



Quelques pages extraites
des manuels de synthèse
du cours spécialisé

METTRE L'ALCHIMIE AU CŒUR DE NOTRE VIE

MANUEL
COURS SPÉCIALISÉ



Académie de la
Vie Consciente



Extrait du manuel de synthèse 01 Découvrir les grandes postures de l'alchimie

B. La quintessence de la démarche alchimique

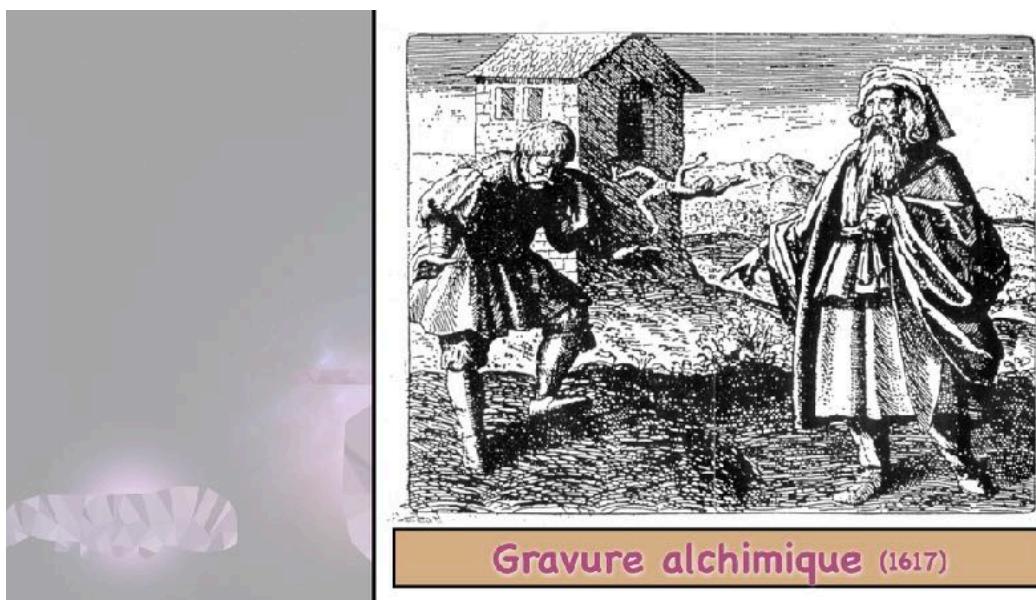
Résumé de la conférence ***Mettre l'alchimie au cœur de votre vie*** donnée le 6 octobre 2011.

B1. La gravure alchimique

Cette gravure alchimique date du 17e siècle.

Description de la gravure :

- Le personnage de droite : l'alchimiste.
- Le personnage de gauche : le disciple qui a les deux pieds dans le fumier.
- Entre ces deux personnages : un petit personnage qui tombe à la renverse du haut d'une tour.



Gravure alchimique (1617)



Une phrase dite par le maître-alchimiste est associée à cette gravure :



« Si tu n'acceptes pas de fouler aux pieds le fumier qui est en toi, lorsque tu voudras t'élever, tu tomberas sur la tête... »

Le cœur de la démarche alchimique, c'est d'accepter de reconnaître le fumier qui est à l'intérieur de nous, mais que nous voudrions idéalement cacher.

Depuis Platon et Socrate, notre culture judéo-chrétienne nous a encouragés :

- à nous distancier de tout ce qui est vil, de tout ce qui est matériel, de tout ce qui est lourd, de tout ce qui peut nous rappeler de près ou de loin notre incarnation, c'est-à-dire notre corps, notre sexe, l'argent;
- à nous éléver le plus possible pour que nous devenions des êtres de plus en plus lumineux, de plus en plus parfaits.

Vouloir être de plus en plus parfait, vouloir s'élever de plus en plus est un piège. Emprunter cette voie nous fera tomber sur la tête.

