

Isabelle BOOS • Gérard ATHIAS

LE YI KING  
ÉMOTIONNEL

QUOMODO



**Autres ouvrages de Gérard ATHIAS et Isabelle Boos  
aux éditions Pictorus**

- Tarot et trame énergétique – Les 22 souffles et l’empreinte universelle
- Biologie et le sens de la “mal a dit”, Le cours, tomes 1 et 2
- Racines familiales de la “mal a dit”, tomes 1, 2 et 3
- Les 22 étincelles de vie ou la compréhension du corps à travers les 22 arcanes
- Le corps point par point
- Dictionnaire généalogique des prénoms
- La Shoah en héritage (*écrit avec Déborah WAKNINE*)
- DVD, La langue des oiseaux
- JEU DE CARTES : Les 22 étincelles de vie (*créé avec Déborah WAKNINE*)
- Les Mystères de la dent (*écrit avec Georges LAHY*)
- Collection PYGÉ : *Dis-moi pourquoi ?*  
J’ai une allergie au pollen, J’ai une allergie aux poils de lapin,  
J’ai un herpès labial, J’ai la varicelle (*écrit avec Catherine SAUSSINE*)

**aux éditions GEST**

- Décodage bioénergétique des maladies

**Plus d’informations :**

**[www.pictorus.info](http://www.pictorus.info) • [www.isabelleboos.com](http://www.isabelleboos.com) et votre libraire.**

**Les auteurs animent des séminaires sur le thème GEST®**

- Le Tarot énergétique ou le “Raja Tarot”
- Le décodage bioénergétique des maladies (*théorie et pratique*)
  - La lecture bioénergétique des remèdes homéopathiques
- Le Pèlerinage du Mat, le Tarot Yoga et les 22 mouvements de la Création
  - L’ostéopathie du son et de la lettre et les 22 portes énergétiques

**Renseignements sur les séminaires**

Isabelle Boos Tél. 06 86 76 05 58 • [isalanacastet@gmail.com](mailto:isalanacastet@gmail.com)

Gérard Athias Tél. 06 12 99 72 19 • [g.athias@orange.fr](mailto:g.athias@orange.fr)

Facebook : groupe GEST / décodage bioénergétique

Internet : <https://www.biologiegest.net> (*cours en ligne*)

<http://www.athias.net> • <https://isabelleboos.com>

## **Le symbolisme du dé et la naissance du hasard**

*“La beauté, c’est l’harmonie du hasard.”*

On attribue l’origine du mot *hasard* à l’arabe *az-zahr* signifiant *dé* ou *jeu de dés*. Il aurait été inventé au temps des croisades. Il n’est cependant pas impossible que *az-zahr* vienne de l’arabe classique *zahr* nous renvoyant à la “fleur, blancheur lumineuse, beauté” ; parce qu’une fleur aurait été représentée sur l’une des faces du dé.

Le dictionnaire le définit comme étant la cause d’événements fortuits ou inexplicables, la cause attribuée aux faits dont on ignore la cause réelle.

Il se révèle souvent sous forme de coïncidences improbables et engendre des événements imprédictibles qui semblent se libérer des lois.

Chacun se fait sa propre idée du hasard, mais que le hasard existe ou n’existe pas, comment se fait-il que cette “présence ou cette absence” semble gérer autant nos vies ?

Créer le hasard, ce n’est pas possible. Mais comment croire ou ne pas croire à quelque chose qui aurait une influence sans pouvoir la reproduire ?

Le hasard exprime depuis la plus haute antiquité une expérience spirituelle subjective. On parle alors de providence, de destin, de congruence. Si on prend en compte le point de vue déterministe des scientifiques, tout phénomène comporte nécessairement une cause.

Finalement, que vous croyiez ou non au hasard, peu importe. Cette idée de hasard a été développée par Carl Gustav Jung et porte le nom de “synchronicités”. Elle se définit comme l’apparition simultanée d’au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l’association prend un sens pour la personne qui les perçoit.

Pour illustrer ce concept, Carl Jung évoquait l’histoire d’une de ses patientes en train de lui raconter un rêve : elle recevait en cadeau un bijou en forme de scarabée. Au même moment, un scarabée s’était posé contre la vitre du bureau, cherchant à y entrer. Simple coïncidence ou

signe manifeste du destin ? Il sembla cependant évident à la patiente comme au psychiatre qu'il y avait là, matière à analyse.

Les synchronicités représentent un alignement entre nos pensées et la réalité qui advient. Elles évoquent l'idée que l'Univers nous apporte les réponses que l'on cherche, à condition de savoir les écouter.

