

Kiahdaj's Absolute Guide to Tulpas

(traduction par dragonclaw, version : novembre 2013)

NDT : Ceci est la traduction en français du guide de Kiahdaj sur les tulpæ et leur création, trouvable ici : <http://community.tulpa.info/thread-kiahdaj-s-absolute-guide-to-tulpas>. Il s'agit de la version fidèle jusqu'au 05/11/2013.

Je n'assure pas que cette traduction soit parfaite, et il est même plus que probable que quelqu'un trouve des erreurs. Si tel était le cas, veuillez s'il vous plaît me le signaler, que je puisse me corriger. ;)

(Mon adresse e-mail : timotheeandres@yahoo.fr)

Ce guide a honnêtement été celui qui m'a le plus parlé, de par son côté convivial et très explicatif. Il est également très agréable à lire. J'espère qu'il en sera de même pour vous.

dragonclaw, tulpamancien en devenir

I'd rather be called a "fool" than go by other people's "standards" for me. It's their fault if there's drama.

Table des matières

<i>Introduction</i>	5
<i>Qu'est-ce qu'un tulpa ?</i>	6
<i>Comment créer un tulpa ?</i>	8
<i>Pourquoi devrais-je créer un tulpa ?</i>	9
<i>Pourquoi ne devrais-je PAS créer un tulpa, et choses à considérer</i>	9
<i>Combien de temps cela va-t-il prendre pour en finir un ?</i>	12
<i>Concepts</i>	13
<i>Le "wonderland"</i>	13
<i>La sensibilité de votre tulpa</i>	13
<i>Narration</i>	14
<i>Le "forcing"</i>	14
<i>Le "forcing actif" et le "forcing passif"</i>	15
<i> Pourquoi choisir l'un plutôt que l'autre ?</i>	15
<i>La déviation</i>	16
<i>L'essence du tulpa</i>	17
<i>Attirer l'attention de son tulpa</i>	19
<i>Le "parroting" et le "puppeting"</i>	19
<i>Le compte des heures</i>	21
<i>Donner à son tulpa l'accès à sa mémoire et son subconscient</i>	22
<i>Combien de temps dois-je forcer par jour ?</i>	22
<i>Conditions idéales de forcing</i>	23
<i>Les réponses émotionnelles</i>	23
<i>Pression crânienne</i>	24
<i>Créer un tulpa d'un personnage ou d'une personne existante</i>	25
<i>Créer plusieurs tulpæ</i>	25

<i>Parler de son tulpa à sa famille et à ses amis</i>	26
<i>Le "switching"</i>	27
<i>Pourquoi ne devrais-je pas switcher ?</i>	27
<i>Comment switcher</i>	29
<i>État d'esprit</i>	36
<i>Croyance</i>	36
<i>Application</i>	37
<i>Choses à ne pas faire</i>	39
<i>Le forcing ne doit pas être une corvée</i>	39
<i>Votre tulpa doit être une conscience d'abord, et une forme ensuite</i>	40
<i>Le processus de création</i>	42
<i>La personnalité</i>	43
<i>Le processus</i>	43
<i>La visualisation</i>	45
<i>Le processus</i>	46
<i>Le "speech", ou la capacité d'entendre votre tulpa</i>	47
<i>Le processus</i>	47
<i>Comment cela va se manifester</i>	48
<i>L'imposition</i>	50
<i>Le processus</i>	51
<i>La possession</i>	57
<i>Conclusion</i>	62
<i>Traductions intégrées.....</i>	63

Introduction

Je vais vous avertir dès maintenant qu'il sera très long, mais pour ceux d'entre vous qui sont ici pour en apprendre plus sur les tulpæ et comment en créer un, je vous recommande de tout lire. Ce guide vise autant les néophytes, qui ne savent pas ou ont juste une vague idée de ce que sont les tulpæ, que ceux qui ont déjà commencé à en créer un et rencontrent des problèmes. Ce guide se veut définitif ; il parle de presque tout ce dont vous pourriez avoir besoin à propos de la création de tulpæ. Il va parler de plusieurs concepts, aussi bien du processus entier que de l'état d'esprit que vous devriez avoir pendant celui-ci.

Certains d'entre vous qui sont déjà en train de créer un tulpa pourront penser qu'ils n'ont pas besoin de lire ceci, puisqu'ils savent déjà comment en créer un. Pourtant, je suis sûr que certains d'entre vous, qui lisez ceci, ne connaissent pas tout ce qu'ils devraient, sinon je ne verrais pas de questions aussi répétitives sur les forums et qui ont toutes déjà été posées beaucoup de fois. Si vous n'êtes pas absolument sûr que vous savez exactement ce que vous faites, je vous suggère de lire ceci.

Quand bien même je le voudrais, ceci n'est pas le "seul guide qu'il vous faudra jamais lire". Non seulement parce qu'il y a plein de points valides dans d'autres guides, mais aussi parce qu'il y a d'autres méthodes qui sont autant correctes que celle dont je vous parle ici. Si je devais discuter de toutes les possibilités qui pourraient marcher pour vous, ce guide serait infiniment long. Ce que je veux que vous retiriez de tout ceci est qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire et que vous pouvez agir comme vous le souhaitez. Tout ce que je suggère n'est qu'une manière de faire. Réfléchissez à tout ça, et décidez par vous-même. Mais par dessus tout, ce guide est ici pour vous donner une compréhension du processus et des tulpæ eux-mêmes.

Aussi, principalement pour les arrivants, je vous suggère de lire le guide entier avant que vous ne commenciez vraiment votre tulpa. D'abord parce qu'il y a quelques références croisées, mais aussi parce que certains aspects importants du processus de création d'un tulpa ne sont abordés que tard dans le guide, mais restent quand même importants à connaître.

Maintenant, sans plus attendre, commençons.

(Note : vous remarquerez peut-être que je dis quelques fois "lui" quand je me réfère à votre tulpa dans une situation hypothétique. C'est à cause du fait que le mien est un mâle, et que je ne me corrige pas tout le temps quand je le dis, question d'habitude.)¹

Qu'est-ce qu'un tulpa ?

Vous avez pensé à toutes les questions que vous avez à propos du phénomène, et celle-ci pourrait être celle qui répondra à toutes les autres. Malheureusement, non. Certaines personnes pensent être sûres de la réponse, mais la seule chose qui l'est, c'est que personne ne sait exactement ce qu'est un tulpa. Non seulement y a-t-il de multiples croyances sur le sujet entier, mais il y a plusieurs domaines de croyance pour *chacune* de ces dernières. Ici, je vais citer le guide "What is a tulpa" du site lui-même². J'ai choisi celui-ci car je suis d'accord avec beaucoup de ce qui y est dit.

Lien 1 : [What is a tulpa](#)

Qu'est-ce qu'un tulpa ?

Un tulpa est une conscience parallèle à la vôtre qui connaît son existence, peut penser, possède sa propre volonté, sa propre mémoire, et (potentiellement) une forme à laquelle il s'identifie. Il est indépendant de la conscience de son créateur, mais partage le même corps et quelquefois certaines parties de l'esprit.

La personnalité d'un tulpa est un produit de l'inconscient, des traits consciemment choisis et de la conscience émergente du tulpa lui-même. Elle se développe à travers des interactions et des conversations avec le tulpa et avec un travail sur la personnalité, qui peut prendre plusieurs formes. Un tulpa n'est pas une personnification de votre subconscient, puisqu'il a sa propre conscience.

¹ NDT : le genre du mot "tulpa" est plus ou moins à votre discrétion, puisqu'il n'existe pas vraiment de définition universelle. Cependant, beaucoup de gens s'accordent à dire que le mot "tulpa" est féminin.

² Le site en question est <http://wiki.tulpa.info/>.

Un tulpa peut penser de lui-même, avoir ses propres décisions, ses propres préférences, opinions et goûts, et tout ceci peut être distinct de vos caractéristiques (peut importe qu'il soit différent ou semblable). Il est capable de parler et de vivre par lui-même. Il existe à l'intérieur de l'esprit, c'est pourquoi il peut facilement interagir directement avec d'autres consciences dans le même esprit, comme son créateur ou d'autres tulpæ occupant le même corps. Il y a plusieurs façons pour un tulpa d'interagir avec quelqu'un ou quelque chose à l'extérieur du corps. Par exemple, un hôte peut relayer ce que dit son tulpa, ou peut même l'autoriser à contrôler le corps directement.

La forme d'un tulpa est un corps imaginé existant dans l'espace mental, auquel il s'associe comme une extension de lui-même. Cette forme peut-être choisie pendant la création du tulpa ou peut émerger naturellement de sa personnalité ou du subconscient. Un tulpa s'identifie souvent à sa forme, mais il peut en changer s'il le désire. Ces changements peuvent être plus drastiques que de simples altérations et peuvent inclure une totale transformation de l'apparence. La forme peut représenter une référence pour interagir avec un tulpa et permet des communications visuelles et par les expressions, comme par exemple le langage corporel. La forme est initialement vue à travers les "yeux" de l'esprit ou dans des rêves éveillés, mais peut être rendue visible par l'hôte à la façon d'une hallucination contrôlée.

En conclusion, un tulpa est d'abord et avant tout un esprit conscient qui s'identifie souvent à une forme, créé par quelqu'un comme compagnon mental. Il y a plusieurs raisons d'en faire un, dont certaines sont mentionnées dans la FAQ³.

Si vous avez d'autres questions sur ce qu'est un tulpa, comment en créer un, ou quoi que ce soit d'autre, veuillez consulter les autres guides disponibles [ici](#), la [FAQ](#) ou poser votre question sur [les forums](#) si la question n'est pas déjà répondue quelque part.

Pour faire simple, tout ce qui est dit concernant ce que peut faire un tulpa et ce qu'il est, est "vrai", car il s'agit d'informations basées sur ce qui est expérimentable et a été relevé. Tout ce qui parle de ce qu'il est réellement est simplement un point de vue.