L'alchimie nous dit que l'on peut évoluer, se transformer en conscience, en amour et en compétence d'une manière douce et sans trop d'efforts. C'est un chemin de moindre résistance alors que la démarche du développement personnel est extrêmement difficile et exigeante.

B2. Le développement personnel

Dans le domaine du développement personnel, on parle souvent de travail sur soi. Le mot «travail» tire son origine du mot latin *tripalium* qui était un instrument de torture.



Donc, en fait, travailler sur soi, c'est se torturer.

Dans le développement personnel, on parle du développement de la personne, de la personnalité, du personnage extérieur. C'est-à-dire qu'**on parle du développement des apparences extérieures**.

B3. Les origines du mot personnalité

Le mot personnalité tire son origine des masques des tragédies grecques et romaines. Ces masques comportaient deux trous au niveau des yeux et un petit porte-voix au niveau de la bouche qui permettait à tous les spectateurs d'entendre. On appelait cet orifice devant la bouche le *personum*, le son qui passe à travers.

- *Per* signifie «à travers» comme dans perfusion, perforer, etc.
- *Sonum* signifie «son».

Donc, *per-sona* signifie les sons qui passent à travers le masque.



Extrait du manuel de synthèse 02 Transmuter nos ombres quotidiennes en connaissance de soi

M2. Deuxième possibilité : utiliser les résonances

Utiliser les résonances fait appel à un concept tiré de la physique ondulatoire.

Comment cela fonctionne-t-il?

Admettons que nous avons deux guitares qui sont bien accordées l'une avec l'autre.

Si l'on gratte la guitare de gauche, la corde va vibrer — on entend un son —, la deuxième guitare va alors se mettre à vibrer elle aussi, alors que personne n'y a touché, c'est-à-dire que **la deuxième guitare va rentrer en résonance avec la première**.





Et ce phénomène de résonance acoustique n'est possible que parce que les deux guitares sont accordées. Elles ont la même fréquence.



Résonance
si les deux
cordes
sont
accordées

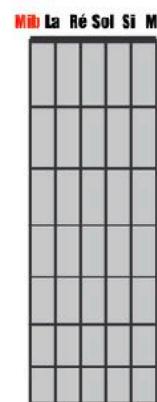


Recommençons l'expérience en désaccordant une des deux guitares.

Même si l'on gratte aussi fort que possible la corde de cette guitare, la corde de la deuxième guitare ne vibrera pas. On n'observera donc pas de phénomène de résonance.



Pas de
résonance



Comment pouvons-nous utiliser ce phénomène de résonance sur le plan psychologique dans notre vie de tous les jours?

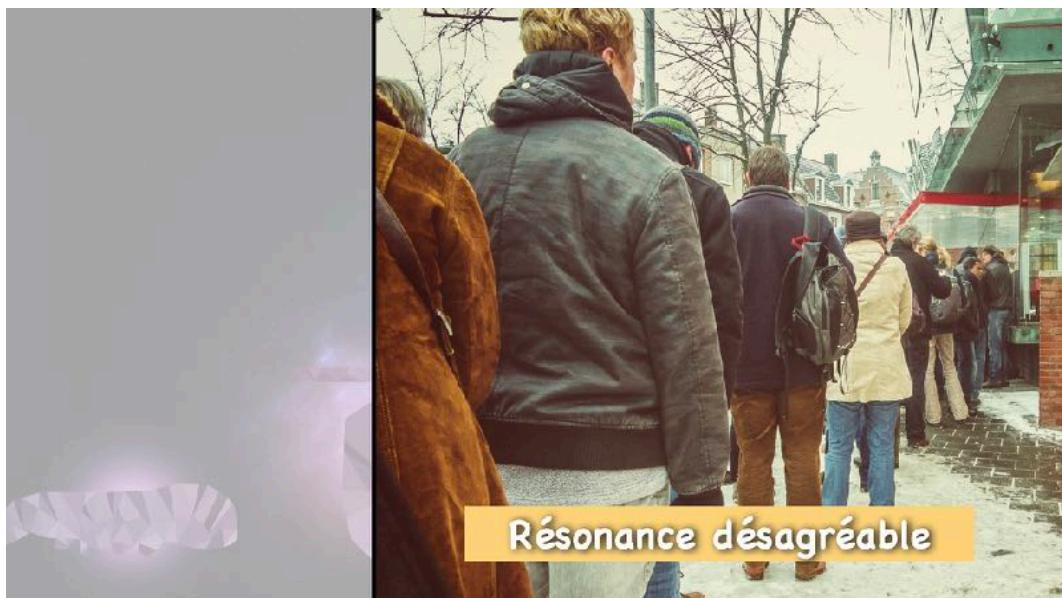
- **En observant les réactions émotionnelles que nous avons lorsque nous sommes confrontés à d'autres personnes ou lorsque nous observons des comportements extérieurs.** (Il n'est pas nécessaire que nous ayons des contacts directs avec ces personnes.)

