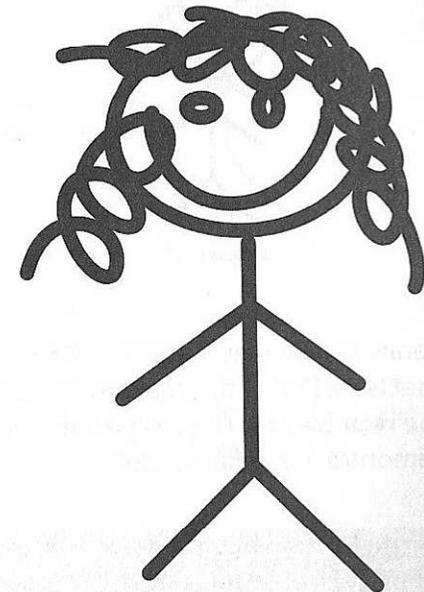
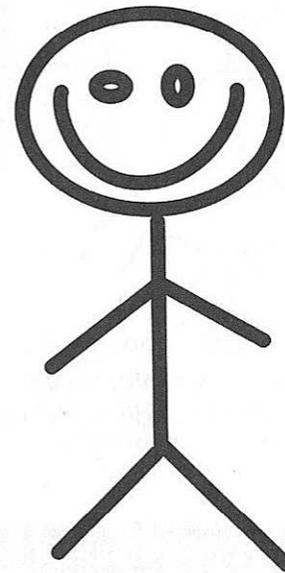
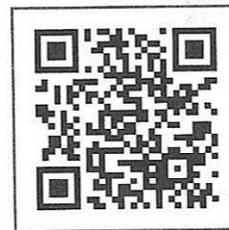


EXERCICE

Technique
« Bonshommes allumettes »



Vidéos (partie 1 et 2) qui expliquent la Technique complète des
« **Bonshommes allumettes** » sur www.atma.ca dans la section **vidéos**
(59 minutes)



Partie 1

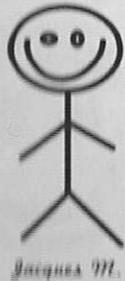


Partie 2

EXPLICATION DE LA TECHNIQUE

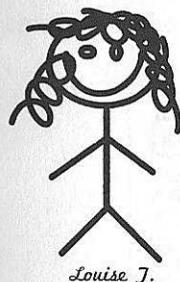
Je vais présenter, ici, une technique tout à fait intéressante et amusante. Elle peut aider grandement, notamment lorsqu'on vit des situations conflictuelles entre autres.

ÉTAPE 1 Je me dessine et je mets mon prénom au bas du dessin.



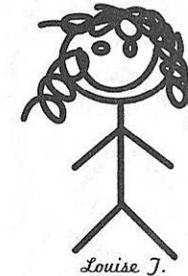
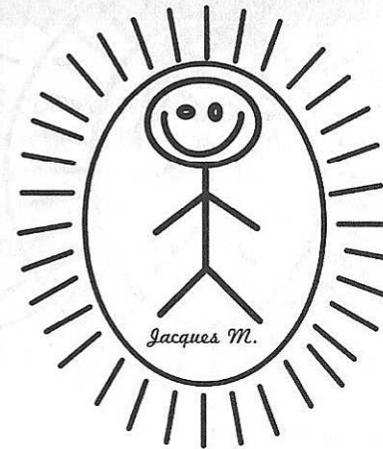
J'aimerais exposer les 7 étapes de cette technique des « **bonshommes allumettes** ». D'abord, **il faut toujours commencer par faire un dessin qui me représente**. J'inscris ensuite mon prénom sous le dessin tel qu'il est démontré à la figure ci-dessus.

ÉTAPE 2 Je dessine l'autre personne et je mets le prénom de la personne avec la première lettre de son nom de famille au bas du dessin



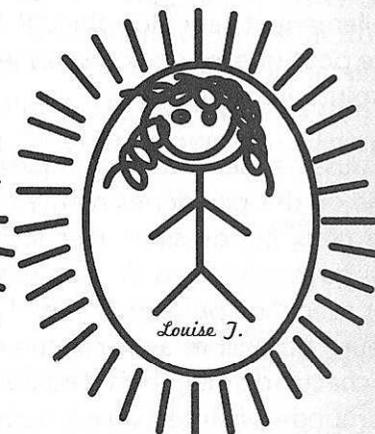
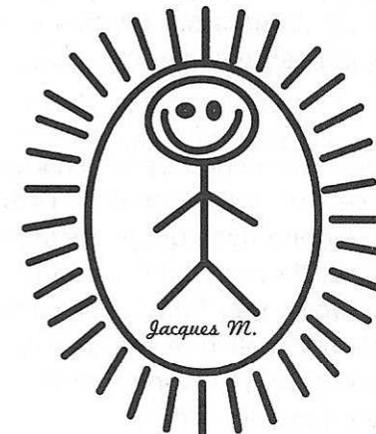
Par la suite, je fais un dessin de la personne avec laquelle je veux voir les choses s'améliorer. Si, par exemple, elle s'appelle Louise, j'écris « Louise T. », pour Louise Tremblay par exemple, sous le dessin.

ÉTAPE 3 Je fais un cercle de Lumière alentour de moi en dessinant les rayons de Lumière.