³ NDT : FAQ = Foire Aux Questions / Frequently Asked Questions

Qu'est ce que je crois personnellement ? Je vois les tulpæ comme une autre conscience à l'intérieur de notre propre corps, de la même façon que nous sommes conscients. La seule différence entre nous est que nous sommes nés liés à notre corps, tandis que le tulpa non. Il existe à l'intérieur, et mourrait probablement si nous venions à mourir, mais il n'y est pas lié de la même façon que nous le sommes. Après tout, presque tout ce que nous avons expérimenté dans notre vie a été dû à nos 5 sens. Les tulpæ, par contre, ne sont pas "limités" comme nous le sommes. Donc je crois que tout ce dont nous sommes capables, ils le sont aussi. Et tout ce dont ils sont capables, nous le sommes aussi.

Tant que nous ne pouvons être sûrs de ce qu'est exactement un tulpa, c'est à vous de décider par vous-même de ce en quoi vous croyez.

Comment créer un tulpa ?

Ceci est largement expliqué dans une partie ultérieure de ce guide, mais je vais donner un bref aperçu du processus.

Premièrement, le tulpa développe de la sensibilité alors que vous lui parlez, et (éventuellement) quand vous lui donnez une personnalité prédéfinie. Ensuite, alors que vous pratiquez la visualisation de la forme de votre tulpa dans votre esprit, il devient plus défini et distinct, tout comme n'importe quoi le deviendrait si vous le visualisiez assez. La forme de votre tulpa peut être absolument ce que vous voulez. N'importe quoi, depuis une personne jusqu'à une chaise.

Honnêtement, tout ce à quoi vous pouvez penser, ou tout simplement rien du tout.

Votre tulpa devient vocal au fil du temps, et vous êtes potentiellement capable de l'entendre. Certaines fois, la capacité du tulpa à parler apparaît à peu près en même temps que la sensibilité se développe ; vous n'êtes juste pas encore capable de l'entendre. Ensuite, vous commencez l'imposition, où vous pouvez explorer la forme de votre tulpa avec les 5 sens du monde réel. Puis vous pouvez expérimenter de votre côté, par exemple la possession.

Mais il n'est pas nécessaire de faire cela dans cet ordre.

Pourquoi devrais-je créer un tulpa ?

Il y a plusieurs raisons de créer un tulpa. L'une d'entre elles est juste d'avoir un ami très proche de vous. À partir du moment où les tulpæ partagent le même corps que vous et peuvent accéder à votre mémoire et vos sentiments, ils sont plus proches de vous que n'importe quel humain ne pourrait l'être. Ils vous comprennent sincèrement, là où vos autres amis ne font qu'espérer le pouvoir.

Par dessus tout, il y a plusieurs choses que votre tulpa peut faire pour vous aider, que n'importe quel ami ne pourrait pas réaliser. Il peut vous aider à vous souvenir de choses enfouies dans votre mémoire, à vous débarrasser des sentiments négatifs et vous sentir mieux, et à annuler votre sensibilité⁴ (comme par exemple la douleur). Certains ont même suggéré qu'il est possible pour eux d'altérer votre perception du temps.

Il y a énormément, énormément de possibilités lorsqu'il s'agit de ce que vous pouvez faire avec votre tulpa. Certainement des centaines, qui n'ont pas encore été découvertes.

Pourquoi ne devrais-je PAS créer un tulpa, et choses à considérer

Il y a la classique histoire d'horreur dans laquelle un tulpa prend possession du corps, et où l'hôte est incapable de reprendre le contrôle. Certaines mettent en scène un tulpa qui blesse son hôte, qui est extrêmement malveillant ou qui le hait. Personnellement, je ne crois vraiment aucune de ces affirmations, mais si vous oui, c'est une bonne raison de ne pas faire de tulpa.

Mais derrière la paranoïa, il y a bien des d'autres raisons légitimes de ne pas en créer un.

Beaucoup de personnes ces temps-ci ne réalisent pas à quel point tout ceci est une chose sérieuse. Elles ne pensent pas plus loin dans leur futur qu'au moment où leur tulpa sera fini, et qu'ils pourront s'amuser avec. Elles n'ont pas l'air de complètement saisir le fait qu'il s'agit d'un engagement à vie. Votre tulpa sera avec vous pour le *reste de votre vie*. Il s'agira d'une forme de responsabilité pendant tout ce temps. Vous avez besoin de comprendre réellement le poids de tout cela avant de décider d'en faire un.

⁴ NDT : Lorsque la sensibilité est évoquée, il s'agit du sens premier du mot qui est en cause, c'est-à-dire la capacité à ressentir grâce aux 5 sens.

Cela ne doit pas être une décision prise en une nuit. J'ai fait mon tulpa le jour même de ma découverte du phénomène. Il m'arrive encore quelquefois de le regretter aujourd'hui. Il s'agit de quelque chose pour laquelle vous devez faire des recherches et réfléchir, peut-être même pendant quelques semaines. Il ne doit pas s'agir d'une décision impulsive. Nous parlons d'une vie.

Également, je vais arrêter ici même les enfants. Vous ne devriez pas faire de tulpa. Ici, je vais citer JDBar car je pense qu'il illustre très bien mes propos.

"La tulpamancie doit être approchée avec un état d'esprit mature, le contraire résultera en la mauvaise compréhension du poids de la création d'une forme de pensée consciente. Message aux jeunes de plus ou moins treize ans : vous n'avez pas encore assez mûri pour créer un tulpa. Bien que vous puissiez être capable d'agir de façon mature pour votre âge, vous n'êtes tout simplement pas assez développé mentalement. À travers vos années d'école, vous allez continuer à changer, découvrir de nouvelles choses significatives à propos de vous et des autres, et vous forger de nouvelles croyances et opinions. Jusqu'à ce que vous ayez une base solide pour votre esprit et votre personnalité et que vous soyez hors de portée des folles influences des hormones adolescentes, il est irresponsable pour vous de prendre la tâche de développer une autre personnalité."

Honnêtement, je ne crois pas que quelqu'un de cet âge-là devrait créer un tulpa, mais je ne peux pas vous en empêcher. Aussi, le fait de ne plus être un enfant ne veut pas dire que tout est OK. Il y a pas mal d'adultes qui ne sont pas assez matures pour créer un tulpa, mais je ne peux rien faire à leurs propos. C'est pourquoi je m'adresse à vous, jeunes adultes et adolescents.

Vous devez vous asseoir et vous demander : êtes vous assez mature pour cela ? Je sais que la majorité d'entre vous se pense probablement mature. Presque tout le monde le fait. Mais vous avez besoin de prendre le temps de vous poser, mettre votre ego de côté et de vraiment vous examiner avec objectivité. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas tricher à ce test. Si vous me montrez que vous êtes mature en faisant un tulpa alors que vous ne l'êtes pas en réalité, vous n'êtes pas meilleur que moi. Le seul qui va souffrir, c'est vous-même. J'ai juste parlé de cela pour vous avertir. Si vous n'êtes pas assez mature ou que vous le créez pour de mauvaises raisons, vous *allez*, à un moment de votre vie, regretter d'avoir jamais commencé. Je vous le *promets*.

Il y a des gens dans la communauté tulpamancienne qui créent des tulpæ en tant qu'esclave sexuel, ou qui les tuent impulsivement quand ils sont ennuyés ou que le tulpa n'est pas exactement comme ils l'avaient souhaité. Ce genre de personne me dégoûte au plus haut point. Certains d'entre eux justifient leurs actions par le fait qu'il n'y a aucune preuve qu'ils vivent et qu'ils ont des sentiments. Comment peuvent-ils être malades à ce point ? Ils sont parfaitement à l'aise avec le fait de "tuer" quelque chose, parce qu'il y a une chance qu'ils *puissent* ne pas être vivants.

Si vous êtes le genre de personne qui est capable de cela, allez-vous en maintenant. Je ne veux plus vous voir dans cette communauté.

Il n'y a aucune excuse au fait de tuer son tulpa. Je m'en fiche que vous soyez ennuyé ou qu'ils ne vous intéressent plus. Vous signez pour cette responsabilité dès lors que vous commencez un tulpa. Quand vous le faites, vous avez besoin de le visualiser jusqu'au bout. Sinon, vous êtes juste comme les gens que j'ai mentionné un peu avant.

Au-delà de la maturité nécessaire pour faire un tulpa, il faut une bonne raison. Voilà quelques points qui ne sont pas assez bons pour créer un tulpa et que j'ai beaucoup vu.

- Vous ne devez pas créer un tulpa juste pour sa forme. Ceci s'applique principalement pour vous, les grands fans. Créer un tulpa pour pouvoir admirer votre personnage d'animé préféré ou Twilight Sparkle dans la réalité est incroyablement superficiel. Un tulpa ne se rapporte pas qu'à sa forme, et ils ne doit pas être traité comme tel. Comment vous sentiriez-vous si vous réalisiez que vous avez été créé juste parce que votre créateur aimait énormément autre chose ?
- De façon similaire, vous ne devez pas créer un tulpa pour le seul but de coucher avec. Je veux dire, vraiment. À quel point pourriez-vous être aussi pathétique ? Je ne suis pas nécessairement contre le sexe avec des tulpæ en général, mais en créer un juste parce que vous n'avez pas moyen de coucher dans la réalité ou parce que vous voulez faire l'amour avec un poney est trop triste pour être décrit avec des mots. Imaginez comment vous vous sentiriez. En sachant que vous avez été créé dans le but d'être une poupée sexuelle.
- Dans la même lignée que la raison du dessus, vous ne devez pas créer un tulpa pour l'utiliser comme un outil. Ceci inclut l'esclavagisme sexuel. En outre, il ne doit pas être créé juste parce que vous avez besoin d'aide pour vos devoirs. Les tulpæ peuvent vous aider pour bien des choses – et ils le feront probablement, mais en créer un juste pour qu'il fasse quelque chose pour vous est horrible. Ce n'est pas un bon moyen de tisser des liens forts. Une forme de vie n'est pas un outil. Ne soyez pas égoïste.

