

# Calme Mental

Création de Création de **INSTITUT**  **DIAMANT**

- **Expérience de la tranquillité induite par l'extinction des agitations, perturbations et bavardages mentaux.**
- **Apprentissage technique de l'Attention** : retournement, concentration, diffusion, observation, compréhension et utilisation des phénomènes mentaux
- **Perception des contextes et gestion des dynamiques d'opposés énergétiques.**

## ◆ Comment définir le Calme Mental ?


↳ *La tranquillité qui s'installe naturellement lorsque les formes majeures d'agitation et de perturbation de l'esprit ordinaire se taisent.*

↳ *L'état de l'esprit quand les agitations mentales, les émotions et interprétations toxiques, etc....se sont apaisées.*

➤ Il s'agit d'un entraînement de « pacification de l'esprit » : **tranquilliser puis ordonner** l'activité mentale & permettre une vision claire et sereine.

➤ Le Calme Mental agit sur les niveaux socioprofessionnels, psychologiques, corporels et relationnels, personnels et sociaux.

➤ Peu connu en occident, les historiens situent son origine en Inde vers 6000 ans av. JC. A la base, il s'agit de techniques d'observation et d'entraînement destinées à pacifier l'esprit des manifestations parasites

En 1999, l'Institut  sortit ces techniques de leurs contextes et en fit une adaptation sous la forme du *Calme Mental*, panel de techniques adapté aux contextes actuels .,




## ◆ A qui est destiné l'enseignement du Calme Mental et à quoi sert-il ? ◆ Quel intérêt les clients y trouvent-ils ?

*Cet enseignement vivant est destiné aux professionnels qui souhaitent /doivent gérer au plus juste leur performance et leur efficacité quotidiennes.*

*Il s'adresse à des personnes en bonne santé 'normale' et qui souhaitent passer à un stade de maturité supérieur.*

En équipe ou en individuel, il s'agit d'un «travail intérieur » : **un effort de conscience organisé pour produire des transformations.**

Les professionnels de l'INSTITUT  enseignent et entraînent, après observation des dysfonctionnements repérés, à **comprendre et ré-ordonner** son fonctionnement intérieur, à **réaliser** des protocoles d'expériences et à **créer** des représentations transférables dans son quotidien, en terme de tranquillité d'existence.

Cet enseignement s'adapte aux contextes et les clients apprennent à vivre chaque jour sans être dérangés par :

- des pensées parasites envahissantes,
- le "coup de déprime" de "8H15" ...
- les émotions perturbatrices juste quand ils ont quelque chose d'important à faire, quelqu'un à rencontrer...
- ce sentiment d'étouffer parfois...
- ces situations d'échec récurrent... Etc...etc...

**Lorsque l'esprit n'est pas ou plus perturbé par le désordre Intérieur Inconscient, il commence à y voir clair et à être efficace et « Voit les choses telles qu'elles sont. ».**  
**« Sans sucre ni sel ajoutés » !**

### **◆ Le *Calme Mental* concerne presque tous les secteurs professionnels**

Les applications **sur mesure** visent à dépister l'Aveuglement Spécifique de chacun et dans chaque domaine,

afin d'**envisager ses activités en cessant de produire de la confusion et des ennuis.**

**Performance professionnelle garantie !**

**La dynamique « du travail intérieur » s'oppose à « la statique de l'ignorance de soi ».**

La personne gagne en savoir-faire, en maturité, en dignité, en respect de soi-même et des autres, en valeur et

ainsi, s'inscrit dans une logique de lien social.

Le **développement institutionnel et le développement humain** sont à considérer comme des facteurs interdépendants et indissociables.

### **◆ Une méthodologie scientifique occidentale, une recherche en orient :**

En amont et pendant le travail de Calme Mental, il est nécessaire de :

**Séparer, trier, discriminer, analyser, classer, ordonner, catégoriser** etc...

et cela nécessite des outils issus de la rigueur scientifique. Pour ce, l'Institut utilise une méthodologie rigoureuse et rationnelle, une épistémologie occidentale pratique : la **Sémantique Générale** d'Alfred Korzybski, ingénieur physicien -.

Pour l'étude du fonctionnement de la psyché, il existe un outil efficient et expérimenté :

Le « **système** » **tibétain**. Par sa remarquable pédagogie, il permet de former la capacité de vivre en paix

individuellement et collectivement.

L'enseignement DIAMANT constitue la nouveauté de son adaptation **fonctionnelle** à la mentalité occidentale.

### **◆ Les recherches pour l'entraînement au *Calme Mental***

Il nous a fallu :

Etudier et pratiquer les bouddhismes Tibétains et Zen, ainsi que le Taoïsme.

Extraire des traditions orientales les structures fondamentales de ces enseignements

Comprendre les stratégies et les méthodes pédagogiques en contexte d'origine

Construire une grille de prévisibilité : faire tel exercice donne tel résultat  
Les rapporter à la psychologie des profondeurs (Jung)  
Ordonner l'ensemble avec la Sémantique Générale et ses outils épistémologiques  
Construire les outils et les méthodes pédagogiques adaptés à notre compréhension  
Relier ces aspects aux dynamiques des consciences et schémas corporels  
Faire contrôler ces aspects par les spécialistes compétents dans leur domaine

### ◆ Le contraire du *Calme Mental*

s'appelle l'agitation mentale, terme inventé au XIXème siècle pour désigner l'hyper activité mentale épuisante.

C'est notre lot quotidien :

la machine à penser qui fonctionne seule, même en vacances,  
les idées fixes (qui nous empêchent d'avancer !)  
le bavard intérieur qui cause tout seul, spécialiste des insomnies,  
le "petit vélo dans la tête", fabriquant d'inquiétudes et de craintes récurrentes,  
le "disque rayé" -Il tourne en boucle sur des sujets d'angoisses, de frustration  
la distraction mentale empêchant toute concentration correcte, etc...

### ◆ Un travail individuel en confidentialité, une supervision des résultats et de l'efficacité :

Freud et Jung ont appelé « transfert » la qualité de cette relation. Le Conseil Personnel, renvoie à son client ce que celui-ci ne peut pas voir parce qu'il se trouve au cœur de la situation (aveuglement spécifique).

Pour tenir compte des propres aveuglements du Conseil Personnel, les professionnels de l'Institut s'entraînent sous le contrôle de leurs pairs et évitent ainsi, par exemple, les délires de toute puissance qui peuvent se produire lorsque quelqu'un n'est jamais supervisé.