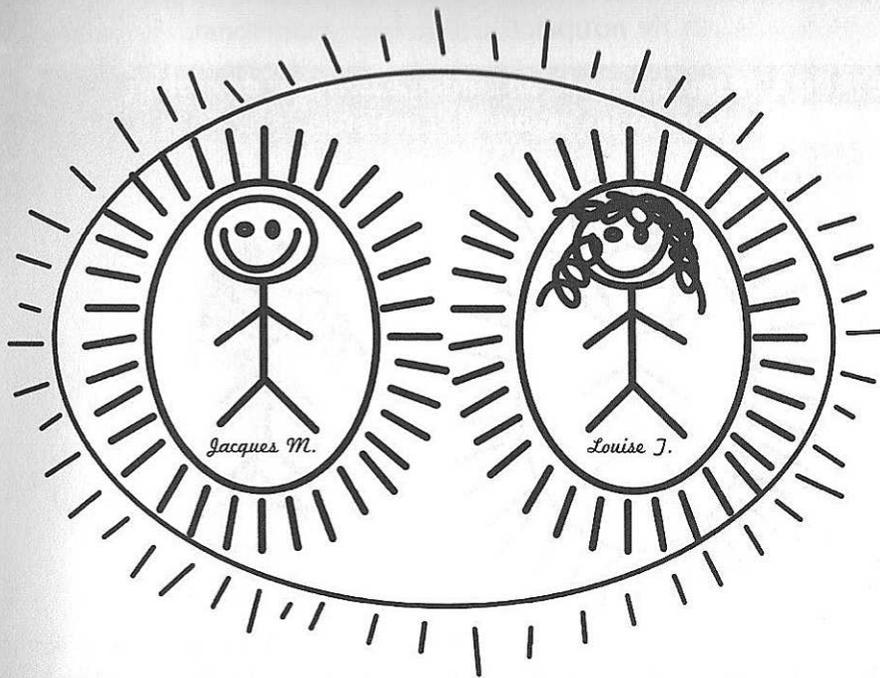


Les rayons tout autour de moi montrent que cette boule de **Lumière** est vraiment lumineuse et qu'elle irradie de la **Lumière**.

ÉTAPE 4 Je fais un cercle de Lumière alentour de l'autre personne en dessinant les rayons de Lumière.



ÉTAPE 5 Je fais un cercle de Lumière autour des 2 personnes en dessinant les rayons de Lumière.



Ceci symbolise que « toute la situation » est mise dans la **Lumière**.

Voici 5 des 7 étapes de complétées. Il faut maintenant comprendre ce dessin. Le premier bonhomme symbolise que je me mets dans la **Lumière** pour m'assurer d'être le plus éclairé possible spirituellement et objectivement. De même, je m'assure que l'autre est aussi plus éclairé spirituellement et sera plus objectif. Enfin, la situation est mise dans la **Lumière** pour que les deux personnes concernées vivent ce qu'il y a de mieux spirituellement.

Je peux aussi utiliser cette technique pour avoir encore plus d'harmonie avec une ou des personnes même si cela se passe bien pour l'instant. Ainsi, je peux me dessiner avec la personne avec qui je partage ma vie ainsi qu'avec chacun de mes enfants. Je peux tout aussi bien me dessiner avec mon père, ma mère, chacun de mes frères et chacune de mes sœurs, ou encore avec chacun de mes collègues de travail, mon patron, chacun de mes chefs d'équipe, etc. Ces personnes peuvent être dans ce monde (vivantes) ou nous avoir quitté (décédés).

Pourquoi **dessiner** plutôt que simplement de visualiser ainsi les bonshommes sur une feuille de papier? Parce que :

*Mon subconscient retient à 90%
ce que je visualise et ce que j'ÉCRIS.*

Il n'est pas nécessaire de le faire plusieurs fois, mais si cela me rassure, je peux répéter l'exercice. Certaines personnes, au cours des années, mon partagé qu'ils répétèrent le processus des **bonshommes allumettes** aussi longtemps qu'ils ressentissent des émotions face à la personne ou la situation. Je dois toujours me dessiner en premier (étape 1) et suivre les 6 autres étapes.

Alors, s'amuse-t-on à dessiner? **Oui!**

EXERCICE POUR LE DÉTACHEMENT

Avec une personne

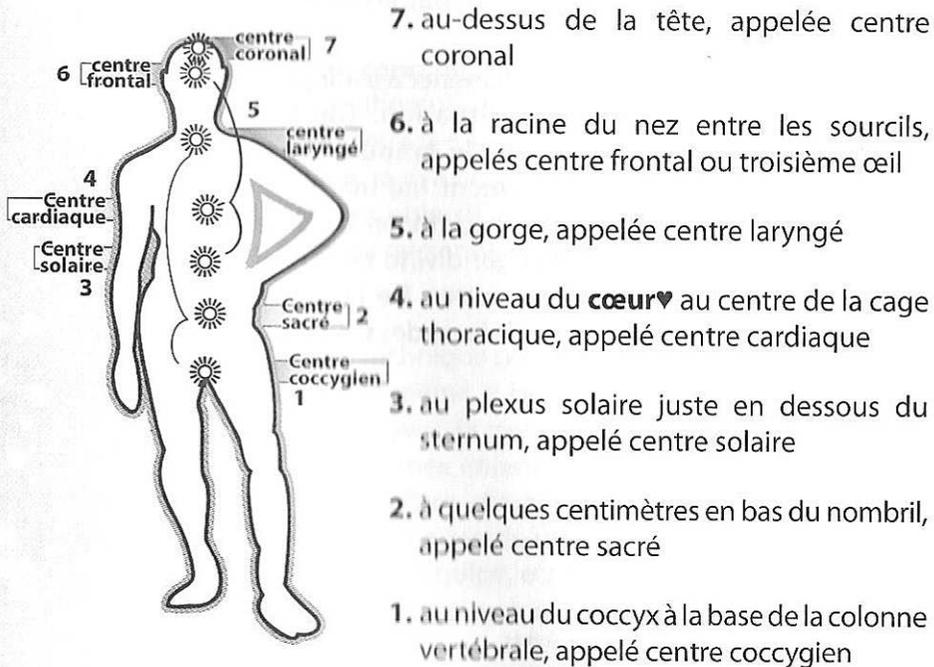
L'exercice qui suit a pour but de m'amener à avoir plus de détachement envers une personne ou une situation. Dans un certain sens, **l'attachement n'est pas le véritable Amour**. Alors que **l'Amour** est aussi sagesse et liberté, l'attachement me met plus dans la position à vouloir, consciemment ou inconsciemment, contrôler autrui ou la situation, empêchant ainsi l'énergie divine de couler librement pour le meilleur de moi-même et des autres. De façon simple, disons que l'attachement provient à l'origine de l'une des **six peurs fondamentales**¹ qui sont :