Cela nous met en mouvement intérieurement. De quelles façons?

- Nous pouvons être bouleversés.
- Nous sommes émus intérieurement, agréablement ou désagréablement.
- Quelque chose nous bouscule.
- Quelque chose nous met peut-être hors de nous-mêmes.

Premier exemple :

Vous êtes au cinéma et vous faites la file pour acheter votre billet. Vous êtes déjà en retard et il n'y a qu'une seule caisse.





Extrait du manuel de synthèse 03

Transmuter nos défauts en compétences utiles

E1. Mieux comprendre la notion de défaut

On reproche à Adam et Ève d'avoir commis le péché originel. En réalité, le **Livre de la Genèse** révèle qu'Adam et Ève, malgré les interdictions, ont goûté au fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal, et c'est ce qu'on a appelé le péché originel.



Avant de goûter au fruit de cet arbre, Adam et Ève vivaient dans une innocence totale ; ils n'avaient aucun souci. Mais cette désobéissance leur a fait prendre conscience de la dualité dans laquelle se trouvait le monde où d'un côté se trouvait le bien et de l'autre, le mal.

E2. Étymologie

Adam et Ève sont alors entrés dans une démarche diabolique, au sens étymologique du terme.

Diable vient du terme grec : *diabolos* — διάβόλος.

- **Διά** — dia — signifie signifie : « à travers ». On retrouve ce préfixe dans les mots : diapositive, diaphane, dialyse, etc.
- **βόλος** — Bolos — est un verbe qui veut dire « lancer ». On le retrouve dans le nom Discobole, cette sculpture antique qui représente un lanceur de disque.

Le diable — le *diabolos* —, c'est celui qui « jette entre, à travers », c'est-à-dire qu'il divise, **sépare le monde en deux** où l'on retrouve le bien d'un côté, le mal de l'autre.

Le péché originel, qu'est-ce que c'est ?

- Cela ne signifie pas : faire de mauvaises actions.
- **Cela signifie entrer dans la dualité, c'est-à-dire dans la prise de conscience de ce qui est considéré comme bien ou mal.**

Apparaissent alors les notions de péché et de défaut qui nous empoisonnent la vie.

L'alchimie permet de nous délivrer de cette dualité puisque nous sommes invités, une fois de plus, à **réunir les opposés pour accéder à la complétude, à la plénitude, c'est-à-dire à accomplir cette démarche d'individuation.**