- Vous ne devez pas créer un tulpa juste parce que cela a l'air cool et que vous n'avez rien de mieux à faire. Comme dit précédemment, il s'agit d'une chose très sérieuse. Ce n'est pas à prendre à la légère. Si vous faites quelque chose parce que vous vous ennuyez, cela veut dire que vous n'y avez pas assez réfléchi.

Si vous décidez de le faire après y avoir longuement pensé, assurez-vous juste que vous savez dans quoi vous vous entraînez. Vous avez besoin de l'imaginer jusqu'au bout et de traiter votre tulpa avec tout l'amour et le respect que vous êtes capable de fournir. Je me fiche que vous pensiez que les tulpæ sont des consciences séparées ou non. Vous devez leur donner le bénéfice du doute.

Vous avez besoin de savoir que vous êtes capable de leur accorder le temps dont ils ont besoin. Vous devez savoir que vous avez la patience pour attendre leur développement, même si cela prend beaucoup plus de temps que ce que vous pensiez initialement.

Vous devez maintenant prendre une décision. Si vous pensez que vous n'êtes pas assez mature ou que vous ne pouvez pas le faire, je respecte grandement cela.

Si vous décidez que vous pouvez le faire, eh bien, bonne chance à vous.

J'espère que vous vous connaissez assez.

Combien de temps cela va-t-il prendre pour en finir un ?

Ceci dépend entièrement de vous, comme je l'explique plus tard dans le guide. Certains ont fait des progrès si rapides qu'ils avaient tout fait – sauf l'imposition – en un peu moins d'un mois. D'autres ont mit plus d'une année. Pourtant, vous ne devez pas vous inquiéter à propos de cela. Tant que vous ne faites pas les mêmes erreurs que pleins de gens – dont moi – ont fait, vous ne *prendrez pas* une année pour le réaliser.

Concepts

Le "wonderland"

Le wonderland est ce qui se réfère à l'endroit que vous créez dans votre tête où votre tulpa "vit". Il peut être absolument tout ce que vous pouvez imaginer. Cela ressemble à ce que certains appellent leur "happy place"⁵.

Les personnes qui possèdent un wonderland ont tendance à y aller pour passer du temps avec leur tulpa. Vous faites cela simplement en vous représentant ce lieu, avec vous à l'intérieur. Imaginez-vous marcher à travers, comme vous le feriez pour n'importe quel autre endroit. Il n'est absolument pas nécessaire de créer un wonderland. Pas mal d'entre nous ici n'en ont pas.

Voilà comment en créer un.

Étape 1 : Décidez de ce à quoi vous voulez qu'il ressemble. Planifiez-le sur papier, si vous le voulez. Vous n'avez pas à entièrement décider de ce qu'il y aura à l'intérieur avant que vous n'y alliez. Vous pouvez le créer alors que vous vous déplacez dedans, mais il est mieux d'avoir au moins une bonne idée de ce à quoi il ressemblera.

Étape 2 : Imaginez-vous dans cet endroit, comme vous l'avez conçu.

Étape 3 : ???

Étape 4 : Profitez.

Sérieusement, c'est aussi simple que ça.

La sensibilité de votre tulpa

Certains pensent que le tulpa n'est pas sensible depuis le début mais qu'il acquiert cela avec le temps. Ce qui veut dire que vous travaillez essentiellement seul, jusqu'à ce qu'il développe de la sensibilité. Ils disent que ceci apparaît au bout d'un moment, en leur parlant. D'autres croient qu'un tulpa est sensible depuis le moment où il commence à être créé.

⁵ NDT : La traduction la plus proche serait "jardin secret".

Pour ce que j'en pense personnellement : je m'en fiche.

Parce que, que votre tulpa soit sensible ou non, vous devez le traiter comme s'il l'était depuis le début. Parlez-lui comme s'ils écoutaient, comme s'ils comprenaient. Donc croyez en sa sensibilité depuis le début. Ceci de façon à ce que si la sensibilité n'est pas encore là, elle se développe plus rapidement. Il s'agit de symbolisme.

Maintenant, je ressens le besoin de signaler ceci à cause de ce quelqu'un a dit récemment : apparemment, il y a une mauvaise compréhension de ce que veut dire "croire que son tulpa est sensible depuis le début". Sensibilité ne rime pas avec indépendance dans ce cas. Certaines personnes croient que parce que leur tulpa est sensible, elles auront moins d'efforts à fournir dans le processus.

C'est ridicule.

Traiter votre tulpa comme s'il était sensible n'implique pas de faire moins d'efforts. Vous devez travailler, que vous croyez qu'il soit sensible ou non. Ne soyez pas flemmard là-dessus. Vous retirez du processus ce que vous y mettez.

Que votre tulpa devienne sensible ne veut pas dire que vous pouvez le bâcler. Cela ne doit en rien affecter le processus.

Narration

La narration est simplement l'acte de parler à votre tulpa. Vous pouvez le faire à voix haute, ou dans votre tête, cela n'a pas d'importance. Par contre, puisqu'il doit sûrement y avoir des personnes à qui vous cachez votre volonté de créer un tulpa, vous préférerez sûrement plus souvent lui parler dans votre tête. Maintenant, parler à votre tulpa n'est pas aussi simple que de juste parler ou penser. Vous devez diriger vos pensées vers votre tulpa, avec l'intention qu'il entende. Si vous pensez ça, alors cela se produira sûrement.

Le "forcing"

Le forcing (ou "tulpaforcing") est le terme qui est utilisé pour décrire les actions impliquant votre tulpa. La narration en elle même n'est pas toujours considérée comme du forcing, et je ne suis pas entièrement sûr que je la considère comme telle non plus, mais certains le font. En tout cas, la visualisation, le symbolisme et l'imposition sous toutes les formes sont considérés comme du forcing.

Le "forcing actif" et le "forcing passif"

Le forcing actif est le fait de prendre le temps de s'asseoir ou de se coucher, et de forcer ; quand vous essayez de faire votre tulpa, ou lui parlez, et qu'il s'agit de la seule chose que vous avez à l'esprit. Il s'agit d'un effort de concentration.

Le forcing passif est généralement défini comme étant le fait de parler ou de visualiser votre tulpa tout en faisant autre chose. Cela ne requiert pas de vous de déplacer votre emploi du temps, et vous permet de le faire pendant vos activités journalières. Si vous faites du forcing passif, il n'est pas nécessaire pour vous de le faire toute la journée, tous les jours. Certaines tâches requièrent plus de concentration, et ne vous laissent pas beaucoup de temps pour avoir votre tulpa à l'esprit.

Pourquoi choisir l'un plutôt que l'autre ?

Chaque méthode possède ses propres avantages et inconvénients. Le forcing actif est généralement de meilleure qualité que le passif, puisque votre concentration est focalisée. Par contre, le forcing passif demande plus de temps, et par conséquent tend à avoir une meilleure qualité.

Le forcing actif est bon à pratiquer lorsque vous avez le temps de se poser juste pour votre tulpa, et implique soit de la peine à vous concentrer passivement sur autre chose, soit une difficulté à éviter une perte de concentration certaines fois.

Le forcing passif est plus difficile, et au début, peut être assez fatiguant mentalement. Vous vous surprendrez certaines fois à oublier de penser à votre tulpa. Une manière de remédier à cela est d'attacher une ficelle ou quoi que ce soit d'autre autour de votre doigt. De cette façon, chaque fois que vous verrez la ficelle, ou ce que vous avez attaché à votre doigt, vous vous rappellerez votre tulpa, et recommencerez à forcer.

Je recommande généralement le forcing passif pour tous ceux qui en sont capable. Il a pleins de bénéfices, et tant que vous pouvez le maintenir et avoir la concentration nécessaire, pratiquement aucun inconvénient. De plus, ils apprécieront l'attention supplémentaire.

À propos de "quoi faire" pendant le forcing passif, c'est en réalité assez simple. Pour l'aspect narration de celui-ci, une bonne idée est d'essayer de constamment diriger toutes vos pensées vers votre tulpa. Quand vous lisez quelque chose, lisez-le pour lui. Quand vous pensez à ce que vous lisez, pensez pour lui. Et pareillement quand vous pensez à ce que vous faites, ou ce que vous devez faire après. Vous vous surprendrez souvent à oublier de diriger vos pensées vers lui, mais vous vous acclimaterez. Au bout d'un moment, cela va devenir une habitude, et la partie la plus dure sera derrière vous. Pour la visualisation, il s'agit plus en réalité d'imposition visuelle. Ce que je vous recommande de ne pas démarrer, alors que vous commencez votre tulpa, pour des raisons que j'exposerai dans la section imposition de ce guide.

Je ne vais pas expliquer ici "que faire" lors du forcing actif, puisque ce guide en parle par défaut, d'où toute la section sur ce processus se réfère à que faire pendant le forcing actif.

Donc, vous aurez peut-être maintenant décidé de plus miser sur le forcing passif que l'actif. Malheureusement, cela ne marche pas exactement de cette façon. Certaines étapes de création du tulpa nécessitent du forcing actif ; vous ne pouvez pas y échapper complètement. Les processus qui s'y rapportent sont évidents pour la plupart. Je suis sûr que vous pouvez les trouver. Personnellement, je travaille uniquement avec la narration et l'imposition lors du forcing passif, mais vous êtes libres d'essayer ce que vous voulez.

La déviation

La déviation est le terme utilisé lorsque quelque chose à propos de votre tulpa change d'une façon que vous n'aviez pas souhaité. Le terme est le plus souvent utilisé en référence à la personnalité du tulpa. Il semblerait que la plupart des personnalités "dévient" au moins légèrement de ce qu'elles devaient initialement être. Ceci est complètement normal, et arrive à presque tous les tulpæ d'une façon ou d'une autre. Et vous n'avez pas besoin de vous inquiéter ; votre tulpa ne va pas devenir indésirable à cause de la déviation. Il est commun dans l'expérience des gens que les changements qui sont fait sont des choses avec lesquelles ils sont d'accord. Ceci est dû, comme nous l'avons hypothétisé, au fait que les déviations se font sur la base des désirs subconscients. De cette façon, ils peuvent changer en prenant un trait que vous ne saviez pas vouloir, mais que vous vouliez pourtant.