1. La peur de la mort,
2. La peur de la pauvreté,
3. La peur de la critique,
4. La peur de vieillir,
5. La peur de la maladie,
6. La peur de perdre l'Amour de quelqu'un.

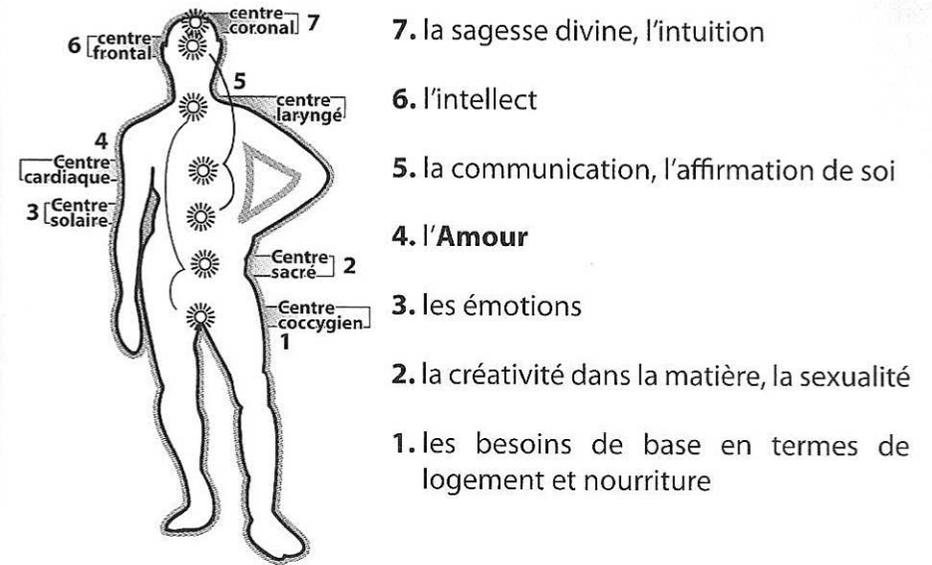
*Je fais un rappel ici
à savoir que le subconscient retient à 90%
ce que j'écris, aidant ainsi à le manifester.*

J'ai en moi 7 principaux centres d'énergie aussi appelés chakras. Ils sont situés comme suit, la numérotation commençant par le bas :



Chacun de ces 7 centres d'énergie est relié à une glande endocrine, lesquelles glandes endocrines ont pour effet de régulariser le fonctionnement des organes et systèmes dans mon corps.

Aussi, chacun de ces 7 centres d'énergie correspond à un niveau de **Conscience**, à savoir dans le même ordre :

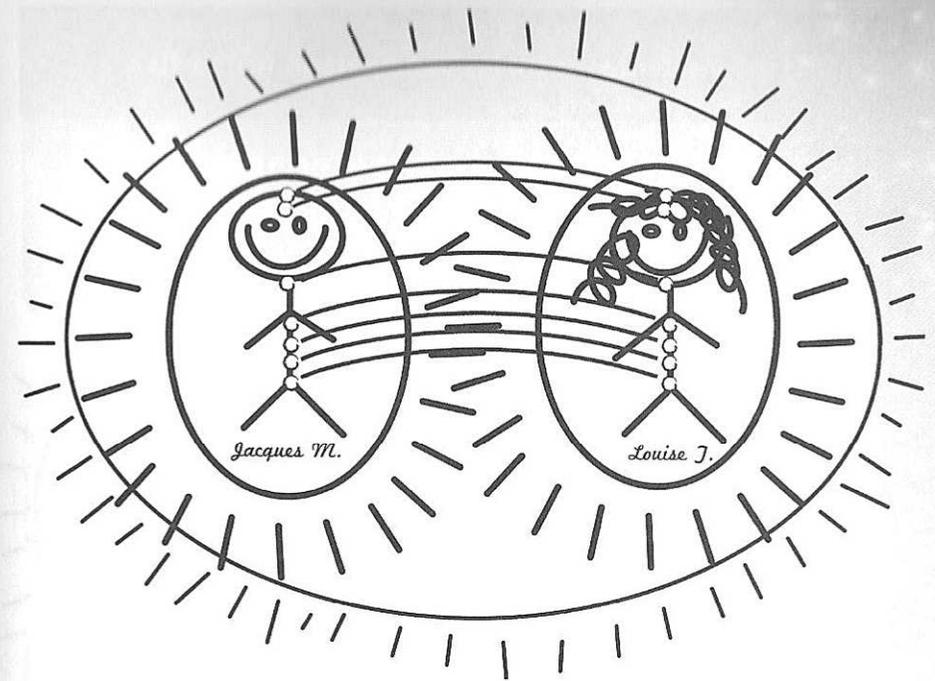
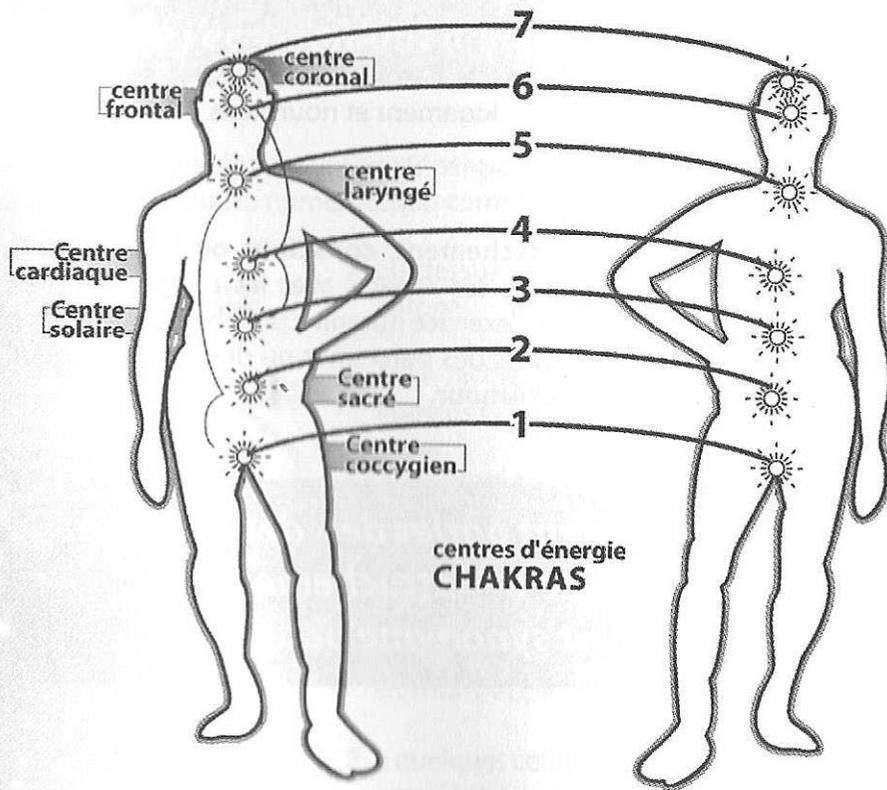


