5 POINTS QUI BLOQUENT TON ASCENSION PERSONNELLE

Par la créatrice de Conte de Faits

ARIEL

5 points qui bloquent ton ascension personnelle

Sommaire

• *1*	La fusion cognitive
• *2*	La sur-identification à l'ego
• *3*	Le rejet total du Divin
• *4*	Une vie dans le bruit
• *5*	Ne jamais être dans le présent

La fusion cognitive

Quand le mental devient votre Dictateur.

Nous portons tous en nous un pouvoir invisible : celui de notre esprit à façonner notre réalité. Mais ce pouvoir peut se retourner contre nous.

Ce que l'on nomme **« fusion cognitive »** est un principe psychologique mis en lumière par Steven C. Hayes, psychologue clinicien américain et fondateur de la thérapie ACT, dans les années 1980.
Il s'agit d'un état dans lequel une personne devient littéralement prisonnière de ses pensées, les considérant non plus comme de simples événements mentaux, mais comme **des vérités absolues** ou **des instructions incontournables** à suivre.

Par exemple, lorsqu'une pensée telle que *« Je suis nul »* prend le statut de certitude, l'individu peut se retrouver paralysé, incapable d'agir ou d'essayer quoi que ce soit, comme si cette phrase définissait entièrement son identité et sa réalité.

Dans cet état, l'esprit fonctionne presque exclusivement dans la **dimension horizontale** de l'existence : celle du récit intérieur, de l'histoire personnelle que l'on se raconte en boucle. Cette horizontalité enferme dans un fil narratif figé, où chaque événement est interprété à travers le prisme du mental, tandis que la **dimension verticale** — celle de l'expérience directe et vivante de l'instant présent — est délaissée. Peu à peu, cette absence d'ancrage dans le présent crée une monotonie psychique, un enfermement dans un dialogue intérieur répétitif, qui réduit la capacité à passer à l'action et à expérimenter pleinement la vie.

Lorsque la lecture de son existence s'appuie uniquement sur le mental, toute la richesse de l'expérience directe, sensorielle et intuitive, est mise de côté. Or, la vie n'est pas qu'un assemblage de pensées : elle est avant tout **la rencontre entre**

l'Esprit et la matière, entre la conscience et le monde tangible.
C'est pourquoi il est fondamental d'apprendre à **se défusionner** : développer la capacité à prendre du recul vis-à-vis de ses propres pensées, surtout lorsque celles-ci nourrissent des schémas répétitifs et nocifs.

Il est souvent dit qu'une émotion ne dure naturellement que quelques secondes. Tout ce qui se prolonge au-delà de ce court instant est entretenu et alimenté par notre mental. Plus la fusion cognitive est intense, plus elle s'installe comme un mode de fonctionnement qui finit par empiéter sur notre liberté intérieure. Dans ce cas, nous ne nourrissons plus simplement une pensée : nous entretenons un véritable **dictateur mental**.

Dans sa thérapie ACT, Steven Hayes décrit ce dictateur mental comme une **voix intérieure persistante, jugeante et directive**, capable de prendre le contrôle de nos pensées, de nos comportements et de notre vision du monde. Elle se présente souvent comme protectrice ou rationnelle, mais impose en réalité des règles rigides, dictant quoi penser, quoi ressentir, et comment agir.

Pourquoi cette emprise bloque-t-elle notre ascension personnelle ?
Parce qu'être prisonnier du mental et de l'histoire que l'on se raconte enferme dans une vision étriquée de soi-même, limitant l'accès à des expériences plus vastes, plus authentiques et plus alignées. C'est seulement en **réunissant et en intégrant pleinement les deux dimensions de notre humanité** — l'Esprit et la matière, le vertical et l'horizontal — que l'être humain peut dépasser ses conditionnements et s'ouvrir à la plénitude de son potentiel.

La sur-identification à l’ego

Quand le masque colle à votre peau.

L’ego est un système destiné à construire et maintenir notre personnalité, à définir notre identité et à donner une cohérence à ce que nous appelons le « **moi** ». À travers ce filtre, de nombreuses paroles, jugements ou événements sont **interprétés comme vrais**, puis intégrés comme des fondations solides de notre représentation de nous-même.

Mais lorsque cette image intérieure du « moi » se fige, elle se transforme en prison. La **rigidité** s’installe. Changer de perspective devient alors non seulement difficile, mais parfois perçu comme une **menace** ou une blessure profonde.

Se percevoir uniquement à travers le prisme de l’ego, c’est rompre le dialogue avec une autre dimension de soi : **l’âme**. Or, c’est elle qui nous nourrit en profondeur, qui porte la **lumière intérieure** et la joie authentique.

Exemple : je prends plaisir à photographier la nature. Chaque cliché m’exalte, comme si je capturais un morceau de beauté pure. Puis un jour, quelqu’un affirme que mes photos sont « d’une banalité sans nom ». Peu à peu, je m’identifie à cette étiquette : *je suis banal*. Et puisque je suis banal, je n’ai plus aucune légitimité à poursuivre cette activité artistique. Ce n’est plus seulement ma photographie qui est jugée — c’est **ma valeur personnelle** qui est atteinte.