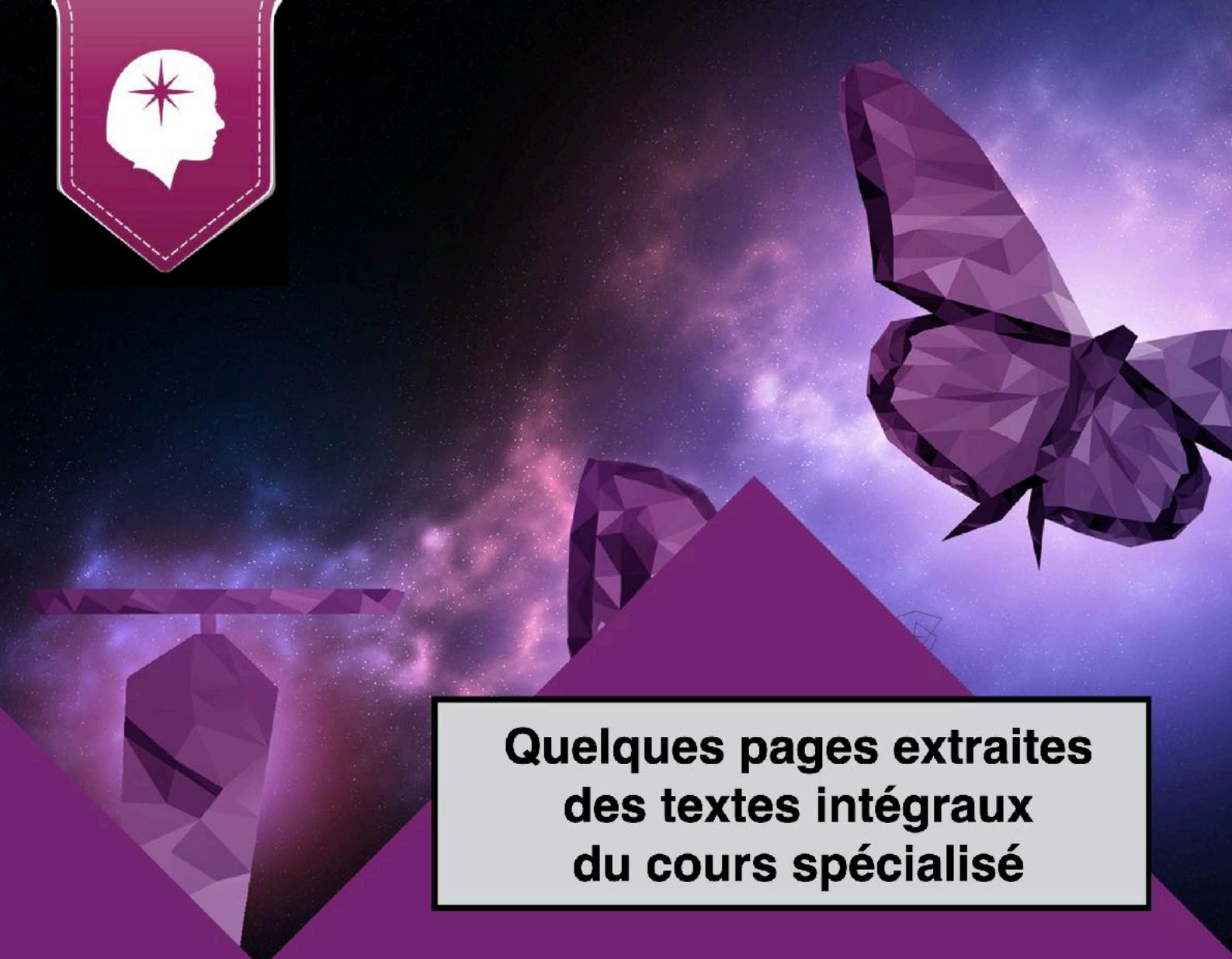
Cette démarche est symbolisée par **le mariage alchimique** du soleil et de la lune, du principe masculin et du principe féminin, du roi et de la reine : c'est le fameux *hieros gamos*.



Le mariage alchimique

La tradition chrétienne a, quant à elle, donné naissance à la notion des 7 péchés capitaux : la gourmandise, l'avarice, la paresse, l'envie, la colère, l'orgueil, et la luxure. Ils ont fait l'objet de l'excellent film **Seven**, avec Brad Pitt et Morgan Freeman.