Je peux alors vivre de l'attachement, **conscient ou inconscient**, en rapport à l'un ou l'autre de ces aspects avec les personnes et les situations de mon entourage. L'exercice qui suit a pour but de me libérer de l'attachement que j'ai envers des personnes ou des situations pour laisser davantage de place à l'**Amour**.

*Certains préfèrent parler de « dépendance »
plutôt que d'« attachement »,
ce qui est synonyme pour moi.*

Il ne s'agit aucunement de me couper d'une personne ou d'une situation, mais seulement de me couper de l'attachement que j'ai envers elles. L'Amour reste et sera même augmenté par cet exercice.

ÉTAPE 6 Je dessine les lignes d'attachements conscientes ou inconscientes reliant les 7 centres d'énergie des 2 personnes.

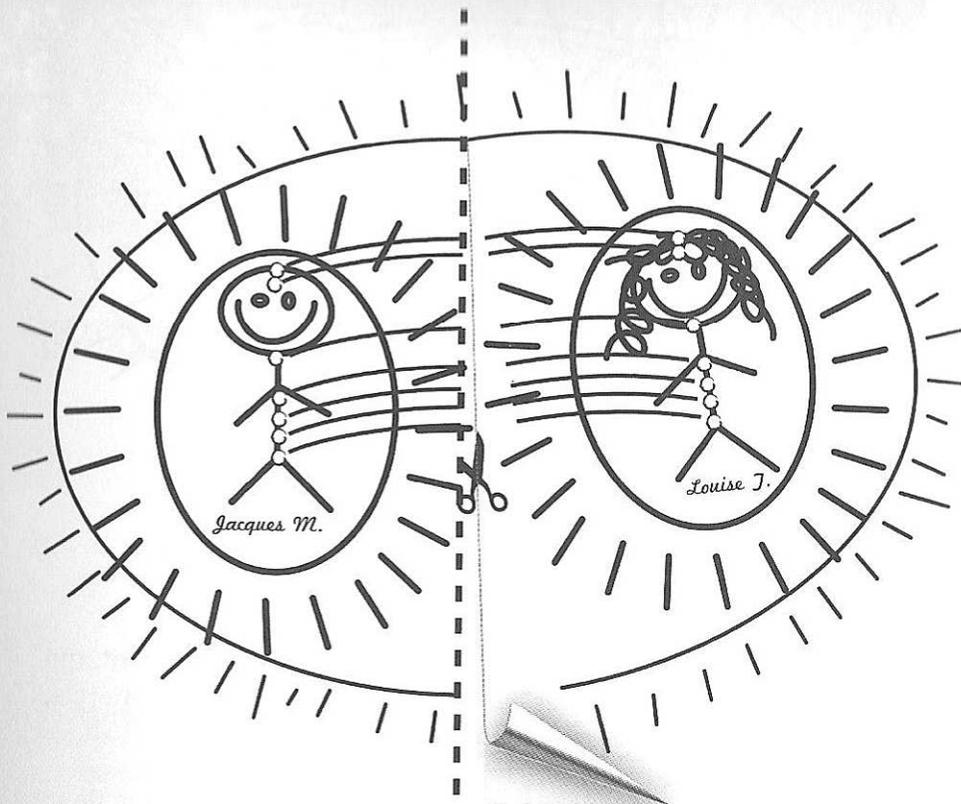


Chaque ligne représente l'attachement, conscient ou inconscient, qui existe entre les deux personnes au niveau de chaque centre d'énergie, chacun de ces centres correspondant à un état de **Conscience**.

