

Petit lexique des mots utilisés en P.O.P.

Canal :

C'est le mode précis dans lequel l'information est reçue. Par exemple :

- le canal visuel : en voyant;
- le canal auditif : en entendant;
- le canal proprioceptif : en sentant pression, température, etc.
- le canal kinesthésique : en bougeant;
- le canal de la relation : à travers une autre personne;
- le canal du monde : à travers un événement extérieur ou plus que deux personnes.

Champ :

Sentiment de lien causal ou a-causal qui relie des personnes ou des lieux différents et sentiment d'évidence de ce lien p.ex. dans les synchronicités.

Conscience :

Peut soit désigner soit l'état de veille, soit impliquer une plus haute clairvoyance quand nous savons en même temps ce que nous percevons et comment nous le percevons.

Corps réel :

L'identité primaire de notre corps.

L'expérience d'être une victime, d'avoir mal, d'être le destinataire de choses qui nous arrivent de l'extérieur, etc.

Corps mythique :

Le corps rêvant transpersonnel. Une sensation physique généralement en dessous du seuil de perception. Les images et les histoires qui y sont associées ont peu de choses en commun avec notre vie quotidienne. Elles se rapportent habituellement aux **mythes personnels**.

Corps qui rêve ou le corps rêvant (Dreambody) :

Le phénomène qui se passe quand des expériences du corps qui étaient secondaires sont amplifiées et qu'elles créent un état de conscience modifié qui reflète les rêves de la personne.

Une description de l'expérience que nous avons de nos corps quand nous associons des images ou des sons à des sensations physiques ou des symptômes.

Le corps rêvant est en général expérimenté comme une perturbation du **corps réel** et s'impose à la conscience p.ex. sous la forme d'un symptôme.

Ego :

Est né ensemble avec le "moi" qui s'identifie aux choses.

Commence par faire partie du processus primaire, puis s'en détache pour devenir le **métacommunicateur**

Etat de conscience modifié :

Se réfère à un état de conscience qui est différent de celui du processus primaire collectif. Par exemple : si notre état primaire est celui de l'éveil ordinaire, des états de conscience modifiés seront entre autres : celui du rêve, des conditions hypnotiques, de l'état d'ébriété et celui des drogués, ceux des émotions fortes comme la rage, la panique, la dépression, l'exaltation, les états de méditation ou d'illumination.

Libération :

Connaissance de ses seuils, être capable de bouger, avec eux ou en les contournant.

Détachement de ses seuils qui rendent les processus circulaires et la vie ennuyeuse.

Métacommunicateur :

Observateur en pleine transformation.

Observateur impartial des différentes parties en présence.

N.B. Le "tuer l'ego" des orientaux correspondrait ici à la relativisation du processus primaire.

Mythe personnel :

Généralisation d'un rêve ou d'un souvenir d'enfance qui devient un principe organisateur créant des styles de vie, des symptômes chroniques, ou des conflits. Il peut aussi structurer les dernières expériences de la vie.

Processus :

Information qui nous arrive par des canaux spécifiques. Le flot de signaux et d'informations tel qu'ils sont définis par ceux qui les perçoivent. On partage le processus en informations primaires ou secondaires d'après la perception que le sujet a de son identité.

Processus primaire :

Gestes du corps, comportements et pensées auxquelles une personne s'identifie, ce à quoi la personne dit "je".

Processus primaire d'un groupe, c'est ce à quoi le groupe dit "nous".

Processus secondaire:

Tous les signaux verbaux ou non verbaux émis par un individu (ou un groupe) et auxquels l'individu (ou le groupe) ne s'identifie pas. L'information d'un processus secondaire apparaît ou sous forme de projection ou dans le corps ou à l'extérieur de la personne (ou du groupe).

Expériences que nous ressentons comme étrangères à notre identité personnelle. Nous les percevons soit comme des choses qui nous arrivent, soit comme des émotions ou des états qui ne sont pas vraiment nous

Projection :

Emotion violente éprouvée par une personne envers une autre et qui se reflète dans des figures de rêve de la première.

Psychologie orientée vers le processus :

En opposition à la psychologie orientée vers l'état.

Contrairement à ce que le mot signifie en Gestalt, le processus en P.O.P. a un contenu.

Rêver quelqu'un, être rêvé par quelqu'un : (Dreaming up, dreamed up)

Quand un signal double crée des réactions chez une autre personne. Ce terme provient de l'observation empirique que la première personne retrouve dans ses rêves les réactions de l'autre.

La tendance d'un champ à se différencier et à créer ses propres rôles.

Seuil (Edge) = limite de l'identité *en question (identification avec une partie de l'identité qui a aussi d'autres parties)*

Limite de ce que nous pensons pouvoir faire.

En général autour du processus primaire. Mais aussi autour d'un processus secondaire qui est nouvellement devenu primaire.

Franchir un seuil est une expérience importante, souvent désagréable, avec un sentiment de changement d'identité, de confusion, de limitation de la conscience.

Signal :

Une perception momentanée et élémentaire d'un morceau d'information dans un mode ou un canal particulier.

Signal secondaire :

Geste, paroles, tonalité, etc. avec lequel le communicateur ne s'identifie pas.

Signal ou communication en relation avec un processus secondaire.

Signal double :

Signal secondaire incongruent par rapport au processus primaire.