La sérendipité, ce joli mot calqué de l'anglais "*serendipity*", désigne un heureux hasard, le don de faire par hasard une découverte fructueuse.

**On cherche quelque chose et, sur la route, on trouve autre chose, qu'on ne cherchait pas mais qui nous apporte bien plus que ce que l'on cherchait au départ.**

La sérendipité se rapporte aussi au fait de trouver ce que l'on a longtemps cherché, au moment où on ne le cherche plus.

Thomas Boraud, neurobiologiste nous explique :

*“Vous pensez prendre vos décisions de manière optimale, vous basant sur des critères rationnels ? C'est en partie faux, et vous n'y pouvez rien. L'évolution a, en effet, préservé une part d'aléatoire dans les systèmes de décision de notre cerveau, ce qui ne présente peut-être pas que des inconvénients.”*

C'est ce que nous vous souhaitons avec ce livre : vous apporter ce que vous ne cherchez pas en espérant que cela vous apporte bien plus que ce que vous cherchiez.

Notre nuancier émotionnel vous propose de faire une expérience pure des synchronicités en donnant un certain sens au hasard.

# Partie 1

## Un voyage au cœur de l'énergie

# Chapitre 1

## Le Tao

### Le Wu Ji et le Tai Ji

Avant la création de l'univers, existe une énergie pure, non manifestée, que l'on nomme *Wu Ji*. C'est le sommet du Néant, Source sans fin à laquelle tout retourne.

- *Wu* se traduit par *néant, absence, négation*
- *Ji* par *polarité, moyen*.

Ainsi, l'origine de toute existence créée proviendrait d'une indifférenciation, d'une négation, quelque chose d'indéfini, sans limite, sans faite, sans polarité.



Le Wu Ji

Lorsque l'état d'énergie Wu Ji commence à se mouvoir, une polarisation "primordiale" est créée. Cette forme se divise en un pôle Yin et un pôle Yang. C'est le Tai Ji qui représente la suprême poutre faîtière de la structure de l'Univers, la clef de voûte encore indifférenciée d'où émerge la dualité Yin/Yang.



Le Tai Ji

## Le Tao

L'interaction entre ces 2 énergies complémentaires et opposées va créer la multiplicité des phénomènes.

*“Les mutations ont un faîte suprême, qui donne naissance aux deux aspects Yin et Yang, qui donnent eux-mêmes naissance aux quatre figures, qui donnent elles-mêmes naissance aux huit trigrammes qui déterminent le favorable et le défavorable, qui donnent naissance aux évènements humains.”*

Au cœur de la philosophie taoïste, se trouve un principe essentiel, celui du changement perpétuel de la vie, alternance de Yin et de Yang, 2 concepts indissociables l'un de l'autre qui décrivent une unité “duelle” qui se complète.

### Lao-Tseu (chapitre XXVIII)

Connais le masculin,

Adhère au féminin,

Sois le ravin du Monde,

Quiconque est le Ravin du monde,

La vertu constante ne le quitte pas,

Il retrouve l'enfance,

Connais le blanc,

Adhère au noir.

Sois la norme du monde.

Quiconque est la norme du monde, la vertu constante ne s'altère pas en lui.

Il retrouve l'illimité.

Yin



Yang



- Le Yin représenté en un trait brisé, évoque le principe féminin, la lune, la nuit, l'obscurité, la réceptivité, le froid, le passif.
- Le Yang représenté en un trait plein, caractérise le principe masculin, le jour, le soleil, l'actif, la luminosité, la chaleur.

On retrouve ce principe d'unité dans la tradition chinoise qui considère les différents éléments du corps humain comme un tout indissociable dont les parties interagissent les unes avec les autres. L'Homme est considéré comme un microcosme évoluant et s'adaptant en permanence avec le macrocosme universel. Il s'ajuste non seulement à son environnement extérieur avec lequel il est en contact en permanence, mais aussi aux influences internes, conditionnées par son héritage et ses saisies émotionnelles.

### **Les deux Yi : le Yin et le Yang, une dualité sous forme de complémentarité**

Le mouvement primordial se manifeste selon 2 modalités : Yin et Yang. Ces 2 énergies Yin et Yang ont :

- Une relation d'opposition, tout en sachant que chacune des deux, porte en elle, le germe de l'autre.
- Une relation d'interdépendance ; l'une ne se concevant pas sans l'autre ; l'excès ou la déficience d'une des deux entraîne des conséquences sur l'autre et un déséquilibre de l'ensemble.
- Une relation d'engendrement et de mutation de l'une en l'autre ; la croissance de l'une fait décroître l'autre.