Alors, je me dessine ainsi qu'une autre personne comme je l'ai fait à la figure précédente. Je trace ensuite **les lignes d'attachement que j'ai, consciemment ou inconsciemment, entre moi et l'autre personne**, ce qui relie chacun des centres d'énergie de moi vers l'autre.



ÉTAPE 7 Je coupe les lignes d'attachements conscientes ou inconscientes entre les deux personnes. Je dis : « Merci c'est fait ».



Encore une fois, **ces lignes représentent les liens d'attachement que j'ai ou que je pourrais avoir envers l'autre personne.** Une fois que ces lignes sont tracées, je prends une paire de ciseaux et je coupe l'image en deux. Je peux déchirer la feuille aussi, c'est valable si je n'ai pas de paire de ciseaux sous la main. Parfois, l'hésitation à découper vient du fait que je peux avoir l'impression que je me coupe de cette personne, ce qui n'est pas le cas.



*Je coupe simplement les liens d'attachement,
PAS L'AMOUR.*

*Ici, l'attachement n'est pas de l'Amour.
L'attachement (ou dépendance)
est relié à mes blessures émotives.*

Il se peut aussi que je craigne de faire cet exercice parce que cela me libérera davantage de cette personne, ce qui aura pour effet de me rendre encore plus responsable de ma vie. **Mais il est important que je me rappelle que je me retrouverai avec plus d'Amour, plus de Sagesse et plus de Liberté.**

*Par cet exercice,
je me libère de ma prison intérieure
dans laquelle je vivais et que j'avais fabriquée.*

Il arrive parfois cependant que d'aller vers plus de bonheur me fasse un peu peur parce que je ne connais pas cela.

*L'être humain se sent souvent
plus en sécurité face à
ce qu'il connaît, sa prison, que de l'inconnu,
sa liberté.*

Un jour lors d'un atelier, j'ai fait réaliser cet exercice aux 30 participants présents. Je leur ai demandé de se dessiner tout d'abord en **bonhomme allumette** et de mettre l'animateur, en l'occurrence moi, comme l'autre

personne dans leur dessin, de tracer les lignes d'attachement conscient ou inconscient sur les 7 centres d'énergie et ensuite de prendre des ciseaux et de couper les liens.

Il faut bien savoir que lorsqu'on est animateur, des personnes effectuent facilement un transfert sur l'animateur, celui-ci représentant la solution à leur peine ou à leur désespoir ou l'amélioration de leur bien-être et cela peut développer un sentiment d'attachement ou de dépendance à différents pourcentages.

Après que chacun eut fait l'exercice, il s'en est trouvé certains qui avaient ressenti des courants d'énergie se manifester dans leur tête ou dans le reste du corps, des courants de chaleur à différents endroits du corps ou momentanément une réaction d'étourdissement passager ou de maux de **cœur**. **Tout ceci faisait en sorte que leur énergie personnelle se réharmonisait en fonction de l'exercice qu'ils venaient d'accomplir et qu'ils se retrouvaient davantage avec leur propre énergie, en toute liberté et harmonie.**

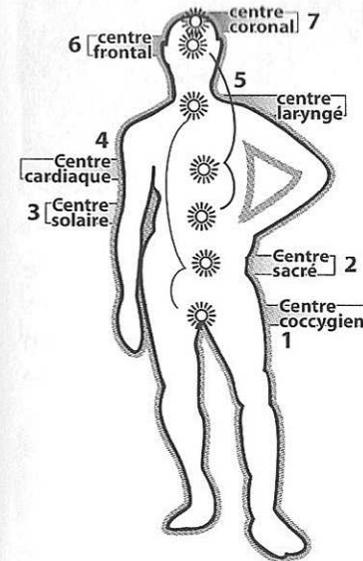
Dans la dernière année de mes ateliers actifs en développement personnel, je faisais faire systématiquement cet exercice avec tous les participants afin que je sois le plus déchargé possible de leurs attentes envers moi.

Cela met aussi en évidence une chose, à savoir que l'exercice peut me servir en rapport avec une personne avec qui je vis des difficultés, mais aussi avec une ou des personnes avec lesquelles je me sens en pleine harmonie ou rempli d'**Amour** pour ces personnes, que ce soit avec mon partenaire de vie, mes enfants, mes parents et amis, et j'aurais envie de dire de faire l'exercice surtout avec eux, car souvent je peux penser que je suis complètement détaché d'une personne avec qui je suis en harmonie alors qu'il **existe des zones d'attachement inconscientes** qui risquent de se manifester au moment où je m'y attends peut-être le moins.

Dessiner les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes en couleur

Une personne de mon entourage avait entrepris de faire l'exercice de détachement avec plusieurs personnes de son milieu de vie. Cependant,

lorsqu'elle faisait les lignes d'attachement conscient ou inconscient entre elle et l'autre personne choisie, elle le faisait en traçant chaque ligne avec la couleur correspondant à chacun des centres d'énergie, c'est-à-dire :



7. violet pour le centre au-dessus de la tête, le coronal

6. indigo (comme un bleu mauve) pour le troisième œil

5. bleu pour la gorge

4. vert pour le **cœur**

3. jaune pour le plexus solaire

2. orange pour le Hara (en dessous du nombril), le centre sacré

1. rouge pour le coccyx

Avec cette méthode, elle me disait qu'elle ne pouvait en faire qu'un par jour, car cela travaillait beaucoup sur elle, émotionnellement et énergétiquement.

J'ai une amie qui, alors que nous étions en TGV (train en Europe) et que nous parlions d'une personne, a dit : « Tiens, je vais faire des **bonshommes allumettes** avec cette personne ». Elle a alors sorti une feuille d'un carnet puis un sac à crayons qui contenait toutes les couleurs dont elle avait besoin pour faire ses lignes d'attachement conscientes ou inconscientes lors de cet exercice et c'est la raison pour laquelle elle apportait constamment avec elle ce sac à crayons, ayant à maintes reprises remarqué l'efficacité de cet exercice.

