

# Sommaire

|               |   |
|---------------|---|
| Préface ..... | 7 |
|---------------|---|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Introduction ..... | 11 |
|--------------------|----|

## **PARTIE I LA LOGOSYNTÈSE, OU LE POUVOIR DES MOTS SUR NOTRE DÉVELOPPEMENT**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Chapitre 1</b>             |    |
| Comment tout a commencé ..... | 15 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 2</b>                                      |    |
| La Logosynthèse, ou l'auto-coaching du quotidien ..... | 19 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Chapitre 3</b>             |    |
| Exemple d'auto-coaching ..... | 23 |

## **PARTIE II COMPRENDRE LA LOGOSYNTÈSE**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 4</b>                                 |    |
| Pourquoi votre Soi véritable ne souffre pas ..... | 31 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>Chapitre 5</b>     |    |
| Le Soi dissocié ..... | 43 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 6</b>                   |    |
| L'énergie figée dans l'espace ..... | 61 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>Chapitre 7</b>         |    |
| Le miracle des mots ..... | 69 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 8</b>                           |    |
| Dissoudre les structures énergétiques ..... | 75 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Chapitre 9</b>                 |    |
| Tony neutralise un souvenir ..... | 79 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>Chapitre 10</b>          |    |
| Comprendre le cerveau ..... | 85 |

## **PARTIE III S'INITIER À LA LOGOSYNTÈSE**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>Chapitre 11</b>      |    |
| Faire de la place ..... | 91 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 12</b>                |     |
| Gros plan sur la souffrance ..... | 101 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 13</b>              |     |
| Examiner les déclencheurs ..... | 107 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 14</b>           |     |
| Prononcer les formules ..... | 115 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>Chapitre 15</b>          |     |
| Laisser les mots agir ..... | 121 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 16</b>                        |     |
| Réévaluer le sujet de préoccupation ..... | 133 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Chapitre 17</b>      |     |
| Façonner l'avenir ..... | 139 |

## **PARTIE IV METTRE EN PRATIQUE LA LOGOSYNTÈSE**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Chapitre 18</b>      |     |
| Dissoudre la peur ..... | 145 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>Chapitre 19</b>       |     |
| Surmonter la honte ..... | 155 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 20</b>                       |     |
| Traverser le deuil .....                 | 161 |
| <b>Chapitre 21</b>                       |     |
| De la colère au pardon .....             | 169 |
| <b>Chapitre 22</b>                       |     |
| Libérer l'amour .....                    | 177 |
| <b>Chapitre 23</b>                       |     |
| Revitaliser le corps .....               | 189 |
| <b>Chapitre 24</b>                       |     |
| Rompre avec ses habitudes .....          | 201 |
| <b>Chapitre 25</b>                       |     |
| Démanteler les croyances .....           | 209 |
| <b>Conclusion</b> .....                  | 219 |
| <b>Références bibliographiques</b> ..... | 221 |
| <b>À propos de l'auteur</b> .....        | 223 |

## Préface

Dans le champ des approches contemporaines de la psychothérapie et de l'accompagnement, certaines méthodes apparaissent discrètement avant de révéler progressivement toute leur portée. La Logosynthèse en fait partie.

J'ai rencontré Willem Lammers aux États-Unis lors d'un congrès consacré aux approches émergentes en psychothérapie. Dès notre première conversation, j'ai été frappé par la profondeur de sa réflexion et par l'originalité de sa vision de l'être humain. Son travail relie de manière élégante plusieurs dimensions souvent séparées dans le champ de l'accompagnement : la psychologie, le coaching, la conscience et la dimension existentielle de l'expérience humaine.

Convaincu de l'intérêt de cette approche, j'ai eu le plaisir d'inviter Willem en France dès le début des années 2010 afin qu'il puisse y enseigner la Logosynthèse auprès de professionnels francophones. Depuis lors, j'ai pu observer l'intérêt croissant suscité par cette méthode auprès de thérapeutes, de coachs et de praticiens du développement personnel.

Aujourd'hui, la Logosynthèse se développe rapidement à l'échelle internationale. Des praticiens certifiés exercent désormais dans de nombreux pays, et un réseau professionnel structuré s'est progressivement constitué. La Logosynthesis International Association (LIA), fondée il y a maintenant plus de dix ans, joue un rôle essentiel dans ce développement en garantissant un haut niveau de formation et de pratique professionnelle.

La Logosynthèse est définie par son fondateur comme un modèle de guérison, de développement et d'accompagnement. Elle repose sur un principe à la fois simple et original : les mots, lorsqu'ils sont utilisés avec précision et intention, peuvent agir comme un levier de transformation dans les processus de changement humain.

Selon ce modèle, de nombreuses difficultés que nous rencontrons dans notre vie sont liées à de l'énergie vitale qui reste figée dans des représentations du passé ou dans des anticipations anxieuses du futur. Ces structures peuvent continuer à influencer notre perception du présent et limiter notre liberté d'action.

La méthode principale utilisée en Logosynthèse est ce que Willem Lammers appelle la *Basic Procedure* («procédure de base»), décrite dans cet ouvrage. Elle consiste à prononcer des phrases spécifiques qui permettent de libérer l'énergie vitale liée à ces représentations et de la rendre à nouveau disponible pour la personne. Cette approche vise ainsi à restaurer le contact avec ce que l'auteur nomme notre Essence, c'est-à-dire notre centre intérieur vivant et créatif.

Le présent ouvrage occupe une place particulière dans l'ensemble des livres consacrés à la Logosynthèse. Il propose une introduction accessible permettant au lecteur d'expérimenter la méthode par lui-même. L'idée centrale est que chacun possède en lui les ressources nécessaires pour évoluer et se transformer, à condition de pouvoir accéder à son véritable centre intérieur.

Les lecteurs qui souhaitent approfondir la compréhension théorique et pratique de la Logosynthèse pourront également se référer à d'autres ouvrages de Willem Lammers, notamment *Découvrez la Logosynthèse*, qui apporte des éclairages complémentaires sur le modèle et son développement.

Il est important de préciser que les principes présentés dans ce livre correspondent à une étape particulière de l'évolution de la Logosynthèse. Comme toute approche vivante, ce modèle s'est enrichi au fil des années grâce aux recherches et à l'expérience de son

fondateur. Les formulations et certains principes ont ainsi été affinés dans ses travaux les plus récents. Pour les personnes engagées dans une formation à la Logosynthèse, ces évolutions sont naturellement expliquées dans le cadre de l'enseignement professionnel.

Au-delà de la méthode elle-même, cet ouvrage reflète également la personnalité de son auteur. Willem Lammers est non seulement un enseignant et un psychothérapeute remarquable, mais aussi un être humain d'une grande profondeur et d'une grande générosité. Ceux qui ont eu la chance de travailler avec lui savent combien son enseignement allie rigueur intellectuelle, ouverture et respect profond de l'expérience humaine.

Je suis particulièrement heureux que ce livre paraisse aujourd'hui dans la collection «4<sup>e</sup> Vague», consacrée aux approches psychocorporelles et aux méthodes permettant aux individus de devenir acteurs de leur propre transformation.

Je vous souhaite une belle découverte de la Logosynthèse et du travail remarquable de Willem Lammers.

**Jean-Michel Gurret,**

Psychothérapeute

Directeur de la collection « 4<sup>e</sup> Vague »