Ces 2 énergies Yin et Yang symbolisent ce mouvement perpétuel auquel est soumis l'univers. Ils expriment le principe de génération et de destruction perpétuelle, de toute chose. De plus, dans chacune des forces opposées se trouve une petite partie de l'autre. En tout Yin, il y a du Yang et en tout Yang, se trouve du Yin.

Le symbole du Yin et du Yang consiste en un cercle divisé en deux moitiés par une ligne courbe. La moitié du cercle est noire, représentant généralement le côté Yin ; l'autre est blanc, pour le côté Yang. Les deux moitiés s'entrelacent ainsi à travers une courbe en spirale qui divise le tout en demi-cercles. Un point de chaque couleur est situé près du centre de la moitié de l'autre et les petits points représentent l'idée que les deux côtés portent la graine de l'autre.

Le point blanc dans la zone noire et le point noir dans la zone blanche

indiquent la coexistence et l'unité des contraires pour former un tout. Ces 2 aspects Yin et Yang forment une double colonne torsadée, faisant monter et descendre l'énergie, pivot à l'image de l'ADN constitué de 2 brins complémentaires et antiparallèles.



**Symbole du Yin/Yang**

## **Image**

À l'image du code génétique qui programme avec 4 lettres, 64 codons possibles, l'énergie de ces 4 forces fondamentales se combinent en 64 hexagrammes formés chacun de 6 couches superposées.

### **Tao Te King : Le Livre de la Voie et de la Vertu de Lao Tseu**

Il y avait quelque chose d'indéterminé  
avant la naissance de l'univers,  
Ce quelque chose muet et vide,  
Indépendant et inaltérable.

Il circule partout sans jamais se lasser.

Ne connaissant pas son nom, je le dénomme "Tao".  
Le regardant, on ne le voit pas, on le nomme l'invisible.  
L'écoutant, on ne l'entend pas, on le nomme l'inaudible.  
Le touchant, on ne le sent pas, on le somme l'impalpable.

Le Tao lui-même n'agit pas.  
Et pourtant, tout se fait par lui.  
Perpétuel, il ne peut être nommé.  
Ainsi, il appartient au royaume des sans-choses.  
Il est la forme sans forme et l'image sans image.

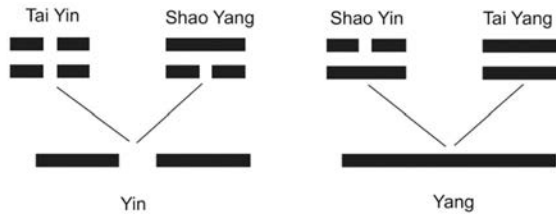
Chez les kabbalistes, on retrouve ce même concept avec des mots différents. L'Essence du monde est un état sans consistance, hors du temps et de l'espace, nommée "Ein", le Néant.

De ce Néant émana le Ein Sof, qui se traduit littéralement par "infini, sans limite". La particularité est que ce "Ein", renferme en lui-même, un "Je", une Conscience, celle de l'Être antérieur. En effet, par un jeu de rotation des lettres ; la transposition des lettres du "Ein", le néant, nous dévoile "Ani", qui veut dire "Je" en hébreu.

### Les 4 bigrammes ou 4 phénomènes

Ces 2 aspects Yin et Yang vont donner naissance aux 4 figures, (petit Yin, grand YIN, petit Yang, grand YANG) en rapport avec les 4 forces fondamentales (force forte, force faible, force électromagnétique, force gravitationnelle).

Les bigrammes sont obtenus en ajoutant un trait Yin sous chacun des 2 YI. On obtient le Tai Yin (Grand Yin) et le Shao Yin (petit Yin). Les deux autres sont obtenus en ajoutant un trait Yang sous chacun des deux YI. On obtient le Tai Yang (grand Yang) et le Shao Yang (petit Yang).



### Les 8 trigrammes

Chaque trigramme est obtenu en ajoutant un trait Yin sous chacun des 2 bigrammes et un trait Yang sous chacun des 2 autres bigrammes. Ces 3 lignes obtenues correspondent aux 3 couches de l'Univers : le Ciel, la Terre et l'Homme.

Ce diagramme octogonal est une représentation simplifiée d'un espace. Une sorte de "rose des vents" indiquant les huit directions de l'espace permettant de s'orienter grâce à la navigation astronomique.

## Chapitre 2

# L'illusion du ressenti

### **La programmation : un mécanisme réflexe**

Pour qu'une espèce survive, les individus doivent assurer leurs fonctions vitales.