Qu'est-ce qui fait que cet exercice fonctionne si bien et s'avère si puissant? D'abord, disons que le subconscient retient à 90% ce que j'écris. Il faut savoir que :

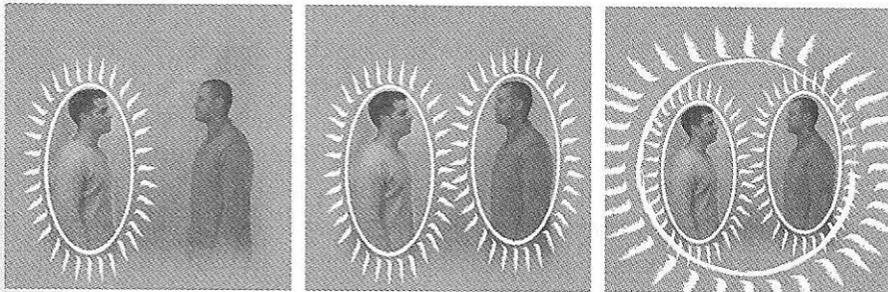


Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel, imaginaire, virtuel ou symbolique.

**IL PREND ALORS L'INFORMATION
COMME RÉELLE**

et fait les modifications en conséquence.

Lorsque j'ai pratiqué plusieurs fois sur papier l'exercice de faire des **boules de Lumière** autour de moi, de l'autre personne et des deux personnes en même temps, je peux le faire plus facilement en visualisation lorsque je suis physiquement avec une autre personne. Je fais alors l'exercice mentalement et même si je ne sens rien ou je ne vois rien, je fais « comme si » cela fonctionnait et le cerveau se chargera du reste.



Il est important de rappeler que tout ce travail que je fais en mettant une autre personne sur le papier en est un sur moi-même uniquement et non pas sur une autre personne. Je ne peux faire cet exercice qu'avec les personnes avec qui je suis concerné et non pas pour d'autres personnes, par exemple mon fils et ma belle-fille ont des difficultés dans leur couple et je ferais un **bonhomme allumette** sur la feuille avec l'image de mon fils et de ma belle fille dans le but que cela aille mieux entre eux. **À NE PAS FAIRE.**

*Je n'ai pas le droit d'interférer dans la vie des gens sans leur permission.
Cela constitue de la « magie blanche »
et il y a un prix à payer pour cela.*

Ce que je peux faire, est un dessin avec moi et mon fils et un autre dessin avec moi et ma belle-fille, **car si la situation me dérange**, c'est que j'ai de l'attachement quelque part à l'intérieur de moi et qui m'apporte de l'inquiétude ou de la tristesse face à leur situation et je dois laisser la vie les mener vers ce qu'il y a de mieux pour chacun d'eux.

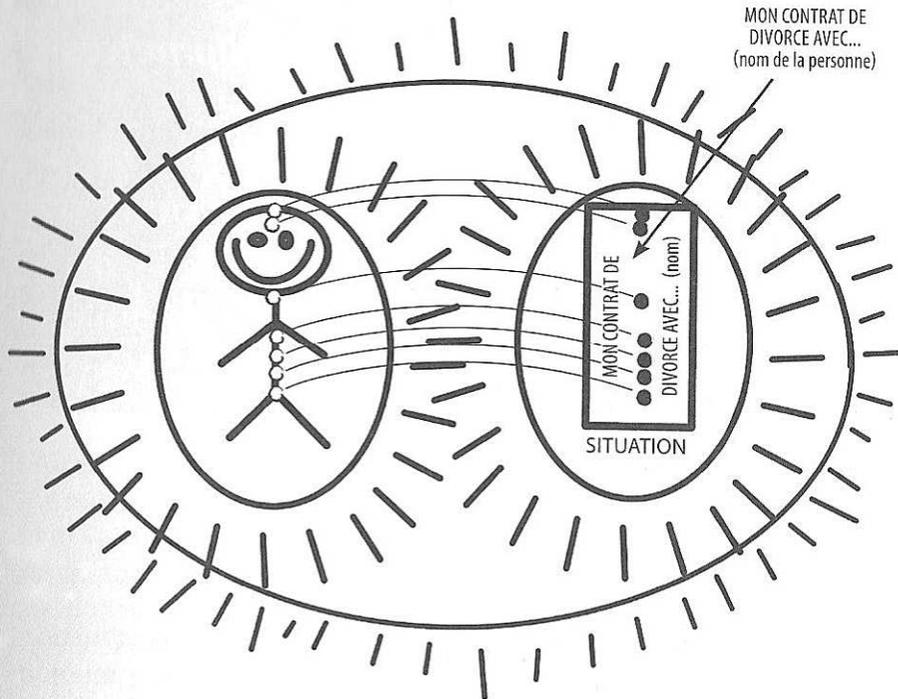
Lorsque je fais des bonhommes allumettes avec une autre personne, je ne fais aucun travail « sur l'autre personne », mais seulement sur ma propre vision de cette personne en rapport avec les messages inconscients que je peux lui envoyer.

