiples et souvent miraculeux. Cependant, comme il n'est pas possible de maîtriser cet espace, quelques précautions sont nécessaires.*

*Les esprits, qu'ils soient réels ou simples émanations de notre imaginaire, ont une résonance énergétique et émotionnelle importante, c'est d'ailleurs ce qui fait l'efficacité de cette pratique.*

*L'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez vous-même impactera fortement l'échange et son bon déroulé, la résolution du conflit qui se manifeste pas une présence qui semble intrusive.*

*Les regarder en face est déjà un premier pas essentiel et évite ainsi bien des écueils, mais il est possible de faire bien mieux encore, les transformer en énergies lumineuses et soutenantes, ou bien les laisser partir d'eux-mêmes, une fois la compréhension réalisée.*

*Eglantine*

# LES REGLES D'OR



1. **Se sentir en confiance** avant d'entamer le dialogue. Ne pas hésiter à demander le soutien de son ou de ses guides.

Plus on a l'habitude de le faire, plus c'est facile, car l'on gagne en confiance, de rencontre psychique en rencontre psychique. Etre patiente les premières fois et bienveillante envers soi-même.

2. Les mots clefs de l'attitude envers l'esprit sont : **écoute, compréhension, bienveillance**, quelle que soit la nature de celui-ci. Adopter une attitude curieuse et non jugeante.

3. L'intention de l'échange n'est pas de le faire partir mais d'apprendre à le connaître, dans **une démarche d'ouverture d'esprit et de curiosité**. Il partira de lui-même, sauf exception qui dépassera votre entendement, ou se transformera en l'un de vos guides.

4. La plupart des esprits ne reviennent plus lorsque l'écoute et la compréhension ont été faites, mais **certains reviennent pour devenir des soutiens** lorsque l'échange a eu une conclusion heureuse.

5. Versez des larmes sur sa douleur, ouvrez les yeux sur le fait qu'elle est aussi votre, et la guérison sera rapide. **Laissez circuler toutes les émotions**, elles transforment l'esprit et le lien que l'on entretient avec lui.

6. Lorsqu'un esprit vient vous faire un cadeau énergétique, **accueillez juste les sensations**. Si il vient vous donner des conseils, **notez les tout de suite**, car sinon, il y a de grandes chances que vous les oubliez rapidement. Prévoyez d'avoir un papier et stylo avant la rencontre.

7. Ne pas sous estimer l'impact émotionnel d'un tel échange, prévoir de **pouvoir se reposer** un moment après le dialogue.