L'évolution a mis en place, dans le cerveau, des zones, dont le rôle est de récompenser l'exécution de ces fonctions vitales, par une sensation agréable. Ces régions interconnectées entre elles forment ce que l'on appelle "le circuit de la récompense". Le problème c'est que ce circuit est bel et bien informé par notre histoire familiale.

Par exemple, certaines personnes se croyant dans l'autodestruction devraient prendre conscience que ce mécanisme n'est rien d'autre qu'un programme biologique précis.

***"Nous souffrons du souffrir de nos ancêtres."***

Ce type de mémoire regroupe l'essentiel de nos peines et n'est rien d'autre qu'un programme de survie du cerveau.

Dès la prise de conscience du programme, des solutions pour sortir de ce circuit s'ouvrent à nous. C'est un système de feed-back, d'auto-analyse.

**On ne peut résoudre un problème sans en connaître l'origine.**

De plus, par principe de survie, "le bâton est plus fort que la carotte". En effet, nous héritons des expériences négatives familiales car ce sont elles qui déterminent la survie de l'espèce, au fil des générations. Elles font partie de l'évolution biologique naturelle.

*“Rien n’a de sens biologique si ce n’est à la lumière de l’évolution.”*

DOBZHANSKY

L’expérience de survie doit être mémorisée alors que l’expérience de bien être peut être reportée à plus tard. Si l’individu ne survit pas aux prédateurs, il reste sans perspective pour le futur !

Pendant ce stress inconscient, notre cerveau est en état de vigilance. Pour répondre à Schrödinger : *“un ancêtre chat échaudé donne à sa descendance la crainte de l’eau.”*

Il faut alors contacter le message familial afin de désapprendre ce réflexe de survie. Voilà pourquoi le cerveau garde en priorité les informations négatives.

À partir de nos mémoires familiales, notre représentation du réel est déformée par nos ressentis.

Notre cerveau interprète le monde et notre réalité en fonction de ce que nous croyons être nos ressentis. Nous sommes en permanence dans une sorte de dissociation temporelle et/ou spatiale entre les mémoires des ancêtres et la réalité de l’instant présent.

***“La douleur est inévitable mais la souffrance est facultative.”***

**Exemple :**

C’est l’histoire de 2 amis qui sont prisonniers de guerre. Un jour, alors qu’ils tentent de s’échapper, l’un des deux se fait arrêter. L’autre réussit à fuir. Mais, une question fondamentale lui vient : “qu’est-ce que je fais ? Je continue et j’abandonne mon ami Jacques ou je me fais prisonnier pour ne pas l’abandonner ?”

Georges décide de se rendre et il survit.

Le temps s’écoule. La fille de Georges vient en consultation car elle rencontre une problématique dans son couple. Elle raconte son histoire. “Pour ne pas abandonner l’autre, tu préfères l’enfermement”, lui dis-je. Elle comprend alors ses 20 ans de mariage. Elle peut demander ce qu’elle veut à l’Univers, elle restera dans ce programme biologique tant qu’elle ne se déshabitue pas de ce réflexe et de ce programme familial.

## L'émotion pure ou primaire

Nos émotions primaires nous informent de notre relation avec le monde extérieur. Elles sont instinctives et traduisent des perceptions provoquées par le corps.

L'émotion, dont l'étymologie nous renvoie directement au mot *mouvement*, est une manifestation physique liée à la perception d'un événement externe dans l'espace mental.

Les émotions déterminent et influencent notre rapport à l'autre. Elles sont des propositions d'action face à une situation. On perçoit, on discrimine (de façon positive ou négative) puis, on réagit à quelques millièmes de secondes près. À chaque émotion, une zone du cerveau s'active pour nous préserver et garantir notre état de santé !

Les Romains parlaient de *motus animi*, les mouvements de l'âme pour désigner les émotions, souvent déclenchées par des événements affectant la personne sans qu'elle n'ait eu l'intention de les rechercher.

**Nos émotions ne sont donc pas soumises à notre volonté,  
elles s'imposent à nous.**

L'émotion détermine les interactions de tout l'organisme, engendrant un système de réponses corporelles adéquates face à une situation. Nos émotions entraînent l'apparition de mouvements, de réactions corporelles, (comme la respiration, les battements du cœur, les cris, les soupirs) et des expressions faciales.

L'émotion pure est une information. Chacune d'entre elles nous pousse à agir, à réagir. La peur par exemple nous protège du danger, la colère est nécessaire pour mobiliser notre énergie motrice. Les émotions pures ont une fonction vitale. Ce sont des émotions dans leur plus simple expression.