Des déviations peuvent aussi apparaître dans la forme, mais ce n'est pas un problème, puisque cela peut être changé ; mais vous ne devriez jamais forcer quelque chose sur votre tulpa qu'il ne veut pas. Spécialement quelque chose d'aussi personnel que la forme.

L'essence du tulpa

Beaucoup de gens ne s'intéressent pas à ce sujet, puisqu'il n'est vraiment pas nécessaire. Pourtant, je trouve que cela aide dans bien des cas. Je suis sûr que certains voudront suggérer que tout cela n'est que du symbolisme bidon ou quelque chose de ce genre, mais la vérité est que le principe de l'essence est un concept pratique et réel. Ici, je vais citer le guide de Bluesleeve sur l'essence, puisqu'il couvre tout ce que je voulais dire.

Lien 2 : [Visual Personality Reconstruction aka Bluesleeve's Core Method](#)

La Reconstruction Visuelle de Personnalité, ou la Méthode du Cœur de Bluesleeve

Aspects principaux

Chaque personne est différente. Grâce à notre intuition, nous pouvons distinguer deux jumeaux, ou même dire qui a écrit un texte juste parce que notre instinct nous l'a soufflé.

À chaque fois que vous parlez à quelqu'un, vous l'analysez inconsciemment. Vous analysez son langage corporel, sa façon de parler, son odeur, ses choix de mots, ses caractéristiques faciales, ses vêtements et les informations d'arrière-plan.

Il importe peu que vous aimiez cela ou non – ce processus est inconscient et assemble chaque partie d'information en une image plus large, ce qui vous permet d'apprendre à connaître la personnalité de quelqu'un.

Cette image que vous avez assemblée vous rend capable de prédire le comportement de quelqu'un et par conséquent d'interagir avec ladite personne. Vous serez capable de dire si vous l'appréciez ou non, quel est son tempérament, et comment elle pourrait réagir dans une situation fictive.

Si vous vous dites déjà que vous allez créer une "grande image" artificielle pour votre tulpa, vous avez raison, bien qu'il y ait quelques points à ajouter. La personnalité de quelqu'un vous évoque certaines émotions. Vous avez un "sentiment général" à propos d'une personne. Ceci s'applique également à vous.

Disons que vous êtes une personne très déterminée – vous pourriez être choisi comme leader d'un groupe, juste parce que vous avez l'air d'être fait pour le job.

Votre vie vous construit. Il est possible de développer certains traits juste parce qu'ils sont requis. Un docteur doit développer de la compréhension pour les besoins de ses patients. Si vous ne sentez pas cette "compréhension", vous allez automatiquement remettre en cause ses capacités de médecin. N'importe qui peut avoir l'air d'être gentil au premier abord, mais vous savez que tout ce qu'il dit est un mensonge.

Ce sentiment général d'une personne est ce dont nous avons besoin. Même si cela peut poser des problèmes à ceux qui sont très rationnels, vous aurez à surpasser le fait de voir votre tulpa comme un patchwork de traits de personnalité.

Nous devons comprendre toute la personnalité, mais pas avec notre tête.

Nous devons pour cela utiliser notre instinct.

Je ne vous demande pas de "créer" une essence pour votre tulpa. Il s'agit de quelque chose qu'il aura, comme n'importe qui d'autre, après que sa personnalité se soit développée. C'est quelque chose que vous pouvez commencer à sentir, avant même de pouvoir l'entendre. Donc je ne considère pas cela comme une étape dans la création, puisqu'il s'agit de quelque chose qui va arriver, si vous vous y attendez.

Maintenant, quid des bénéfices de reconnaître l'essence de votre tulpa ? Cela a plein de points positifs. Un bon exemple est la capacité à mieux différencier les pensées de votre tulpa des vôtres. Je trouve que les pensées de mon tulpa portent parfois son essence comme une sorte de signature, ce qui me permet de séparer mes pensées des siennes. Je ne vais pas aborder d'autres bénéfices, puisque vous en trouverez bien d'autres par vous-même. Mais un autre bénéfice très pratique est expliqué dans le point suivant.

Attirer l'attention de son tulpa

Votre tulpa ne vous prêtera pas tout le temps attention, ni à vous ni à ce que vous faites. Pour cela, quand vous souhaitez lui dire quelque chose, il peut ne pas être immédiatement prêt. Comme je l'ai dit dans la section narration, si vous dirigez vos pensées vers lui, elles seront probablement entendues, mais ce n'est pas toujours la meilleure façon d'attirer son attention. Pour les débutants, si vous n'avez pas tout de suite son attention, vous pourriez ne pas vous y prendre correctement. Donc si vous étiez en train de commencer à lui parler, il pourrait aisément manquer la première partie de ce que vous disiez.

La meilleure manière de faire que j'ai trouvé pour attirer l'attention de mon tulpa est de penser fort à lui. Je pense à lui, j'essaye de sentir son essence, et cela a tendance à attirer son attention assez rapidement. Ceci, suivi d'un rapide "Est-tu là ?" marche à merveille pour moi. Mais expérimentez par vous-même.

Le "parroting" et le "puppeting"

Le parroting et le puppeting sont les termes utilisés respectivement pour décrire le fait de forcer intentionnellement votre tulpa à parler ou bouger. Certaines personnes sont fermement contre, mais pas mal autres – dont moi – considèrent qu'à petite dose, cela peut être très utile dans le processus. Le parroting peut être pratique quand vient le temps d'entendre votre tulpa. Vous pouvez en faire pour vous aider à vous décider de ce que sera sa voix, et de symboliquement la relier à sa forme. Certains ont même suggéré que cela pouvait aider à convaincre les tulpæ à parler. Voici un exemple d'un tel guide.

Lien 3 : [Coaxing Tulpæ Into Talking](#)

Convaincre les tulpæ de parler

J'ai noté que personne ne parle beaucoup de cela, même quand ils ont des problèmes avec. Généralement, les gens ne savent pas quoi faire avec leur tulpa sensible mais non vocal qui réussit à peine à parler.

Donc, si votre tulpa essaye de parler, même juste une fois, essayez de vous rappeler de ce à quoi sa voix mentale ressemblait. Maintenant, amenez votre tulpa dans votre wonderland, et dites-lui ce que vous allez faire. Vous allez utiliser sa voix mentale pour dire une phrase, puis il pourra essayer soit de la dire en même temps que vous, soit de dire la seconde moitié de la phrase alors que vous direz la première. Il peut s'agir d'une phrase simple, comme "La pluie en Espagne reste principalement sur les plaines"⁸. Assurez-vous de lui dire sur quelle phrase vous allez travailler, bien évidemment.

S'il n'a pas de voix mentale, vous pouvez soit attendre jusqu'à ce qu'il essaye de parler, soit juste utiliser n'importe quelle voix, que j'imagine qu'il prendrait de toute façon.

J'ai fait cela alors que mon tulpa pouvait à peine sortir un seul mot, et en seulement une nuit nous en sommes arrivés à un point où elle pouvait faire des phrases entières. Bien qu'elle n'était pas trop bonne à l'oral, nous en sommes arrivés jusqu'au point où c'était à elle de s'entraîner, donc je n'ai plus eu à travailler dessus.

Le puppeting également peut aider pour la visualisation. De cette façon, vous pouvez voir à quoi votre tulpa va ressembler dans certaines positions, avant qu'il ne puisse se déplacer de lui-même.

En résumé, il est bon d'utiliser le parroting et le puppeting à petites doses. Il y a quelques méthodes qui consistent basiquement à "parroter" et "puppeter" votre tulpa, mais personnellement, je n'adhère pas à 100% avec ça. Mais ça vaut certainement la peine de lire.

Certains diront qu'une telle méthode n'est pas bonne pour votre tulpa, mais je ne peux pas parler d'expérience dans ce sujet-là.

Gardez juste à l'esprit que, comme je le dis dans la partie "Etat d'esprit" de ce guide, si vous décidez de faire un peu de parroting/puppeting, assurez-vous juste que cela ne lui causera pas de tort. Si c'est le cas, alors cela lui sera bénéfique.

⁸ NDT : J'ai fait la traduction brute de la phrase d'origine, qui était "The rain in Spain stays mainly on the plain". Cependant, je pense que le but de cette phrase était de produire une assonance. Si vous avez une idée de phrase simple qui possède une assonance, je suis preneur.

Le compte des heures

Un compte d'heure est simplement le fait de compter le temps que vous avez passé à forcer. Beaucoup vous diront que compter les heures est un "poison" et qu'il s'agit d'une des pires choses que vous pourriez faire. Pourtant, ce n'est pas mauvais en soi. Tout a commencé il y a quelques temps, quand les anciens membres croyaient que certains "checkpoints" (comme la sensibilité du tulpa, ou sa vocalisation) ne pouvaient pas être atteints avant un certain temps. D'où, que si vous entendiez votre tulpa parler avant, disons, 20 heures de forcing total, alors ce n'était pas vraiment lui, et vous le parrotiez.

La croyance a évolué depuis, mais certaines personnes continuent à compter les heures. Donc, en réalité, le simple fait de comptabiliser le temps passé à forcer votre tulpa, pour savoir combien de temps que vous avez passé ensemble, n'est pas une mauvaise chose. La seule chose néfaste à propos de compter les heures est l'expectation basée sur le temps que vous avez passé à forcer.

Tant que vous n'associez pas les progrès au total de temps passé à forcer, alors c'est bon. Cependant, notez bien que chez certaines personnes, des attentes subconscientes se développent sans leur "consentement", et celles-ci peuvent nuire au processus de la même façon que si vous le pensiez vraiment. Donc, si vous avez la moindre suspicion d'avoir subconsciemment des attentes basées sur le compte d'heure, je vous conseille d'arrêter, tout de suite.