Cette identification peut être encore plus tenace lorsqu’elle est nourrie par l’opinion de personnes proches. L’attachement émotionnel que nous avons envers elles amplifie leur influence : leurs jugements, qu’ils soient positifs ou négatifs, prennent une importance **disproportionnée**.

Ainsi, la sur-identification nous enferme dans des schémas que nous avons validés **par habitude ou par loyauté**. Nous finissons par croire que nous ne pouvons pas exister en dehors de ces cadres. Et, par **fidélité** à cette image figée, nous pourrions passer une vie entière à nous contenter d'une routine qui nous éteint, au lieu de suivre ce qui nous anime **profondément**.

Pourquoi cette rigidité bloque-t-elle notre ascension personnelle ?
Parce que **la vie est mouvement**, et que toute chose, même infime, tend naturellement vers l'évolution. Une image rigide de soi empêche ce mouvement intérieur. Comment espérer découvrir et libérer des parties inconnues de nous-mêmes si nous refusons de changer ?

Le changement n'est pas une catastrophe à craindre ; il est souvent une étape nécessaire. Ce qui s'effondre aujourd'hui peut devenir le **socle** d'une reconstruction plus **juste** et plus **alignée** demain. La clef est d'apprendre à accueillir le changement avec sagesse, en acceptant que nous ne savons pas tout et que la vie, dans sa profondeur, nous dépasse.

Le rejet total du Divin

Quand on se coupe de la Lumière.

Depuis plusieurs décennies, nos sociétés ont entrepris un processus de **distanciation** avec le divin. Cette relation intime et sacrée, autrefois considérée comme un chemin d'accomplissement, n'est aujourd'hui que rarement perçue comme une réalisation personnelle. Dans bien des cas, elle est reléguée au rang de superstition, moquée, ou entourée d'un **scepticisme** persistant quant à la valeur et à la légitimité de tels principes.

Nous avons nommé **liberté** cette idée selon laquelle une vie coupée de sa dimension divine serait une vie affranchie de tout **contrôle**. Pourtant, en réalité, l'humain reste fondamentalement conditionné. Délaissant le sacré, il se rattache à d'autres systèmes de croyances, d'autres structures de pouvoir — simplement **rebaptisées**. Le contrôle, lui, demeure ; il change seulement de visage.

L'athéisme institutionnel, profondément ancré dans notre culture républicaine depuis plusieurs générations, nous a peu à peu déconnectés de la grandeur et de la profondeur de ce qui fut autrefois une évidence pour nos ancêtres. Nous entendons parfois l'expression **« planète prison »** pour décrire notre condition humaine. Or, si la création est parfaite dans son essence, ce sentiment de prison n'est pas une fatalité : il est la conséquence de pensées, d'actions et de modes de vie totalement désaxés par rapport à l'ordre naturel de cette création.

Il est trop facile de **déchirer le lien au divin** afin d'installer d'autres formes de manipulation. On culpabilise l'individu, on lui retire la connexion à quelque chose de plus vaste, et on le rend ainsi plus vulnérable à d'autres systèmes de contrôle.

La vie et l'incarnation sont un processus **exigeant**. Naviguer dans ce monde complexe et changeant, sans repère plus élevé, revient à voguer en pleine tempête

sans boussole. Penser que nous pouvons tout accomplir seuls, depuis notre estrade égotique, est une **illusion**. En refusant cette sensibilité au divin, nous nous privons d'une force intérieure qui dépassent nos limites humaines.

Pourquoi ce rejet bloque-t-il notre ascension personnelle ?

Parce que ce que nous refusons en nous-mêmes, nous le refusons au monde. Reconnaître qu'il existe quelque chose de plus vaste que nous exige de l'humilité, du recul et une honnêteté profonde. L'ego tout-puissant et persuadé de tout savoir ne peut, à lui seul, porter la totalité de notre être vers **l'épanouissement**. Admettre que nous ne savons pas tout n'est pas une faiblesse : c'est une ouverture. C'est renoncer à la quête du pouvoir au profit d'une incarnation plus juste, celle qui reflète et honore ce que le divin a placé de **meilleur** en nous.

Une vie dans le bruit

Quand le silence devient rare.

Aujourd'hui, les distractions sont devenues omniprésentes, au point qu'elles obstruent notre capacité à **raisonner** clairement, mais aussi à simplement apprécier ce qui se déroule devant nos yeux, **ici et maintenant**.

Si nos oreilles peuvent être considérées comme de véritables **portails sensoriels** vers notre intériorité, il ne faut pas sous-estimer le pouvoir que détient ce qui pénètre par notre **ouïe**. Le flux continu de sons, bruits, paroles et musiques exerce une **influence** sur notre état mental et émotionnel.

Dans un environnement bruyant, il devient extrêmement difficile de s'entendre penser, encore plus de faire le vide dans son esprit. Or, **ce vide mental** est justement ce que la méditation cherche à atteindre. La popularité de cette pratique dans le monde n'est pas un hasard : elle répond à ce besoin profond de suspendre **l'agitation extérieure** pour revenir à soi, en **présence**.