Leur nombre\* varie selon les auteurs. Comme le psychologue Paul Ekman, pionnier dans l'étude des émotions qu'il a reliées aux expres-

\* Le psychologue américain Robert Plutchik prend en compte 8 émotions primaires définies : la joie, la peur, le dégoût ; la colère, la tristesse, la surprise, la confiance et l'anticipation. Ces 8 émotions de base se mélangent ensemble et vont créer des combinaisons d'émotions primaires. Pour nous la confiance et l'anticipation ne font pas partie des émotions pures.

sions faciales, nous en dénombrons six :

- La joie,
- La colère,
- La tristesse,
- La peur,
- La surprise,
- Le dégoût.

Ces 6 émotions sont en cohérence avec les 6 directions, la symbolique du cube, et avec Bereshit, “Il créa 6”.

Nous relierons, dans le Quomodo émotionnel, chacune de ces émotions pures à un trait de l’hexagramme. Chaque hexagramme exprime un état émotionnel particulier.

**Prendre conscience de ses émotions,  
c’est accéder à une santé émotionnelle.**

### **1. La surprise (1<sup>er</sup> trait inférieur)**

S’étonner, dit-on, est chez le philosophe “le premier symptôme de l’ignorance” ; c’est le tonus du besoin de comprendre. L’étonnement fait partie du besoin de découverte du nouveau, de l’inconnu. Il est au cœur du mouvement de la vie. La surprise est la façon de réagir lorsque l’inattendu arrive. C’est l’émotion neutre de base.

Cette émotion entraîne l’individu vers la recherche d’autre chose, vers un questionnement. L’étonnement est le moteur qui crée le désir de savoir. La surprise est le starter émotionnel.

### **2. La colère (2<sup>e</sup> trait)**

La colère met le corps en état d’agression ou répond à un acte d’offense pour se protéger. Le visage devient rouge. Les lèvres retroussées découvrent les dents, comme un animal prêt à mordre. Le cœur s’accélère et le corps semble prêt à bondir, à attaquer ou prendre la fuite, au plus vite.

La colère fait affluer le sang vers les mains. Le sens biologique est celui de permettre à l’individu d’utiliser efficacement ses mains pour “attra-

## **Les Ressentis ou les émotions mixtes**

L'émotion est indispensable pour prendre une décision. Le risque doit être évalué afin d'être guidé dans ses choix pour agir efficacement.

Le ressenti quant à lui, est une coagulation faite de plusieurs émotions ou une émotion mixte (ou secondaire). Il ne s'agit plus d'un comportement biologique mais d'une pensée qui vient du mental.

Un ressenti est composé d'un amalgame d'émotions pures. Il est la cause d'une "coagulation émotionnelle". Il peut contenir deux, trois ou plusieurs émotions pures.

### **Ce ressenti émotionnel est l'écho de l'héritage conflictuel familial.**

Afin de vivre en conscience, il faut décomposer cet amalgame émotionnel en émotions pures. Ce travail est nécessaire pour fluidifier nos méridiens et se libérer du poids familial.

Lorsqu'une coagulation émotionnelle se forme dans nos canaux énergétiques, elle bloque la circulation et finit par dérégler l'ensemble de l'organisme. La prise de conscience permet de fluidifier et de rétablir le bon fonctionnement du système énergétique.

Par exemple, la honte, la nostalgie, l'abandon sont des émotions mixtes, capables de bloquer nos canaux énergétiques. Il faut donc examiner soigneusement ces expériences afin d'identifier de quoi elles sont faites.

### **La prise de conscience devient notre "anticoagulant" émotionnel, capable de nous sortir de l'illusion et de l'interprétation du Réel.**

Les émotions secondaires sont décrites comme liées à la culture, à l'éducation et aux relations sociales, contrairement aux émotions primaires qui sont des réponses biologiques.

Le professeur et psychologue américain Robert Plutchik considère qu'il existe 8 émotions primaires : la peur, la colère, la joie, la tristesse, la confiance, le dégoût, l'anticipation et la surprise, dont leurs fonctions respectives seraient la protection, la destruction, la reproduction, la réintégration, l'incorporation, le rejet, l'exploration et l'orientation.

En effet, Plutchik définit différents types de combinaisons émotion-

nelles qui ne sont pas universellement définies, à la différence des 6 émotions pures ou primaires.