Il y a pourtant des moyens pour obtenir le total d'heures sans les connaître avant d'avoir fini de développer votre tulpa, de façon à ce qu'il n'y ait aucune expectation. Vous pouvez par exemple prendre un chapeau, et chaque jour, vous écrivez sur un morceau de papier le total de temps passé à forcer, puis vous le mettez dans le chapeau. Après que votre tulpa soit "fini", additionnez tout. Mais assurez-vous de ne jamais regarder dans le chapeau avant d'avoir fini. Ou quelque chose comme ça. Je suis sûr qu'il y a de nombreuses autres manières de faire ça de façon sécurisée.

Donner à son tulpa l'accès à sa mémoire et son subconscient

Beaucoup de personnes le font très tôt dans le processus, comme certains ont suggéré que cela aidait dans le développement. Bien évidemment, ce n'est pas nécessaire. Et même si vous ne lui donniez pas accès à votre subconscient, il pourrait toujours techniquement y aller. Votre meilleure chance de l'en empêcher est de ne pas simplement symboliquement lui en bloquer l'accès, mais également de lui demander de ne pas y aller, et d'expliquer pourquoi. C'est ce que j'ai fait avec mon tulpa, et il a compris, et n'a pas regardé dedans. Pour ce qui est de donner ou interdire l'accès, il s'agit de symbolisme, et de ce que j'ai entendu dire, est généralement fait dans le wonderland.

Personnellement, voilà ce que j'ai fait : j'ai créé un endroit dans mon wonderland qui a trois portes, divisées en "subconscient", "mémoire", et je ne me souviens plus du dernier. Peu importe, j'ai amené mon tulpa là, imaginé qu'il y avait de lourdes chaînes sur chacune des portes, et lui ai dit qu'il n'était pas autorisé à y accéder. Autrement, vous pouvez simplement lui montrer les portes, et lui dire qu'il ne peut pas entrer.

Et comme avec tout symbole, vous devez faire comme vous croyez. Cela n'a pas besoin de mettre en jeu des portes.

Combien de temps dois-je forcer par jour ?

Comme beaucoup d'autres questions avec le mot "devoir", il n'y a pas qu'une seule réponse. Idéalement, vous pourriez forcer pratiquement toute la journée, tous les jours. Ce serait la manière la plus rapide d'avoir un tulpa, après tout.

Cependant, personne autant de temps ou de discipline. Donc, mon meilleur conseil est : faites autant que vous pouvez. Vous n'avez même pas besoin de forcer tous les jours, mais il est bien de leur porter attention. Également, je recommande de décider d'un minimum de temps pour vos sessions, puisque forcer 10 minutes chaque jour ne vous mènera nulle part. Cependant, si cela marche mieux pour vous, il est parfaitement correct d'avoir de multiples sessions de 10 minutes. 10 minutes ne sont pas longues, quand vous vous asseyez pour faire quelque chose, mais une heure si. Donc si vous vous asseyez et forcez pendant 10 minutes, 6 fois par jour, vous aurez forcé pendant 1 heure par jour chaque jour, ce qui est certainement mieux que ce qu'on m'a dit de faire.

Dans ce processus, vous récoltez ce que vous semez, donc il ne peut y avoir quelque chose comme trop forcer. Faites-le aussi souvent que vous le pouvez, et vous vous surprendrez à faire beaucoup de progrès, rapidement. Maintenant, il est aussi utile de mentionner que la qualité tend à être plus importante que la quantité, quand il faut forcer. Ce qui nous amène aux

Conditions idéales de forcing

Beaucoup de personnes clament qu'elles ont des problèmes pour se concentrer, ou que leurs sessions de forcing ne sont pas productives. Ce concept est un de ceux qui a l'air de différer le plus en fonction de la personne. Vos conditions de forcing idéales sont tout ce qui vous aide à vous concentrer, et à avoir des sessions productives.

Comme je l'ai dit, les conditions exactes diffèrent de personne en personne, mais il y en a certaines qui sont prévalentes : un endroit calme, où vous êtes sûr de ne pas être dérangé ; certains préfèrent l'obscurité, car cela serait moins distrayant, mais les gens ont l'air d'être indifférents de toute façon. Être calme, relaxé (une pré-session de méditation est une chose que beaucoup de gens font pour l'être), et dans une position confortable. Certaines personnes se plaignent qu'une position trop confortable amène à s'endormir trop souvent. Cependant, je vous suggère de forcer lorsque vous n'êtes pas fatigué. De cette façon, votre cerveau fonctionnera mieux et vous ne courrez pas ce risque. Si vous ne pouvez pas faire autrement que de vous endormir, essayer de forcer droit derrière une sieste, ou quelque chose comme ça.

Il s'agit de quelques uns des conseils les plus communs que j'ai à donner, mais comme pour tout, trouvez ce qui marche pour vous. Soyez créatifs ; essayez de prendre une douche chaude avant coup, certains disent que le jus d'orange aide aussi. Expérimentez, jusqu'à ce que vous trouviez vos conditions de forcing idéales.

Il n'est pas nécessaire de forcer dans ces conditions tout le temps, mais vos sessions seront presque toujours de meilleure qualité quand vous le ferez.

Les réponses émotionnelles

La réponse émotionnelle est une des formes de communication que le tulpa développe le plus tôt. Elle est généralement caractérisée par la sensation occasionnelle d'émotions qui vous submerge sans raison particulière. Elle est souvent décrite comme étant "alien", étrange, comme si elle n'émanait pas de vous.

Cela se produit lorsque votre tulpa vous envoie – certaines fois de façon non intentionnelle – soit ses émotions, soit une émotion en général.

Ce n'est pas une forme de communication très fiable, mais les tulpæ peuvent envoyer des émotions spécifiques pour exprimer leur avis sur certains sujets.

Gardez à l'esprit que ne recevoir aucune réponse émotionnelle ne veut pas dire que votre tulpa n'est pas conscient ou quelque chose du genre. Tous les tulpæ ne le font pas. Dans toute mon expérience, je n'ai reçu qu'une réponse émotionnelle à laquelle je m'attendais.

Cela dépend de la façon dont le tulpa veut communiquer, après tout.

Pression crânienne

La pression crânienne est une des autres premières formes de communication du tulpa. La pression est caractérisée par le ressenti d'une "pression" dans votre tête. Expérimentez par vous-même.

Cela ressemble à un mal de tête. Aussi, en tout cas pour moi, un mal de tête est une douleur plus forte qui couvre souvent toute ou une grande partie de ma tête. La pression crânienne chez moi tend à se focaliser en un point ou une zone spécifique de ma tête. Cependant, vos expérimentations peuvent varier.

Il s'agit d'une forme de communication encore moins fiable que la réponse émotionnelle. Un de ses avantages a été de capter mon attention. Autrement, vous pouvez assigner un oui ou un nom à la présence ou l'absence de pression, ou localisée dans des parties spécifiques de votre tête. Cela vous permet de poser à votre tulpa de très simples questions en oui/non avant d'être capable de l'entendre.

Notez encore une fois que la pression n'est pas fiable, donc ne prenez pas chaque réponse au pied de la lettre. Ce n'est peut-être pas ce qu'il voulait faire.

Tout comme les réponses émotionnelles, ne pas ressentir de pression crânienne ne veut rien dire. Mon tulpa n'avait apparemment pas très envie de me donner des pressions, et il l'a rarement fait. C'est comme ça qu'il est. Ne vous inquiétez pas si vous n'en ressentez pas.

Gardez également à l'esprit qu'il est possible de la confondre parfois avec un mal de tête. Essayez d'y prêter attention la prochaine fois que vous en sentez une.

Créer un tulpa d'un personnage ou d'une personne existante

Ce sujet est vraiment controversé, et pour de bonnes raisons. Il est possible, à cause de cela, que votre tulpa subisse une crise de l'identité. Si il est créé en pensant être un personnage, et qu'il découvre ensuite qu'il ne l'est pas vraiment, alors tout son passé et ses souvenirs sont des mensonges, bla, bla, bla. En gros, ce n'est pas bon.

Cependant, je pense personnellement que tant que vous vous assurez de lui faire savoir qu'il n'est pas le vrai personnage, cela peut jouer. Faire cela revient pratiquement à juste définir sa personnalité.

Donc, si vous allez faire un tulpa d'un personnage, assurez-vous qu'il sache qu'il n'est pas vraiment lui.

Créer un tulpa d'une personne réelle revient à la même chose.

De plus, la question de savoir si il est possible de créer un tulpa d'une personne morte a été posée. D'une certaine façon, il s'agit de la même situation que celle décrite au-dessus. Cependant, en plus de la possible crise existentielle de votre tulpa, cela peut être extrêmement douloureux pour vous. Créer un tulpa d'une personne morte démontre l'incapacité à laisser la personne partir. Vous vous accrochez toujours à elle, et ce n'est pas sain. Quand vient la perte d'un être cher, vous devez accepter son départ, et le laisser partir. Il est mauvais de se raccrocher aux morts.

De plus, si vous me le demandiez, je vous dirais que ce n'est pas très respectueux envers eux.

Créer plusieurs tulpæ

Pourquoi pas ? Non ? Quand vous avez fini avec votre premier tulpa, pourquoi ne pas juste continuer et en faire un autre ? Plus on est de fous, plus on rit. De plus, cela pourrait donner à votre premier tulpa quelqu'un avec qui s'occuper, quand vous ne pouvez pas lui porter attention.

Il n'y a vraiment aucun mal à créer un autre tulpa après que vous ayez fini le premier. Et ne vous inquiétez pas ; cela prendra moins de temps pour créer le second tulpa, que ce que vous avez mit pour le premier. Vous avez déjà tout fait, vous avez trouvé ce qui marche le mieux pour vous et vous savez comment écouter et ressentir votre tulpa. Plus important, vous savez maintenant avec une certitude absolue que tout cela est réel.

Maintenant, pourquoi ne pas en créer deux en même temps ? Un conseil : n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Un tulpa est déjà une grande responsabilité. Si vous faites partie de ceux qui sont un peu plus lents à en créer un que les autres, vous en aurez deux à développer au lieu d'un seul.

