

# A propos du livre

## Petit Vade-Mecum

Dans la traduction française originale confiée à l'éditeur, les questions des processus sont toujours à la *deuxième* personne, comme c'est le cas dans le texte original, ce qui facilite la lecture à un partenaire. Il est toujours plus aisé de passer de la deuxième personne à la première, plutôt que le contraire.

En outre, ces questions sont *toujours* posées au conditionnel :

*Pourriez-vous... ?*

*Voudriez-vous... ?*

Formulées ainsi, elles permettent d'entrevoir de nouvelles possibilités et de nouveaux horizons; elles sont plus profondes, et aussi plus légères.

Inversement, on dira toujours: *Désirez-vous changer cela ?* (par rapport à une situation une émotions bloquée. (Question à laquelle on répond pratiquement toujours par « oui » (comme vous le verrez dans la suite du cours).

**Recommandation importante :** *Si vous désirez faire de la Méthode Sedona un outil fiable, une pratique régulière et facile dans votre vie, nous vous invitons à réécrire petit à petit les processus que vous utilisez. Cela vous prendra un peu de temps au début, mais vous acquerez ainsi une connaissance intuitive de la Méthode et pourrez l'utiliser de manière encore plus aisée.*

Nous vous disons bonne route et vous souhaitons de belles découvertes.

Lorsque le livre de Hale Dwoskin, La Méthode Sedona, a paru en français, nous avons découvert que le manuscrit, que nous avons confié à l'éditeur, avait été remanié sans que nous en ayons eu connaissance.

Le Vade-Mecum que vous avez sous les yeux a été réalisé à seul fin de vous permettre d'avoir une compréhension plus claire de certains passages et expressions, que ces modifications ont rendus équivoques pour nous européens. En particulier, si vous faites systématiquement les exercices proposés au fil des chapitres — ce que nous ne pouvons que vous recommander ! —, vous les trouverez beaucoup plus faciles et intuitifs dans leurs formulation d'origine.

Nous espérons ainsi non seulement rendre votre lecture de la version française de la Méthode Sedona plus agréable, mais vous donner aussi l'occasion d'en faire une expérience plus aisée et plus profonde.

## Titres de chapitres et table des matières

Quelques titres ont été modifiés par l'éditeur. Voici les traductions originales, dans l'ordre des chapitres concernés :

**Chapitre 4 :** Dénouer les Résistances  
= Dissoudre les Résistances

Le terme original est dissoudre, il n'y a aucune idée de dénouement. C'est toute la différence entre le dénouement d'une intrigue et le réveil d'un rêve, qui entraîne sa dissolution. Les résistances ne sont pas élucidées, elles disparaissent, tout simplement.

## Chapitre 7 : Laisser Aller les Quatre Désirs de Base = Laisser s'en Aller les 4 Désirs Fondamentaux

Ces désirs constituent les éléments essentiels de ce qui programme nos scénarios de vie, nous empêche d'être nous-même et d'être libre. Ils sont au cœur de notre vie. Ils ne sont donc ni basiques, ni élémentaires. Tout au contraire, ils constituent plutôt le fondement de nos manières habituelles de vivre.

## Chapitre 11 : La Procédure de Dégagement = La Procédure de Nettoyage

En aucun cas la Méthode Sedona ne vous invite à vous « dégager » d'une relation, en quelque sorte à vous « séparer ». (Bien entendu, vous pouvez le faire, si c'est là votre choix). Cependant, le but de cette procédure consiste uniquement à rendre nos relations plus fluides, plus légères et plus harmonieuses. Après avoir effectué ce processus jusqu'à ce qu'on atteigne un sentiment de complétude, on se sent littéralement plus propre.

## Chapitre 12 : Rassembler les Pièces du Casse-Tête = Rassembler les Pièces du Puzzle

En dialecte québécois, « Casse-tête » signifie puzzle.

## Deux expressions importantes

1. **Laisser aller...** = Laisser s'en aller ou laisser partir. Ces expressions reviennent dans l'ensemble du livre.

La Méthode Sedona n'implique aucune forme de laisser aller que ce soit. En effet, le lâcher-prise (letting go) ne consiste ni à renoncer à quoi que ce soit, ni à laisser aller... quoi que ce soit. Comparez ces deux expressions :

*Pourriez-vous laisser aller cette colère ? (Allez-vous tout casser ?)*

Ou :

*Pourriez-vous laisser s'en aller cette colère ? (La laisser gentiment s'en aller, se dissoudre ?)*

**Note :** Relâcher les quatre désirs fondamentaux (titre original du chapitre 7)

2. Dans la Procédure de Nettoyage (chapitre 11), vous trouverez la questions :  
...l'avez-vous perçu ainsi ? Original : ...en avez-vous eu l'impression ? (Cette expression réapparaît, dans cette même procédure, aux chapitres 11, 16, 17 et 18, avec quelques variantes.

Il s'agit toujours d'une *impression générale*, et non d'un point de vue, d'une manière particulière de percevoir les choses. C'est un ressenti, souvent assez vague, et non pas une perception ou un point de vue précis.

## Deux questions de vocabulaire

1. **Orgueil :** Fierté, au chapitre 3, description du sixième état émotionnel

La fierté (est un sentiment, une émotion, tandis que le mot orgueil porte un jugement moral sur cet état. Ainsi, personne ne dira : « Je me sens orgueilleux », pour exprimer le fait d'être fier de soi.

2. **Mental :** Il s'agit de l'Esprit. Mental est un terme issu du jargon New Age, qui signifie à peu près intellect. Le texte d'origine parle de l'esprit (mind), dans le sens des traditions philosophiques et psychologiques d'Orient et d'Occident.

## Les Questions des Processus