Avec une situation

Une autre façon de faire l'exercice est de le réaliser avec une situation plutôt qu'avec une personne, par exemple un contrat, une réunion ou toute autre activité. Il s'agit alors dans un premier temps de me dessiner comme précédemment et, à la place de l'autre personne, faire simplement un rectangle en inscrivant le titre de la situation à l'intérieur du rectangle par exemple « **Mon contrat avec l'entreprise Bon-Ami Inc.** » et de faire arriver toutes les lignes d'attachement conscient ou

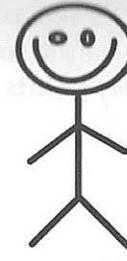
inconscient à partir de mes centres d'énergie à l'intérieur de la boîte. Penser à dessiner le cercle de **Lumière** quand même autour du carré comme je le faisais lorsqu'il s'agissait d'une personne. Donc un cercle de **Lumière** autour de moi, autour du rectangle contenant l'identification de la situation et un cercle de **Lumière** autour des deux éléments, c'est-à-dire la personne, moi, et le rectangle représentant la situation.

Dans le cas d'une situation où il y a plusieurs personnes concernées, par exemple, devant une cour de justice pour régler une situation concernant un divorce. Je commence par me dessiner, étape 1, et je vais suivre les 6 autres étapes avec chacune des autres personnes tel que : mon avocat, mon ou ma partenaire, l'avocat de mon ou ma partenaire, le juge. Ensuite je peux faire un autre exercice en mettant à ma droite un rectangle qui représente toute la situation en inscrivant dans le rectangle : « **Mon contrat de divorce avec** (le nom de la personne) ».

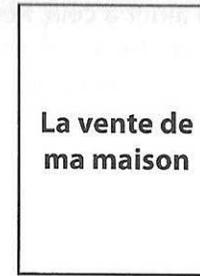


Voici d'autres situations où je peux utiliser l'exercice avec un rectangle à ma droite et dont je peux écrire le texte dans le rectangle. Par exemple :

- La vente de ma maison



Jacques M.



Et je fais les 5 autres étapes

Il se peut que j'aie à déménager en raison d'un emploi dans une autre ville, d'un mariage ou d'une séparation, pour une maison plus grande parce que la famille s'agrandit, etc. Il se peut que mes enfants soient arrivés dans cette maison, ou que ce soit la « maison familiale » dans laquelle j'ai été élevé, etc. Tout cela fait que je peux **avoir un attachement inconscient** à vendre et qu'inconsciemment je dise « à l'univers » que je ne veux pas m'en séparer, ce qui aura comme conséquence d'avoir de la difficulté à la vendre. L'exercice des **bonshommes allumettes** aidera à couper l'attachement inconscient en rapport avec cette situation.

Une personne qui avait sa maison à vendre depuis un an a pu avoir une promesse de vente dans la semaine qui a suivi l'exercice des **bonshommes allumettes** en rapport avec la vente de sa maison.

- Le meilleur emploi pour moi



Jacques M.



Et je fais les 5 autres étapes

Je peux avoir des peurs, conscientes ou inconscientes, à changer d'emploi ou avoir de la difficulté à en trouver un qui me convient. Cet exercice pourra aider à cela. Peut-être que ce ne sera pas ce que j'avais pensé au point de départ, mais je laisse à l'Univers le soin de m'amener vers ce qu'il y a de mieux pour moi à bien des points de vue.

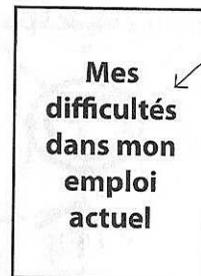
- Mes vacances à Tahiti



Et je fais les 5 autres étapes

Il se peut que j'aie des peurs conscientes ou inconscientes de pouvoir rassembler l'argent pour le voyage, de pouvoir libérer le temps nécessaire en raison de mon travail ou de mes obligations familiales, la crainte de ne pas pouvoir trouver quelqu'un pour m'accompagner, etc. L'exercice pourra aider à enlever en tout ou en partie ces peurs qui pourraient m'empêcher de réaliser ce projet.

- Mes difficultés dans mon emploi actuel

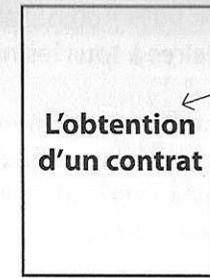


Je peux les nommer

Et je fais les 5 autres étapes

Si j'ai des soucis dans mon emploi actuel, c'est en raison de mes conflits intérieurs conscients ou inconscients. Couper les liens d'attachement conscient ou inconscient m'aidera à me sentir mieux dans mon emploi et me permettra de voir la situation avec plus d'objectivité.

- L'obtention d'un contrat

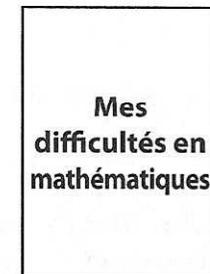
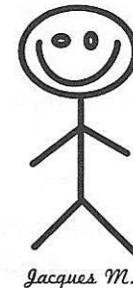


Je le nomme

Et je fais les 5 autres étapes

Si j'ai des peurs de ne pas pouvoir avoir ce contrat, cela pourrait arriver, car **la solution pour le cerveau de la peur de quelque chose est que la chose en question arrive**. Ceci est un processus du cerveau qui tend à manifester l'objet de la peur pour faire disparaître le stress qui y est associé. L'exercice des **bonshommes allumettes** aura tendance à faire disparaître ces peurs.

- Pour mon cours de mathématiques ou mes difficultés en mathématiques



Et je fais les 5 autres étapes

Dans ce cas-ci je peux faire les **bonshommes allumettes** en mettant l'information dans le rectangle en faisant les 7 étapes et aussi faire les **bonshommes allumettes** avec **mon professeur de mathématiques**. Car il se peut que mes difficultés en mathématiques proviennent de la matière elle-même, mais elle peut être reliée à un conflit inconscient avec mon professeur de mathématiques. Il est préférable de faire les deux situations. En 2013, un jeune Français de 10 ans, étudiant au Québec dans une école internationale, avait des difficultés en mathématiques

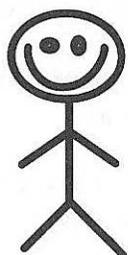
et ses notes tournaient aux alentours de 30% et 40%. Après avoir fait l'exercice des **bonshommes allumettes**, les 4 examens suivants ont été de 100%, 90%, 90%, 100%. J'ai eu plusieurs autres commentaires sur des résultats scolaires à tous les niveaux.