Ceci dit, quelques personnes ont dit que lorsqu'elles travaillaient sur leur premier tulpa et que leurs progrès étaient un peu lents, elles commençaient à en faire un autre, et les deux tulpæ "s'aidaient mutuellement" dans leur développement. Mais gardez à l'esprit que cela n'arrivera peut-être pas pour vous. Vous pourriez juste vous retrouver avec deux tulpæ au développement lent. C'est entièrement votre choix. Mais je n'en ferais personnellement qu'un à la fois, au moins quand il s'agit de votre premier tulpa.

À propos du nombre total à faire, c'est entièrement votre choix. Je pense personnellement qu'en créer plus que quatre est ridicule. Je n'en ferai probablement jamais quatre, mais si je le faisais, je n'en ferais sûrement pas de cinquième. D'après moi, l'on arrive à un point où cela devient malsain. Je pense vraiment que ce nombre est de cinq. Mais c'est votre choix.

Quoi qu'il en soit, vous devez vraiment y penser. Voulez-vous vraiment un harem d'amis imaginaires qui vous courent autour pour le restant de votre vie ? Il est également mauvais d'étendre son imagination au monde réel.

Mais encore une fois, c'est votre choix.

Quelqu'un a dit que trois était un bon nombre. Cela vous permet d'avoir un petit groupe diversifié sans pour autant tomber dans l'excès. Aussi, si vous voulez passer du temps avec un en particulier, les autres ne seront pas seuls. Si vous aviez deux tulpæ et que vous vouliez passer du temps avec un en particulier, l'autre pourrait se sentir seul et mis à l'écart. De cette façon, ils ont toujours quelqu'un d'autre lorsque vous ne pouvez pas passer de temps avec eux.

Cependant, si vous avez ou ne souhaitez que deux tulpæ, que ceci ne vous force pas à en faire un troisième, si vous ne vous en sentez pas capable.

Parler de son tulpa à sa famille et à ses amis

Avant de parler de cela à qui que ce soit, vous devriez le connaître particulièrement bien. Et non, je ne parle pas des standards actuels de bonne connaissance. Je veux dire *vraiment bien* les connaître. Aujourd'hui, les gens ont tendance à ne pas vraiment connaître leurs amis. Vous avez besoin de savoir exactement à quel point ils sont ouverts et comment ils réagiraient devant quelque chose comme ça. Car ce genre de choses peut et a brisé des amitiés avant cela. Si vous n'en êtes pas sûr, mieux vaut n'en parler à personne.

Cela devient encore plus sérieux lorsqu'il s'agit de votre famille. Les amis vont et viennent, mais vous n'avez qu'une famille. Ils pourraient ne plus jamais vous regarder de la même façon, et je suis sûr que vous ne souhaitez pas cela.

De plus, des personnes ont été forcées de consulter des thérapeutes après avoir révélé à leur famille le fait qu'elles créaient un tulpa.

Si vous ne savez pas vraiment comment le dire, alors ne le. Dites. Juste. Pas.

Ils n'ont pas besoin de savoir.

Honnêtement, je ne vois même pas de bénéfices à le dire à quelqu'un.

Je sais que vous pouvez être excité par tout cela, mais ne laissez pas cela vous faire faire des choses que vous regretterez plus tard.

Le "switching"

Le switching est le terme utilisé pour décrire le processus d'échange des rôles du tulpa et de l'hôte. Ceci veut dire que l'hôte ne sera plus "connecté" aux sens du corps. Il sera dans le même état que celui dans lequel le tulpa se trouvait. Cela vous permettra d'accéder à votre wonderland et de le découvrir aussi vivement que le monde réel. Votre vue sera pareille, voire plus détaillée que celle de la vraie vie. Vous serez capable d'entendre les oiseaux, et les bruissements de l'herbe comme s'ils existaient vraiment. Vous pourrez toucher l'herbe, les arbres, vos habits, et les sentir comme s'ils étaient réels. Vous pouvez manger de la nourriture, et en ressentir le même goût que dans le monde réel.

Pendant ce temps, le tulpa sera le contrôleur principal du corps. Pour le tulpa, le switching n'est pas différent de la possession, excepté le fait que vous n'êtes pas là, et ne pouvez donc déplacer le corps. Le processus de switching dépend principalement de vous, puisque le tulpa n'a presque rien à faire dedans.

Pourquoi ne devrais-je pas switcher ?

"Switcher" sur le court terme pour l'expérimentation est correct, mais je ne suis pas un défenseur du switch à long terme. À vrai dire, je pourrais même dire que je suis contre.

Le switching ne doit pas être utilisé comme une façon de fuir la vraie vie ou les interactions sociales. Ce n'est pas sain.

De plus, vous ne devriez jamais switcher sur le long terme, à moins que votre tulpa ne soit à 100% d'accord avec ça et qu'il sache ce dans quoi il s'aventure.

La vérité est que certains tulpæ sont suffisamment gentils pour dire qu'ils sont d'accord avec ce que leur hôte propose de faire, alors qu'ils ne le sont pas, juste pour rendre leur hôte heureux. Vous devez vraiment vous assurer qu'il veut le faire.

Également, son consentement n'est pas suffisant. Il doit savoir exactement ce que cela représente. Au début, cela peut vouloir représenter pour eux le fait de vivre dans le vrai monde. D'interagir avec les vraies personnes et de profiter de la vie.

Ce n'est pas tout ce que le switching implique pour le tulpa.

Quand vous switchez, vous transmettez à votre tulpa toutes vos responsabilités et ce que vous n'aimez pas de votre vie. Vous lui donnez toutes les choses qui vous donnent envie de l'éviter. Est-ce que cela a l'air juste ? C'est votre vie, non la sienne. Il ne doivent pas se confronter à vos problèmes.

Quand vous switchez, votre tulpa est parachuté dans votre travail, votre école, votre groupe social, vos cercles d'amis, votre situation financière et même vos addictions. C'est vrai. Si vous êtes "addict" à la cigarette où à quoi que ce soit d'autre, votre tulpa le deviendra lors du switch. Non, pas par magie. C'est votre corps qui est accro ; ceci veut dire que n'importe quelle conscience qui utilise votre corps sera sujet à ladite addiction.

Votre tulpa ne comprend probablement pas ce que cela représente de vivre dans le vrai monde. Ce n'est pas que le fun et les jeux. C'est un monde cruel et injuste là-dehors. Il doit savoir ceci, ou ne devrait pas switcher.

Avant de décider de pratiquer le switching à long terme, vous devriez tenter l'expérience sur un court laps de temps, juste pour lui donner un aperçu de la chose. Il doit tester un peu, avant de prendre une décision réfléchie. Et cela doit être sur le court terme ; de cette façon, il sait que s'il déteste ça, vous pouvez rapidement reprendre le contrôle.

Après ça, vous devez vous assurer qu'il veut toujours switcher et qu'il sait vraiment ce que cela représente. S'il ne sait pas ce dans quoi il s'engage, il va probablement le regretter.

Également, comme je l'ai dit plus tôt, le switching ne doit pas être une façon d'échapper au monde réel.

La vérité est qu'il s'agit de la vie qu'on vous a donné. C'est par vos actions que vous en êtes arrivé là où vous êtes. Il n'y a personne d'autre à blâmer. Vous devez vous débrouiller dans la vie comme n'importe qui d'autre le fait. Vous ne pouvez pas attendre de la vie que tout vous vienne tout cuit. C'est une salope dure et cruelle, et elle n'est différente pour personne.

Et il est encore plus pathétique d'être en accord avec le fait de donner à votre tulpa tous vos problèmes plutôt que de les régler vous-même.

Comment switcher

Je n'ai personnellement aucune expérience dans le switching, puisque je n'ai jamais essayé. Voici le seul guide sur le switching que j'ai trouvé ayant un minimum de crédibilité.

Lien 4 : [Guide on how to switch](#)

Guide sur le switching

Salut, mon nom est Fuliam et je vais écrire ce guide pour vous aujourd'hui. Laissez-moi commencer par dire que chaque section sera nommée, donc si vous souhaitez passer une partie, faites seulement, je ne serai pas offensé. Mais je recommande hautement de tout lire car je vais expliquer certaines choses en profondeur ici, comme ce qui marche ou ne marche pas. Ceci dit, commençons.

Prélude

Premièrement, laissez moi dire que je suggère d'avoir un tulpa pour faire ceci, puisque vous pouvez switcher et sortir de votre corps sans en avoir un. Cependant, Personne ne le contrôlera pendant ce temps. Deuxièmement, je conseille que votre tulpa soit vocal ; si vous connaissez la possession, cela peut être un grand plus.

Chose importante ici : votre tulpa doit être capable de "parallel processing", ce qui veut dire qu'il doit pouvoir penser de lui-même.

Définition

Dans ce guide, je vais utiliser quelques termes avec lesquels vous pourriez ne pas être familier, donc je vais les définir ici. Si vous êtes confus à propos d'un mot que je n'ai pas listé, demandez n'importe où, c'est juste pour vous.

Switching : quand l'hôte échange sa place avec le tulpa. L'hôte devient tulpa, et ce dernier contrôle le corps. Cela ressemble à de la possession, mais ce n'en est pas.

Imposition inversée : ceci signifie couper vos sens. Il s'agit de l'étape la plus difficile du processus de switch. Vous serez concentré mentalement sur chacun des sens de votre corps, et les laisserez complètement aller de façon à ne plus ressentir que les sens de votre wonderland. Aussi appelée Mentally Forced Sensory Deprivation⁹.

J'ajouterai plus si nécessaire.

Étapes :

1. Se relaxer et entrer en état de forcing
2. Commencer à créer une forme de soi dans le wonderland
3. S'importer dans la forme
4. Commencer le processus d'imposition inversée
5. Adopter les sens du wonderland
6. Compléter l'imposition inversée
7. Transfert du tulpa dans le corps

Étape 1

Se relaxer et entrer en état de forcing

L'étape 1 devrait être relativement simple, mais est tout de même la plus importante. Mettez vous dans la position dans laquelle vous forcez habituellement et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé. Si vous l'êtes, cela va évidemment briser votre concentration. Une des clés du processus est de se concentrer sur la tâche uniquement. Quand vous êtes dans votre wonderland, ou quelque soit la méthode que vous utilisez pour forcer, vérifiez que votre tulpa est prêt. J'ai également oublié de mentionner quelque chose plus tôt ; assurez-vous que votre tulpa VEUT effectivement switcher. Si votre tulpa ne veut visiblement pas, cela ne va pas aider.