Le fait d'avoir conscience des coagulations émotionnelles permet d'enrichir notre nuancier émotionnel et de rééquilibrer notre trame énergétique. L'alchimie émotionnelle conduit vers l'alchimie spirituelle vécue dans les parties les plus secrètes et les plus profondes de soi.

## **L'histoire familiale et la transmission émotionnelle**

Ainsi, par le biais de notre comportement émotionnel, nous communiquons quelque chose de notre histoire personnelle mais aussi de la souffrance plus ou moins enfouie d'un ou plusieurs membres de la famille. De nombreux chercheurs ont démontré une transmission transgénérationnelle des traumatismes. Nous devenons dépositaire d'une souffrance qui ne nous appartient pas directement mais qui résonne à l'intérieur de nous.

La souffrance, nous la définissons comme une "**coagulation émotionnelle**". Celle-ci déforme notre rapport avec le présent. Et comme le dit le poète "L'exil commence lorsque le présent est confisqué".

Les émotions du passé prennent le contrôle de nos comportements au présent. Cette mémoire émotionnelle est une réaction inadaptée face au présent parce qu'elle est en fait la réactivation d'un passé familial refoulé. Le présent est un acte d'unification.

**Le travail que nous pouvons amorcer pour distinguer les coagulations émotionnelles, de nos émotions pures (qui sont adaptées au réel et au présent) est d'apprendre à les identifier une à une et de trouver leurs causes. En redonnant la fonction biologique à chacune des 6 émotions pures, on se repositionne à sa juste place.**

**Quand on identifie une réaction sans proportion avec la situation "ici et maintenant", il est probable qu'il s'agisse d'une coagulation émotionnelle.**

Afin d'éviter les explications de n'importe quel trouble, une déresponsabilisation de l'individu et une culpabilisation familiale, nous préférons,

dans GEST<sup>®</sup>, travailler sur la base de nos 6 émotions pures. L'avantage est que l'individu apprend à se confronter à lui-même et à l'instant présent plutôt que de s'engluer dans un temps passé qui n'est plus et qui ne peut être changé. Ainsi, cette mémoire des sentiments pourra être comprise de l'intérieur afin de sortir de l'empreinte généalogique et de l'illusion du ressenti passé. On peut alors prendre de la distance sur les circonstances.

Observons nos réactions émotionnelles qui se présentent à notre conscience avec détachement. Celui-ci permettra la dissolution alchimique de cette coagulation. Cette qualité de conscience dans cette attention permet d'accepter tout ce qui se présente à nous. Elle ne peut apparaître que dans l'instant. Sans elle, nous sommes emportés vers le passé, avec ses souvenirs ou, vers le futur, avec ses espoirs et ses peurs.

Lorsque nos émotions surgissent, au lieu de leur fermer la porte, soyons curieux du message qu'elles nous délivrent. Nos émotions pures nous montrent le chemin de l'instant. Nous devons laisser de côté les coagulations d'énergie et accueillir l'émotion pure et ce qui apparaît à chaque instant.

Ce sont nos mémoires, c'est-à-dire le temps, qui empêchent la clarté d'émerger à notre conscience.

Pour illustrer de manière ludique ce rapport entre le temps et l'émotion, entrons dans la magie d'un livre d'images. Imaginons maintenant les pages de notre livre. Chacune d'elles marque un instant de notre vie et s'accompagne d'une émotion pure.

Si nous prenons le temps de tourner une page, l'une après l'autre, délicatement, nous nous permettons de vivre image après image "l'instant" dans une grande clarté émotionnelle\*.

\* S'arrêter sur l'image nous ouvre sur la compréhension de notre émotion pure qui nous relie à un instant particulier, dans une non causalité quantique. La coagulation émotionnelle nous "emprisonne" avec un temps passé qui n'est plus, avec les mémoires généalogiques et dans l'illusion d'un ressenti ne correspondant pas à la réalité.

Parfois, nous commettons l'erreur de penser que notre histoire commence le jour de notre naissance. En réalité, elle débute dès la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde.

**Existerait-il une forme de mémoire génétique qui se transmet d'une génération à l'autre ?**

Les expériences menées dans diverses universités ont montré qu'un événement traumatique affecte l'ADN dans le sperme et modifie le cerveau et le comportement des générations suivantes.

“Les expériences d'un parent, même avant la conception, influencent fortement la structure et la fonction du système nerveux des générations futures.”

De plus en plus de chercheurs ont montré l'existence d'une hérédité épigénétique transgénérationnelle. Depuis quelques années, l'épigénétique s'intéresse à la transmission intergénérationnelle des traumatismes par la biologie. L'effet des traumatismes sur le génome, via l'épigénétique, semble de plus en plus démontré.

