

# Newsletter n° 30

## Novembre 2024

### Les états modifiés de conscience ?

#### Fonctionnement du cerveau

Le cerveau fonctionne sur un système d'ondes et de fréquences.

Un état modifié de conscience correspond à un ralentissement de nos ondes cérébrales en comparaison de celles lorsque nous sommes éveillés

Un monde illimité est observable dès que la fréquence des ondes cérébrales diminue et que nous sommes en transe (1).

Des études montrent que nous n'exploitons seulement qu'un très faible pourcentage de nos ressources mentales.

En abaissant la fréquence de nos ondes cérébrales, nous sortons du stress généré par un mental rationnel qui entraîne des idées parasites et de la fatigue.



#### Quels sont les différents états de conscience ?

La variation de la fréquence cérébrale apporte des modifications dans les états de conscience :

- 👉 L'état Bêta : c'est l'état d'éveil, ou état « normal » (entre 12 et 30 Hertz).
- 👉 L'état Gamma : c'est un état d'activité intellectuelle et mentale intense (entre 40 Hertz).
- 👉 L'état Alpha : c'est l'état de calme, ou de relaxation légère (entre 8 et 12 Hertz).
- 👉 L'état Thêta : c'est l'état de méditation, (état modifié de conscience) recherché également sous hypnose (entre 4 et 8 Hertz).
- 👉 L'état Delta : c'est l'état de sommeil profond, en dessous de 4 Hertz.

Ainsi, en fonction de ces états, la perception du monde varie. Plus la fréquence baisse, moins le « mental conscient » est présent, et plus des ressources inconscientes peuvent se manifester.

#### Quels en sont les bénéfices ?

- 👉 Au niveau thérapeutique : permet de travailler la gestion du stress, de l'anxiété, des blessures émotionnelles, un deuil, un traumatisme, une phobie, un ancrage négatif.
- 👉 Au niveau de développement personnel : permet d'augmenter le niveau de confiance, développer la créativité, préparer une épreuve, apaiser les tensions.

(1) Etat mental temporaire dans lequel une personne n'est pas complètement consciente d'elle-même et/ou n'a pas le contrôle d'elle-même.

## Comment savoir si on est en pleine conscience (si l'on est pleinement présent)?

La pleine conscience propose de poser son attention sur le moment présent, à l'aide de deux outils :

- 👉 Le retour à ses 5 sens (le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher, la vue)
- 👉 Le retour à sa respiration (ressentir les inspirations, relâcher les expirations)

Dans une posture d'observation, l'enjeu est de se reconnecter à ses ressentis, à ses pensées, à ses sentiments, et de simplement observer, sans juger. Cette faculté à revenir dans le présent permet donc de développer son ancrage et sa résilience.

## Comment savoir si vous êtes en transe ?

La transe (notamment la transe hypnotique) est reconnaissable grâce à plusieurs effets :

- 👉 La perte de la notion d'espace : l'impression d'être ici, et en même temps là-bas
- 👉 La perte de la notion de temps : l'impression que le temps est suspendu
- 👉 Des signes physiologiques peuvent également apparaître, comme un battement de paupières, des larmes, des mouvements involontaires...



*Si vous êtes tentés par l'expérience, alors venez expérimenter un état modifié de conscience lors d'un atelier.*

**Le deuxième atelier proposé le 30 novembre sur l'expérimentation d'un état modifié de conscience est complet. Je vous propose un nouvel atelier le 14 décembre de 14 h00 à 17h00 au cours duquel vous aurez à expérimenter un état modifié de conscience, une utilisation de mantra, un soin sonore, une techniques de respiration.**

**L'entrée est sur don libre !**

**Les places seront attribuées aux 8 premiers inscrits !**

**Réservation par sms uniquement**

**Retrouvez les informations complémentaires :**



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essential@gmail.com](mailto:existentiel.essential@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Existentelessentiel](https://www.facebook.com/Existentelessentiel)