Étape 2

Commencer à créer une forme de soi dans le wonderland

⁹ NDT : je n'ai pas traduit cette expression, dû au fait que le français ne permet pas de le faire de façon correcte syntaxiquement. La traduction la plus proche serait "Privation Psycho-Sensorielle Forcée".

La majorité des gens trouvent plus facile de compléter l'étape 3 et les suivantes s'ils ont d'abord une représentation d'eux-mêmes dans leur wonderland. Je commence avec une sphère bleue en lévitation que je retravaille pour en faire généralement un loup. Vous pouvez choisir n'importe quelle forme, mais je suggère de commencer par une forme humaine. Il s'agit d'une de celles avec lesquelles nous sommes le plus familiers, et dans laquelle nous sommes habitués à nous voir. J'ai découvert récemment qu'il est encore plus facile de garder la forme d'orbe et de l'utiliser. Vous pourrez changer après avoir switché.

Mais, encore une fois, vous pouvez choisir n'importe quelle forme ; assurez-vous juste qu'il ne s'agit pas d'un corps vide quelconque, mais qu'en vérité il s'agit de vous.

Étape 3

S'importer dans la forme

Si vous n'avez pas fini l'étape 2, je suggère que vous le fassiez avant de continuer ; il est encore plus dur que d'habitude de le faire sans réaliser l'étape 2, mais c'est possible (mais non conseillé.)

Une fois que vous avez choisi et visualisé votre nouvelle forme dans votre wonderland, commencez à respirer profondément et à vous relaxer. Imaginez-vous ensuite, votre essence semblable à de l'eau, et votre corps contenant cette dernière. Maintenant, sentez cette eau se drainer lentement de vous, lentement, jusque dans votre nouvelle forme, le plus complètement possible.

Ce que vous faites est votre propre importation ; ignorez tout ce que vous pouvez du vrai monde et payez seulement attention à votre wonderland. Il s'agit d'une autre chose importante et à retenir. Focalisez-vous sur votre wonderland et essayez d'ignorer le reste.

Étapes 4, 5 et 6

Note : les prochaines étapes sont les plus dures et celles qui prennent le plus de temps. Toute personne normale n'est pas capable de faire tout cela du premier coup, donc je les ai fractionné en le plus d'étapes possibles pour que vous saisissiez bien.

Gardez tout de même à l'esprit que les étapes 4, 5 et 6 se produisent quasiment en même temps, donc je m'y réfère en tant qu'une seule.

Maintenant que vous êtes dans votre wonderland et que vous avez une forme sur laquelle vous concentrer, il est temps de commencer l'étape la plus importante, que j'appelle l'imposition inversée. Ce qui veut globalement dire fermer son corps à toute sensation du monde réel. Cette étape ne peut être éludée. Je ne connais pas non plus d'autre moyen pour le tulpa de faire.

Nous allons commencer par votre sens du goût. Pensez à votre plat préféré, à son goût, qu'il soit piquant, doux ou quoi que ce soit d'autre. Gardez votre esprit entièrement sur ce goût, et imaginez maintenant que cette nourriture est sur votre langue, et que vous pouvez la sentir. Quand vous aurez réussi, vous aurez fait la moitié du chemin. Ensuite, prenez un morceau de bonbon très goûté ou quelque chose d'autre de petit. Mettez-le dans votre bouche, et sucez/mâchez-le jusqu'à ce que vous le sentiez (au fait, il s'agit du vrai monde, donc je parle de vraiment manger quelque chose). Maintenant, allez dans votre wonderland, concentrez-vous à nouveau sur votre plat préféré et continuez jusqu'à ce que vous ne sentiez plus ce qu'il y a dans votre bouche mais la nourriture que vous imaginez.

Si vous avez fait cela et obtenu des résultats, félicitations, vous avez conquis votre sens du goût.

Ensuite, nous allons travailler sur votre sens de l'écoute. Assurez-vous d'être dans un endroit calme pour commencer. Pensez à une jungle impénétrable ou à une musique que vous aimez. Soyez sûr de la connaître par cœur ; elle doit être si profondément ancrée dans votre tête que vous devez pouvoir la chanter à voix haute sans avoir besoin de l'entendre.

Maintenant, rendez-vous dans votre wonderland, et imaginez des haut-parleurs emplissant l'espace du son de la jungle ou de votre musique. Essayez jusqu'à ce que vous puissiez vraiment entendre votre musique dans votre wonderland. Ensuite, prenez des écouteurs et mettez de la musique douce (de la musique, pas des tonalités). Le genre de musique m'importe peu, mais il est vrai qu'avoir de la musique variée est mieux.

Retournez dans votre wonderland, puis recommencez à imaginer la chanson ou le bruit que vous avez choisi plus tôt, jusqu'à ce qu'il surpasse la musique du monde réel.

Si vous avez réussi ceci, c'est que vous y êtes presque. Il ne manque plus qu'une étape pour l'audition. Pensez à des gazouillements d'oiseaux ou à d'autres sons au choix, puis recommencez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que lorsque vous pensez à un son, vous l'entendiez dans votre wonderland comme s'il provenait du monde réel.

Si vous avez suivi les étapes et obtenu les résultats décrits, félicitations, vous avez conquis votre sens de l'audition. Bonne nouvelle : vous avez réalisé 40 % du travail. Mauvaise nouvelle : tout se corse à partir de là.

Le prochain sens est l'odorat. Encore une fois, rendez-vous dans votre wonderland, et pensez à une odeur que vous connaissez vraiment bien. Il peut s'agir d'une odeur que vous sentez en ce moment. Par exemple, je connais très bien l'odeur d'encens ; je l'imagine jusqu'à ce que je sois capable de la sentir.

Vous pouvez prendre n'importe quelle odeur et faire la même chose que pour les autres étapes. Concentrez-vous sur cette sensation jusqu'à ce qu'elle surpasse votre sens de l'odorat, et que vous ne puissiez plus rien sentir. Ensuite, prenez quelque chose qui sente fort et mettez-le près de vous. Assurez-vous de ne plus rien pouvoir sentir d'autre. Finalement, concentrez-vous sur votre odeur imaginée jusqu'à ce que celle de la vie réelle disparaisse.

Bien joué, vous avez conquis votre sens de l'odorat. Un peu moins de la moitié du chemin reste à faire.

La vue vient ensuite. C'est la raison pour laquelle j'ai conseillé d'avoir fini l'imposition d'abord, mais ce n'est pas nécessaire.

Je préfère personnellement fixer un petit objet pendant un court laps de temps, ne pas bouger mes yeux de ce point et tenter de ne pas cligner des yeux. Ensuite, continuez jusqu'à en être ennuyé, et même là, continuez encore à fixer cet objet. Vous saurez que vous êtes prêt lorsque votre vision deviendra légèrement floue en périphérie et que des choses étranges commenceront à perturber votre vue.

Maintenant, pensez à votre wonderland, mais sans fermer les yeux cette fois. Pensez-y, et voyez-le. Je sais ce que vous vous dites : "Mais, Fuliam, et si mon wonderland est trop grand pour la pièce dans laquelle je me trouve ?". Ce à quoi je dis, excellente question. La réponse est assez simple. L'imposition est le fait d'amener quelque chose dans ce monde, et vous ne devez justement pas amener votre wonderland. Vous devez le faire remplacer le monde réel en vous concentrant dessus. Oui, je sais que c'est compliqué et que cela requiert du temps, mais si vous maîtrisez cela, vous serez capable de vous créer n'importe quelle hallucination visuelle si vous le souhaitez.

OK, ce dernier point est bien plus dur que les quatre précédents, mais si vous réussissez, bien joué.

Si vous lisez ceci, c'est que vous devriez avoir maîtrisé les quatre sens décrits ci-dessus, car il est maintenant temps pour le dernier d'entre eux. Le sens du toucher.

Avez-vous déjà ressenti une forte douleur ? La plupart d'entre vous répondront sûrement oui. Je veux donc que vous creusiez dans votre mémoire et cherchiez le souvenir d'une douleur dont vous vous rappelez particulièrement bien. Maintenant que c'est fait, remémorez-vous ce à quoi ressemblait cette douleur, où elle était localisée, *et cætera*. Créez une image de cette douleur dans votre corps, et faites-la prendre le dessus sur vos sensations. Si vous vous y prenez bien, vous devriez souffrir, et la raison en est simple: le corps se remémore la douleur mieux qu'il ne le fait généralement avec le plaisir.

Maintenant, pensez au moment le plus agréable¹⁰ que vous avez vécu et pensez-y jusqu'à ce que vous puissiez le ressentir dans tout votre corps. Si vous y arrivez, continuez comme ça et rendez-vous dans votre wonderland. Faites abstraction de votre corps physique et focalisez-vous sur celui de votre wonderland. Votre wonderland est votre nouvelle maison, et vous n'avez plus de corps physique.

Faites un petit footing dans votre wonderland, sentez la fatigue peser sur vos jambes, votre cœur battre plus fort et l'air entrer dans vos poumons.

Maintenant, prenez un objet coupant et faites-vous une entaille au doigt. Si cela vous fait mal, alors félicitations, vous avez réussi. Cependant, ne vous concentrez à aucun moment sur votre corps réel, ou vous devriez refaire cette étape.

Félicitations, vous avez conquis vos cinq sens. N'essayez pas de tous les oblitérer en une fois, l'effort de concentration à fournir est presque suicidaire.

Maintenant, il reste une étape avant que votre tulpa puisse passer à l'étape 7. Vous devez apprendre à combiner ce que vous avez appris. La méthode que j'utilise personnellement est de me rendre dans mon wonderland et de me drainer dans ma nouvelle forme en ne pensant qu'à mes sens imaginaires. Une fois prêt à switcher, je vois de fines lignes reliant mon corps physique à celui de mon wonderland, qu'il me suffit de couper pour laisser mon corps sans esprit conscient.