*“Les neurosciences montrent que lorsque les parents sont et restent traumatisés, ce choc se transmet, même en silence.”*

Boris CYRULNIK, neuropsychiatre.

Cela constitue une approche différente des difficultés et des vulnérabilités individuelles sous-jacentes, et des effets à long terme d'un stress ou d'un traumatisme, par les traces qu'elles peuvent laisser.

Nous pensons fortement être conditionnés par les émotions de nos ancêtres.

Voilà pourquoi nous avons abordé cet “héritage” dans l'hexagramme de naissance afin de comprendre les blessures du passé.

## L'hexagramme de naissance

Le tableau ci-dessous est un calendrier perpétuel. Le numéro de l'hexagramme inscrit en face de votre date de naissance caractérise "votre" hexagramme de naissance. Pour connaître son nom et ses caractéristiques émotionnelles, reportez-vous à la liste et au tableau des hexagrammes et lisez les commentaires qui lui sont associés pour vous imprégner de sa compréhension.

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	15	3	3	25	3	3	34	3	28	3	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	8	5	5	5	5	5	5	46	5	5
6	6	6	3	6	30	6	6	6	6	6	56
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	12	8	8	8	8	8	8	8	50	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	23	10	10	10	10	10	10	10	6	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	45	12	12	22	12	12	12	12	12	12	62
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	2	17	63	17	17	17	17	17	17	17
18	35	18	18	18	13	18	18	18	18	18	53
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	7	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	16	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	27	28	55	28	28	28	28	28	28	28
29	20	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	41	30	30	30	30	30	52
31	31	25	31	31	31	31	34	31	28	31	31

## Hexagramme 24 : le retour

### ◆ Les mots-clés

Le tournant, préparation d'un nouveau cycle, transition, faire le bilan, amélioration, renaissance, répondre, recommencer, récupérer, renouveler, rétablir, retourner, revenir, tourner, de nouveau, encore.



### ◆ Le pictogramme

*“Sur la gauche, des traces de pas indiquent un mouvement, une marche. Sur la droite, se trouve un pied entravé sous une forteresse.”*

Le marcheur retrouve la libre mobilité de mouvement après avoir été freiné. Il avance, pas à pas, progressivement et naturellement, vers l'amélioration, la réussite et une forme de régénération.

Cet enrichissement doit se faire sur un rythme tranquille, dans le flux de l'Énergie Universelle.

### ◆ L'hexagramme

	<b>K'ouen</b> : le réceptif <i>La terre, l'espace</i> Élément : Terre
	<b>Tchen</b> : l'éveilleur <i>Le tonnerre</i> Élément : Bois

L'hexagramme donne l'image de la Terre qui régule le Bois et prépare un renouveau.

À l'image du solstice d'hiver, cet hexagramme vous invite à célébrer le retour de la lumière : un symbole de renaissance après la mort, de santé après la maladie ou la compréhension après un différend affectif.

La traduction de cet hexagramme en chinois propose de répondre à des questionnements, de faire le bilan et de recommencer un nouveau départ.

Revenir sur son chemin est parfois nécessaire pour approfondir l'enseignement d'un faux pas.

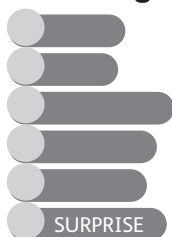
Cette situation est bénéfique pour mettre de l'ordre dans vos projets et vos désirs ; elle évoque l'idée d'un retour intérieur afin de clarifier vos doutes et vos regrets.

Il est parfois nécessaire de saisir l'inattendu capable de vous donner un nouvel élan puissant et des opportunités fécondes.

Il est temps de reprendre contact avec votre entourage, vos connaissances et votre environnement. Rentrez à la maison !

Le chemin vers la réussite s'ouvre vers de nouveaux horizons. Il signe un recommencement. Le vent a tourné dans le bon sens. Une ancienne blessure se cicatrise, c'est le temps de la réparation. Une grande modération est nécessaire pour intégrer excellemment ces influx puissants.

### ◆ Le tirage émotionnel



L'état de surprise pure permet l'ajustement de vos comportements et de répondre de façon appropriée à une situation que nous n'aviez pas prévue.

*“L'amour voué au hasard de la rencontre est une surprise.” LACAN*

Surprendre l'autre est une manière de faire rejouer le ravissement des débuts et de retrouver la magie qui lui est associée. Permettez à la surprise de vous conduire vers la phase suivante de votre vie.