Et de la même façon que précédemment, j'utilise une paire de ciseaux pour couper cette image **afin de me libérer de l'attachement conscient ou inconscient que j'ai avec cette situation** et qui empêcherait la situation la plus harmonieuse possible de se manifester.

Bonshommes allumettes avec des parties de moi-même.



Jacques
généreux



Jacques
égoïste

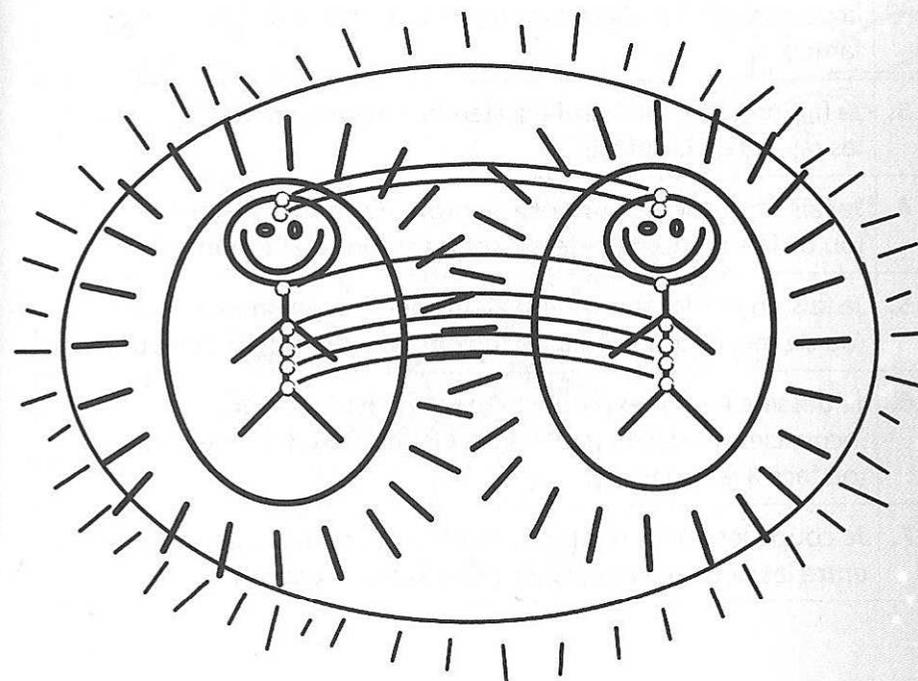
Et je fais ensuite les 5 autres étapes

Dans l'exemple ci-haut j'ai fait deux **bonshommes allumettes** de moi avec des qualités de moi-même, dans ce cas-ci **généreux et égoïste**. Il se peut que je vive une situation où l'autre dans certaines occasions. De faire l'exercice pourra m'amener à voir plus clair dans la situation.

Je peux faire des **bonshommes allumettes** avec plein d'autres qualités. Voici quelques exemples que je peux pratiquer, chaque ligne constituant une série de deux **bonshommes allumettes** qui me représente moi-même, à savoir:

Yin	Yang
Flexible	rigide
Généreux	égoïste
Ouvert	fermé
Yin	yang
Spirituel	matérialiste
Sûr de moi	total manque de confiance en moi
Parfaite santé	malade de...
Joyeux	triste
...	...

Tous les attributs mentionnés plus haut auront toujours mon prénom et l'attribut en-dessous de chaque bonhomme allumette. Si je me fais une liste de **qualités et défauts**, j'aurai avantage à prendre les plus grands opposés pour avoir plus de résultats. Je pourrais même faire par exemple avec: **très ouvert** pour un bonhomme en dessous de mon prénom et **très fermé** en dessous de mon prénom en dessous de l'autre bonhomme. L'exercice doit toujours se faire suivant les 7 étapes décrites plus haut.



Je peux faire toutes sortes de combinaisons.



*Je ne peux jamais faire de combinaisons
qui pourraient me nuire;
donc l'exercice est tout à fait sécuritaire.*

Que faire des feuilles de papier après l'exercice?

Le fait d'écrire sur du papier pour faire l'exercice a servi simplement comme un papier carbone pour mon subconscient. Il n'est donc plus nécessaire et je peux en disposer à ma guise.

Résumé des 7 étapes de la Technique des Bonshommes Allumettes

- | | |
|----|--|
| 1. | Je me dessine et je mets mon prénom au bas du dessin. |
| 2. | Je dessine l'autre personne (ou la situation) et le prénom de la personne s'il y a lieu, avec la première lettre de son nom de famille. |
| 3. | Je fais un cercle de Lumière alentour de moi en dessinant les rayons de Lumière . |
| 4. | Je fais un cercle de Lumière alentour de l'autre personne (ou de la situation) en dessinant les rayons de Lumière . |
| 5. | Je fais un cercle de Lumière alentour des 2 personnes (ou de moi et de la situation) en dessinant les rayons de Lumière . |
| 6. | Je dessine les lignes d'attachements conscientes ou inconscientes reliant les 7 centres d'énergies des 2 personnes (ou face à la situation). |
| 7. | Je coupe les lignes d'attachements conscientes ou inconscientes entre les deux personnes. Je dis : « Merci, c'est fait ». |

Vidéos disponibles, parties 1 et 2, sur www.atma.ca dans la section **vidéos** (59 minutes)



Partie 1



Partie 2