Personnellement, j'ai souvent expérimenté la difficulté de trouver la paix même dans des **moments sacrés**, comme celui de manger. Je me souviens de repas pris dans des restaurants où le bruit ambiant était si fort qu'on aurait cru être en discothèque. Manger, un acte fondamental et sacré, se retrouve ainsi **désacralisé**, privé de **gratitude**.

D'un point de vue strictement sensoriel, il est particulièrement ardu de produire quelque chose de concret, d'authentique et de profond lorsque l'on est constamment entouré de **distractions sonores**. Ces bruits, qu'ils soient imposés par l'extérieur ou volontairement introduits dans notre **sphère intime**, agissent comme de véritables **parasites**, coupant la connexion à notre être profond.

Nous ne sommes pas non plus indifférents au contenu de ces sons : beaucoup de messages sont véhiculés par la musique et certaines paroles, répétées à l'infini, peuvent devenir des **mantras**, façonnant nos pensées et nos émotions à notre insu.

Prendre conscience est donc crucial pour rester pleinement **maître de nos moyens**, de notre esprit et de notre créativité. Car un être distrait est un être **appauvri**, une conscience dont la capacité créatrice est **dérobée**.

Pourquoi ces distractions bloquent-elles notre ascension personnelle ?
Parce que la parole, dans son essence la plus sacrée, demande à être entendue avec une **attention profonde**. Or, il est quasiment impossible d'écouter véritablement quand on est déjà persuadé de ce que l'on doit entendre. Cette surabondance sonore agit comme une véritable **pollution mentale** : elle envahit notre espace intérieur, limite notre capacité à percevoir la subtilité…

Ces stimuli ne sont pas qu'une simple gêne ; ils réduisent l'espace disponible pour ce qui compte réellement : la paix intérieure.

Être capable de se tenir avec soi-même, dans le calme et la profondeur, est une condition indispensable pour ne plus fuir notre être, ne plus chercher à s'échapper dans le bruit et l'agitation. Comme j'aime le répéter : il ne s'agit pas de s'enfuir, mais de **s'enfouir**.

Jamais dans le présent

Quand tout perd de sa saveur.

Le présent constitue le seul espace-temps que nous pouvons véritablement expérimenter, car notre existence est intrinsèquement liée à **cette linéarité temporelle**. Pourtant, il est fréquent d'observer que la plupart des individus ne parviennent que rarement à s'ancrer dans l'instant présent. Bien souvent, ils se perdent dans la **rumination** incessante de leur passé, ce qui engendre un état dépressif, ou bien dans **l'anticipation** du futur, ce qui engendre un état anxieux.

Il est pourtant crucial de distinguer clairement le fait de penser à ses problèmes, angoisses ou préoccupations, et celui d'avoir effectivement un problème **tangible** ici et maintenant. Cette capacité à se reconnecter à l'espace-temps de la conscience — la pleine présence — représente une **force** immense et une **libération**.

On entend souvent dire que « l'argent, c'est le pouvoir », mais le temps est bien plus **précieux**. Le temps, en tant qu'unité de mesure, conditionne fondamentalement notre existence. Nous ne faisons l'expérience du temps qu'au travers d'une succession de « maintenant », car en dehors de cette expérience, le temps n'est que souvenirs passés ou projections mentales futures : des **constructions** de l'esprit.

De ce fait, il est dangereux de surévaluer ou de se laisser submerger par ces instants passés, ou par ces moments futurs qui n'existent pas encore. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui fuient le présent sans même s'en rendre compte, oubliant que cet espace-temps est en réalité un **pont fondamental** entre ce qui a été et ce qui sera.

Le passé ne prend vie que lorsqu'on le nourrit dans le présent, et de même, le futur commence à exister dès lors qu'on le conçoit ici et maintenant. En résumé, tout revient toujours à **l'ici et au maintenant** : il est illusoire de se détourner du présent, car il demeure sans cesse la **pierre angulaire** de notre vie, que ce soit sur un plan **symbolique** ou **physique**.

Pourquoi cette déconnexion bloque-t-elle notre ascension personnelle ?
Parce que toute transformation, toute construction personnelle ou spirituelle s'opère exclusivement au **présent**. Chaque pierre posée aujourd'hui est la pyramide de demain. Si le temps est précieux, c'est parce qu'il est l'unique ressource **non renouvelable** que nous possédons, et il doit être chéri, instant après instant, sans jamais être **gaspillé**.

J'ai souvent rencontré des personnes me confiant leur peur d'avoir « perdu leur temps ». Je leur réponds alors que le temps vécu en **pleine conscience** est ce qui **valorise** le plus notre existence, car il nous élève au-delà des limites de l'espace-temps matériel, nous plaçant en totale harmonie avec ce qui transcende toute mesure : la **grâce**.

Merci de votre lecture !

Retrouvez Ariel sur son site internet pour accéder à ses offres et services

https://www.conte-de-faits.fr/page

Ainsi que ses réseaux sociaux Tiktok & Instagram

https://www.tiktok.com/@conte.de.faits

https://www.instagram.com/conte.de.faits/