**Quelques pages extraites
des textes intégraux
du cours spécialisé**

METTRE L'ALCHIMIE AU CŒUR DE NOTRE VIE

**TEXTE INTÉGRAL
COURS SPÉCIALISÉ**



**Académie de la
Vie Consciente**

Extrait du texte intégral 01

Découvrir les grandes postures de l'alchimie

Bonjour et bienvenue dans cette première vidéo de ce cours d'alchimie psychologique et spirituelle que j'ai eu le plaisir de créer pour vous. Ce cours s'intitule ***Mettre l'alchimie au cœur de notre vie***.

C'est lors de la lecture de l'autobiographie de Carl Gustav Jung ***Ma vie*** en 1984 — j'avais alors 23 ans — que j'ai découvert l'alchimie. Cette découverte a bouleversé ma vision de l'existence et m'a permis d'améliorer la qualité de ma vie.

Comme vous le verrez tout au long de ce cours spécialisé, la transmutation alchimique sur le plan psychologique et spirituel est une démarche beaucoup plus douce, beaucoup plus simple et beaucoup plus puissante que ne le sont les démarches de développement personnel. C'est ce que Jung appelle le processus d'individuation auquel je vais revenir dans quelques instants.

Vous avez certainement tous et toutes visionné la conférence de trois heures que j'ai donnée devant public au mois d'octobre 2011. Elle brosse le cadre général sur les plans philosophique, culturel, sociologique et historique de cette démarche dont l'origine se perd dans la nuit des temps.

Personne ne sait véritablement quand la démarche de l'alchimie a commencé. On en retrouve des traces dans la Babylone ancienne, dans l'Égypte ancienne; on en retrouve des traces dans la Grèce et la Rome antique. Mais on ne sait pas quand ni où cette démarche a commencé.

Ce qui me paraît important, c'est que vous puissiez vous inscrire dans cette longue tradition. Mais le but que je poursuis avec vous n'est pas que vous construisez votre propre laboratoire avec votre athanor, votre four alchimique; ce n'est pas pour que vous réalisiez la fameuse pierre philosophale qui vous permettrait de transmuter les métaux vils en or; ce n'est pas non plus pour que vous découvriez la panacée qui vous permettrait de rééquilibrer votre corps ou de guérir toutes vos maladies ni que vous fabriquiez l'élixir d'éternité.

Je n'enseigne pas l'alchimie opérative tout simplement parce que je ne suis pas moi-même un alchimiste opératif comme l'est Patrick Burensteinas qui travaille depuis des années dans son laboratoire. Ma posture, en tant que formateur, est de n'enseigner que ce que je vis et que ce que je pratique, donc je ne vais pas vous enseigner cela.

Par contre, je vais vous enseigner les postures intérieures que j'ai développées depuis 1984. Ce sont elles qui m'ont permis d'avancer petit à petit sur ce fameux chemin d'individuation qui fait de moi un être de plus en plus complet. Cela ne veut pas dire que je suis de plus en plus parfait. Je vous rappelle cette phrase de Jung que j'avais prononcée dans la conférence qui est : « *La vie pour s'épanouir n'a pas besoin de perfection, mais de plénitude.* »

La plénitude, c'est la capacité que nous avons tous en potentiel d'être des êtres de plus en plus complets. Mais qu'est-ce qu'un être complet dans la pensée de Jung ? **C'est un être qui a rassemblé toutes les parts de lui-même.** Les parts lumineuses comme les parts ombrageuses. C'est donc ce que nous allons faire dans ce programme ***Mettre l'alchimie au cœur de notre vie.***

A. Objectifs

Cette première vidéo du cours spécialisé comporte deux objectifs. Premier objectif : **c'est de résumer en quelques minutes les propos essentiels que je vous ai présentés dans la conférence** de trois heures en mettant en lumière les éléments qui me paraissent les plus importants à retenir si nous voulons que cette belle philosophie se traduise par des changements concrets dans notre quotidien.

Deuxième objectif. Il s'agira de **passer en revue les différentes postures intérieures qui vont émailler systématiquement tous les processus alchimiques** que je vais vous proposer à partir de la prochaine vidéo. Donc, ici, on ne parlera pas de comportement extérieur, on parlera des postures intérieures qui vont présider à chacun des processus de transmutation des différents éléments de notre vie quotidienne.



