



La Clarification du Mental® Emotionnelle et Relationnelle

La Clarification du mental® est une méthode de développement du potentiel humain, centrée sur l'Être conscient. Elle allie, dans le champ des thérapies à médiation psychocorporelles et cognitives, rigueur et précision avec un respect entier de la personne et de ses objectifs.

Origines

La Clarification du Mental a été créée en Californie, à partir de 1965, par un psychothérapeute, Charles Berner (né en 1929), théoricien et formateur dans les domaines du développement personnel, de la psychothérapie et de la recherche spirituelle.

En 1993, sur l'initiative de Jacques de Panafieu, un groupe franco-suisse se rend en Australie pour étudier la Clarification du Mental auprès de l'équipe de base. Ce voyage a constitué le point de départ de la Clarification en France et en Suisse Romande.

Les buts de la Clarification

La prémisse fondamentale de la clarification est que la relation d'aide ou la psychothérapie n'est pas une démarche pour réparer les personnes, mais un processus d'évolution vers plus d'unité et de plénitude.

Elle vise aussi :

- à libérer la structure du mental des non-dits, des attitudes figées ou des croyances sans fondements que la personne a créés à propos d'elle-même, de la vie et des autres,
- à accroître nos ressources, notre capacité à communiquer,
- à retrouver notre pouvoir de choix sur notre vie dans un bon contact avec la réalité et du coup à transformer nos problèmes en projets.

Pour qui la Clarification du mental est-elle recommandée ?

Il est difficile de trouver une personne qui ne serait pas capable de tirer profit de la Clarification du mental. Elle est particulièrement recommandée :

- Pour tous les problèmes de communication avec l'entourage.
- Pour le manque d'estime de Soi
- Pour les sentiments de culpabilité et de honte.
- Pour les attitudes mentales figées.
- Pour ceux qui se trouvent dans une situation de vie qu'ils expérimentent comme intolérable.
- La clarification du mental est également utile pour celui qui désire se réaliser au niveau spirituel ou dans d'autres aspects de la vie.

⇒ Quelques exemples de conséquences d'attitudes mentales figées : tabac, nourriture, phobie, absence de confiance, dépression, indécision, problèmes sexuels et relationnels, peur de parler en public, complexe d'infériorité...

Comment atteindre ces résultats ?

Un clarificateur formé qui a lui-même expérimenté le processus, établit graduellement à l'aide de procédures précises de communication, une relation réelle et vraie avec la personne. La capacité du clarificateur à reconnaître la nature essentielle du clarifiant crée un espace contenant dans lequel la personne peut voir où sa propre attention est devenue figée dans une identité qui la coupe de son essence véritable.

En résumé :

Clarifier signifie transformer ou simplifier les obstacles qui nous freinent dans notre évolution, entre soi et soi et entre soi et les autres, dans l'ouverture et l'acceptation afin de recouvrer son libre arbitre en tant qu'Être conscient.