Dans cette phase, prêtez attention à vos intuitions en écartant le mental qui risquerait d'entraver votre impulsion au redémarrage.

L'étonnement se marque par l'exclamation !

La surprise est brève, elle s'éteint rapidement pour laisser place à une autre émotion.

Elle est associée à une augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle et une vasoconstriction. Vous êtes prêt(e) à affronter la situation de façon claire.

La spécificité de cette émotion pure réside dans le fait qu'elle peut avoir une valence positive ou négative.

C'est une déroute de l'anticipation.

Le moment de la surprise est, ce que l'on serait tenté d'appeler un “instant magique” ; en raison de sa brièveté et de son caractère sus-

pensif. Elle caractérise, en effet, un arrêt provisoire du temps et nous place dans l’instant. Certains, décrivent la surprise comme un état de “réinitialisation” dans lequel l’esprit est vidé de ses pensées pendant une fraction de seconde.

#### ◆ **Le conseil Gest<sup>®</sup>**

Vous avez besoin de rassembler et de concentrer vos forces pour prendre un nouveau départ et retrouver l’éclat, l’étincelle de vie.

Revenir implique de porter un regard curieux sur ce qui était connu.

Corrigez vos erreurs et enrichissez-vous de cette expérience.

Cette phase de dissolution du passé marque la fin d’un processus et un renouveau à venir. Cette énergie nécessite de déterminer les phases futures de votre projet en conservant et en abandonnant ce qui doit l’être.

Un changement de ressenti vous permet de renouveler vos forces. Sortez de l’interprétation pour vivre l’authenticité.

Le renoncement à une mauvaise habitude ou la cicatrisation d’une ancienne blessure vous apportera une nouvelle énergie. Il évoque dans votre situation un besoin, une nécessité.

Le retour à Soi requiert toujours une résolution ; c’est un acte qui s’impose.

#### ◆ **Quomodo**

Voici une liste de mots associés à la surprise pour vous aider à aiguïser votre intelligence émotionnelle : étonné, stupéfait, renversé, interloqué, abasourdi, épaté, estomaqué, médusé, pétrifié, ébahi, ahuri, sidéré, saisi, éberlué, décontenancé, pantois, rester sans voix, avoir le souffle coupé, tomber des nues, sursauter...

La surprise est une émotion primaire ambivalente ou plutôt à double valence. Sa spécificité réside dans le fait qu’elle peut avoir une valence positive ou négative en fonction de son contenu et de la personne qui en fait l’expérience.

Elle est un “starter” émotionnel. Elle est très fugace. Elle prépare le “terrain” pour accueillir l’émotion qui la suivra.

Ceci nous informe sur la “rapidité” de cet hexagramme, associé dans les mots clé le présentant comme “un tournant, un nouveau cycle”.

La surprise invite la curiosité et facilite l’apprentissage.

◆ **Le projet-sens émotionnel:**

**l’Hexagramme de naissance du 20 au 25 février**

- Mémoire d’inertie à l’accouchement expliquant une difficulté à vous mettre en action.
- Votre état de surprise vous permet de réaliser à quel point un de vos 2 parents n’a pu ajuster son comportement et répondre de façon appropriée à l’annonce de la grossesse. Un manque d’“être accueillant(e)” est visiblement le reproche que l’autre parent lui a fait.
- Déception à l’annonce de l’enfant, le parent déçu éprouve un “j’ai pas le choix”.
- Mémoire d’abandon à la naissance ou suite à l’annonce de la grossesse.

**Hexagramme 25 : l’innocence**

◆ **Les mots-clés**

L’innocence, la spontanéité, simplicité,; sincérité, franchise, la vérité, l’imprévu, l’inattendu, absurde, original, disparition de l’errance.

◆ **Le pictogramme**

*“À gauche, un homme bascule pour franchir un obstacle.”*

L’effort est indispensable pour pouvoir atteindre le but.

*“À droite, un homme se cache dans un coin. En dessous, se trouve une femme qui se cache derrière un obstacle.”*

À chaque moment de la vie, un obstacle peut survenir et faire barrage aux désirs et aux projets. Il est indispensable de rester concentré(e) pour pouvoir faire face à chaque difficulté et à chaque imprévu.

## **Table des matières**

Présentation .....	9
Introduction .....	11

### **PARTIE 1**

#### **Un voyageur au cœur de l'énergie**

Chapitre 1 : Le Tao .....	21
Chapitre 2 : L'illusion du ressenti .....	35

### **PARTIE 2**

#### **Lecture émotionnelle des hexagrammes**

Les hexagrammes .....	57
-----------------------	----