Extrait du texte intégral 02

Transmuter nos ombres quotidiennes en connaissance de soi

O1. Étape 5 : opérer l'Œuvre au blanc

L'accueil de nos ombres consiste à réaligner notre réalité avec l'ensemble de ce qui nous constitue. Cette Œuvre au blanc ne se réalisera pas en une seule fois, mais plus vous serez aligné avec qui vous êtes, plus vous serez authentique, et moins vous ferez obstacle au passage de la lumière à travers la matière, à travers votre matière, c'est-à-dire à travers votre incarnation.

Pour réaliser cette étape, nous allons utiliser les réponses que vous avez faites dans votre carnet de notes. Vous retrouverez les consignes dans un document PDF que vous pouvez télécharger.

La première chose que je vous invite à faire avant de relire vos notes, c'est de **suspendre tout jugement de valeur et toute culpabilisation**. Vous l'aurez compris, la démarche alchimique n'est pas compatible avec le fait de juger ce qui est bien et ce qui ne l'est pas. Non! Adoptez cette posture intérieure — une de ces huit postures essentielles dont je vous ai parlé dans la vidéo précédente — qui suspend tout jugement, et regardez les choses de façon la plus neutre possible.

Vous allez donc **relire vos notes en écoutant ce qui résonne en vous pour chacune des trois stratégies**. Votre indicateur sera la réponse à ces questions : est-ce que c'est agréable? Est-ce que c'est neutre? Est-ce que c'est désagréable? Si votre ressenti est neutre, ça ne vous concerne probablement pas pour l'instant, ou en tout cas, vous n'avez pas encore accès à ce type d'ombre là.

Donc vous n'allez retenir, dans tout ce que vous avez noté dans votre carnet, que les choses qui sonnent juste, c'est-à-dire tout ce qui vous met en résonance que ce soit de façon agréable ou désagréable, et permettez-vous

d'accepter l'hypothèse que ces éléments peuvent faire partie de votre réalité.

L'Œuvre au blanc est une étape de fluidification et de réunification. Il ne s'agit pas de forcer la matière à révéler la lumière qui est à l'intérieur d'elle. Non! Car on risque de cristalliser l'énergie. En alchimie, on laisse les choses venir à soi.

Et une fois que vous aurez accepté cette hypothèse, je vais vous inviter à **ouvrir votre cœur à tous ces éléments qui ont provoqué des résonances agréables ou désagréables**, à toutes ces parties de vous, comme si c'était autant d'enfants que vous avez.

Lorsque j'anime des séminaires sur les blessures émotionnelles, je pose souvent cette question : « *Imaginez que vous ayez une famille nombreuse. Vous êtes le père ou la mère de cinq enfants, et parmi ces cinq enfants, il y en a deux qui sont particulièrement amocharés. Ils sont malades, ils sont plus faibles, plus chétifs. Allez-vous moins ouvrir votre cœur à ces enfants-là parce qu'ils sont malades ou faibles? Allez-vous vous occuper que des enfants qui vont bien, qui réussissent bien à l'école, etc. ?* » Évidemment, on me répond toujours la même chose : « *Non! Au contraire! Je vais ouvrir mon cœur, je vais ouvrir mes bras davantage aux enfants qui en ont besoin.* » »

Vos ombres, dont vous n'aviez pas conscience jusqu'à présent, sont comme vos enfants que vous auriez délaissés, négligés ou ignorés.

Dans l'Œuvre au blanc, je vous invite à ouvrir votre cœur à toutes ces parties de votre réalité que vous n'aviez jamais vue. Ces parties de vous peuvent être obscures, désagréables; ce sont peut-être des parties que vous n'avez pas voulu voir parce qu'elles sont jugées moralement inacceptables par la société.

Ces parties peuvent également être agréables, positives, mais vous ne les avez jamais honorées. Vous êtes par exemple très doué en dessin, mais vous n'avez jamais développé ce talent. C'est le moment d'ouvrir vos bras, d'ouvrir votre cœur à tous ces enfants qui ont été délaissés, un peu comme dans ***Peter Pan, le paradis des enfants perdus.***



Extrait du texte intégral 03

Transmuter nos défauts en compétences utiles

G1. Question centrale

Pour préparer la recherche, nous allons nous poser les questions suivantes : pourquoi sommes-nous prisonniers de nos défauts ? Et comment pouvons-nous sortir de la prison de nos défauts ?

À cette question « pourquoi sommes-nous prisonniers de nos défauts ? », nous pouvons donner trois réponses.

La première réponse, c'est : **nous sommes prisonniers de nos défauts parce que nous avons un manque de recul causé par nos souffrances**. Et à ce propos, j'aimerais simplement citer quelques auteurs.

Sénèque disait : « *Nous avons les défauts d'autrui dans l'œil, et les nôtres dans le dos.* » On retrouve la même idée dans l'Évangile d'ailleurs : « *Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil ?* »

Nous manquons de recul, nous ne voyons même pas nos défauts. Et parce que nous ne les voyons pas, nous en devenons prisonniers.

Personnellement, je n'avais pas conscience de mon défaut, mais je me rendais compte que je ne me faisais pas inviter deux fois au même endroit. Puis, quelques vrais amis m'ont confronté en disant : « *mais Jean-Jacques, on ne t'invite plus parce que tu prends toute la place. On en a un peu marre que ce soit toi qui occupes tout l'espace de parole pendant toute la rencontre.* » C'est à ce moment-là que j'ai commencé à prendre conscience de mon défaut.

Maurice Druon, de l'Académie française disait : « *Il en est des défauts comme des phares d'automobile. Seuls ceux des autres nous aveuglent.* » J'aime

beaucoup cette image. Évidemment, **tant que nous ne sommes pas conscients de nos travers, nous ne pouvons pas agir.**

La deuxième raison pour laquelle nous sommes prisonniers de nos défauts est donc causée par **les jugements que nous avons l'habitude de porter sur eux, une fois que nous les avons identifiés.**

Souvenez-vous de ces dictons populaires : « *La curiosité est un vilain défaut.* » et « *Chassez le naturel, il revient au galop.* » Effectivement, nos défauts étant naturels, **si nous essayons de lutter contre eux, nous les renforcerons, et ils viendront envahir le champ de notre conscience.**

Pierre Corneille, dans ***Polyeucte***, dit : « *Fuyez un ennemi qui sait votre défaut.* » C'est très clair d'après Corneille que si vous avez un ennemi qui connaît votre défaut, vous avez intérêt à ne pas les affronter. Mais on sent, derrière cette phrase, le jugement négatif. Personnellement, je considère qu'on m'a rendu un service le jour où, par honnêteté, certaines personnes m'ont dit : « *Jean-Jacques, si l'on ne t'invite plus, c'est parce que tu parles tout le temps.* » J'ai préféré ne pas fuir ces *feedback* et je me suis plutôt demandé ce que je pouvais faire avec ce défaut.

Herbert Georges Wells, quant à lui, disait ceci : « *On a toujours les défauts de ses qualités, mais rarement les qualités de ses défauts.* »

Or, **dans la démarche de l'alchimie, nous allons, au contraire, chercher le positif qui se cache derrière nos défauts.** Nous allons découvrir quelles sont les compétences naturelles que nous pourrons recycler afin qu'elles soient utiles à la fois pour nous et pour les autres. Le tout, ce sera de changer le contexte dans lequel nous l'exprimons.

Parmi les trois raisons pour lesquelles nous sommes prisonniers de nos défauts, c'est certainement cette troisième raison qui a le plus d'impact sur nous : **l'identification.**

Notes rédigées par Michèle Lefebvre,
assistante académique de Jean-Jacques Crèvecœur