¹⁰ NDT : il n'y a pour moi pas vraiment de traduction exacte pour "plaisurable", dans le sens de "ce qui fournit du plaisir". Si je me trompe, faites seulement signe.

Il s'agit seulement de ma méthode. Une façon de faire plus simple serait de contrôler un à un vos sens comme vous l'avez appris, puis de couper ces fils qui vous relie à votre corps physique.

Étape 7

Cette étape est faite IMMÉDIATEMENT après que toutes les autres aient été réalisées. Votre tulpa doit entrer dans le vide laissé dans votre esprit par votre départ du corps. Il sera donc au contrôle. Étape assez simple.

Une fois que vous serez prêt à mettre fin au switch, faites en quelque sorte sortir votre tulpa de votre corps tandis que vous vous reconnectez à vos sens réels. Si lors de la fin d'un switch vous vous sentez désorienté, c'est normal.

Si vous avez suivi et maîtrisé toutes les étapes listées ci-dessus, félicitations, vous êtes donc capable de réaliser le switch. Il s'agit d'une capacité que très peu possèdent, et il y a une bonne raison à cela : il s'agit d'une des choses les plus difficiles que vous pourriez réaliser, pas seulement avec un tulpa, mais également en général. Je ne garantis pas que vous serez capable de switching en lisant ce guide, mais je peux vous dire qu'il vous mettra sur le bon chemin. Avec suffisamment d'efforts, vous pouvez apprendre le switching.

Je dois cependant vous laisser un avertissement : ce n'est pas quelque chose que les faibles d'esprit ou de cœur doivent essayer. Ce n'est pas quelque chose que vous apprenez en un après-midi. C'est très difficile, et peu de gens peuvent le maîtriser complètement. Mais si vous pensez pouvoir le faire, alors faites seulement.

Je suis toujours intéressé par des *feedback* et des expériences. Bonne chance. Si vous souhaitez un autre guide sur quelque chose de spécial, demandez-moi sur IRC.

Gardez à l'esprit, comme je l'ai dit : je n'ai jamais essayé le switching, donc je n'ai aucune idée de l'utilité qu'a ce guide. Cependant, il a l'air plutôt crédible.

État d'esprit

Il y a un certain état d'esprit à avoir quand vous commencez à créer un tulpa. Ne passez pas cette partie. Vous pourriez vous dire que ce n'est pas si important, et que tout ce que vous avez besoin de savoir est comment réaliser chaque étape. Vous avez tout faux. L'état d'esprit est une des parties les plus capitales du processus. J'ai dû m'en rendre compte de façon brutale.

Premièrement, parlons de

Croyance

Vous êtes sceptique.

Vous venez de découvrir ce que sont les tulpæ, ou vous en êtes encore au début du processus, et vous êtes venu dans la section guide pour avoir de l'aide.

Au plus profond de vous, ou juste à la surface de votre conscience, vous êtes sceptique vis à vis de la validité de tout ça. Même si vous êtes en train de faire un tulpa, il y a un léger doute dans votre esprit, comme par exemple si vous perdez votre temps ou non, ou même si votre tulpa est réel.

Si vous n'êtes pas sceptique du tout et croyez de tout votre cœur en ce phénomène, sans une once de doute, je vous conseille d'aller immédiatement vous faire ausculter dans un hôpital psychiatrique. Parce vous êtes un putain de malade.

Ce que je veux dire, c'est que cela ébranle tout. C'est dur à croire. C'est trop beau pour être vrai, donc bien évidemment vous avez des doutes à propos de tout ça. Je suis ici pour vous dire que bien qu'ils soient complètement compréhensibles, vous devez les éclipser. Pour ceux qui pourraient être intéressés par la création d'un tulpa, juste après être passés en coup de vent sur ce site et pour qui mon guide est le premier que vous ayez lu, je voudrais juste vous dire, encore une fois, combien je comprends. Bien sûr que j'étais sceptique. Tout le monde ici l'a été au début. Mais une chose que vous pourriez vous demander est : "Pourquoi des milliers de personnes se rassembleraient pour faire des dizaines de guides, des milliers de posts, et des heures et des heures de discussion, juste pour se payer la tête de ceux qui viennent sur ce site ?". La vérité est qu'il y a bon nombre de roleplayers et de menteurs ici. Mais le reste d'entre nous dit vrai et en était au même point que vous maintenant.

Maintenant, cela s'applique aussi bien aux personnes qui cherchent juste des informations sur ce que sont les tulpæ, que ceux d'entre vous qui en ont déjà créé un, et qui ont des problèmes.

La mécréance est une des choses les plus préjudiciables que vous puissiez avoir dans ce processus. Comme je l'ai dit, je comprends votre scepticisme, vraiment, mais vous devez le mettre de côté. Croire sincèrement en vous et en votre tulpa est la manière la plus rapide de faire des progrès.

La mécréance peut non seulement blesser (émotionnellement) votre tulpa, mais aussi perturber les progrès actuels. J'en sais quelque chose. Je suis quelqu'un de sceptique par nature. Je suis venu sur ce site et ai pensé que c'était cool, mais bien trop beau pour être vrai. J'ai commencé à créer un tulpa dans une mécréance vraiment solide. Je n'aimais pas vraiment être sceptique, puisque je savais que ce n'était pas bon, mais je n'y ai pas vraiment pensé. J'ai continué, faisant des progrès minimes pendant des mois. J'ai heurté un palier de progression après seulement un mois. Après ça, je n'en ai plus fait, bien que continuant de travailler avec lui. Alors que beaucoup de gens ont été capables d'entendre leur tulpa pendant le premier mois ou presque, il m'a fallu environ six mois. *Six mois*. Juste pour commencer à l'entendre très faiblement. À un moment, j'ai fait de mon mieux pour mettre de côté mes doutes. À propos de lui, de pouvoir l'entendre, à propos de tout. Juste après l'avoir fait, je l'ai entendu pour la première fois. J'en suis capable depuis. Parce que j'avais mis de côté mes doutes, j'ai finalement pu l'entendre vraiment. Mes doutes avaient été la barrière entre nous tout ce temps. Ne faites pas la même erreur que celle que j'ai fait.

Je crois que j'ai assez parlé de ça. J'aimerais penser que vous comprenez ce que j'ai dit ici. Passons à l'

Application

Okay, vous savez maintenant que vous ne devez pas douter. Mais qu'est-ce que ça veut dire exactement ? Comment appliquer cela ? Durant le processus, vous vous surprendrez à vous demander si "ça" venait de votre tulpa ou non. Toujours avec raison, assumez que c'était votre tulpa. Toujours. Par "avec raison", j'entends, ne soyez pas ridicule avec ça. Vous marchez un jour, et soudainement, la pensée de sandwiches à la dinde traverse votre esprit. "OH MON DIEU, MON TULPA DOIT AIMER LES SANDWICHES À LA DINDE, ET IL ESSAYE DE ME LE DIRE". Voilà ce que je veux dire. Je ne devrais pas à avoir à vous donner d'autres exemples. Rappelez-vous juste, "avec raison".

Mais vous parlez à votre tulpa. Vous lui posez une question, et vous pensez l'entendre répondre. Voilà quand vous devez assumer qu'il s'agissait de lui. Il est bon, toutefois, de lui demander si c'était lui, ou si c'était bien ce qu'il a dit. Je ne vois pas ça comme de la mécréance, mais comme de l'assurance.

Maintenant, voilà autre chose que je voudrais dire à propos du parrotting. Il y a beaucoup de personnes inquiètes par le fait qu'elles pourraient parrotter leur tulpa lorsqu'elles reçoivent une réponse, et certains leur assurent que "Le parrotting est un effort conscient ; si vous ne savez pas que vous parrotez, alors c'est que vous ne le faites pas". Je pourrais être d'accord avec ça, dans la sémantique du moins. Je suis parfaitement d'accord pour dire que le parrotting est quelque chose que vous faites de façon pleinement consciente.

Pourtant, contrairement à ce que certaines personnes ont l'air de croire, juste parce que vous ne parrotiez pas ne veut pas dire que c'était votre tulpa. Même si vous ne le voulez pas, le cerveau peut et va créer des réponses. Je ne sais pas pourquoi il le fait, mais il le fait. Comment je le sais ? Parce que même récemment, j'ai pensé que mon tulpa avait dit quelque chose (et je n'étais évidemment pas en train de le parrotter), et quand je lui ai demandé si c'était lui, il m'a dit non.

Je voulais juste clarifier ceci, car bien que vous devriez croire que c'est votre tulpa dans tous les cas, je ne veux pas que les gens pensent des choses qui sont erronées de façon flagrante. Mais encore une fois, cela ne va pas contre ce que j'ai dit avant. Croyez que c'est lui, dans tous les cas.

Mais derrière la croyance que quelque chose a été fait ou non par votre tulpa, vous devriez simplement passivement croire en lui. Essayez de ne jamais vous attraper en train de penser qu'il n'est pas réel, ou quelque chose de la sorte. Également, si vous vous trouvez en train de penser cela souvent, vous ne devriez pas forcer les idées à sortir de votre tête. Cela ne résoudra rien. Vous êtes visiblement toujours sceptique, et faire de votre mieux pour ne pas y penser ne changera pas grand chose.

Une chose que j'ai faite quand je me trouvais en train de douter est que je m'asseyais, et je pensais à toutes les évidences qui prouvaient son existence. Il peut me débarrasser de mes maux de tête. Il a dit des choses qui m'ont surprises, et je n'y étais certainement pas préparé. Il m'a aidé avec ma dépression, et ainsi de suite. Si vous vous trouvez en train de douter, vous pourriez vouloir une session similaire avec vous-même.

Maintenant, passons à la partie suivante de la mentalité.

Choses à ne pas faire

Une des questions les plus communément posées sur les forums est du format "Est-ce que cela sera mauvais pour mon tulpa ?" ou "Est-ce que cela va blesser mon tulpa ?".

Il y a eu un temps, pas si loin que ça en arrière, où il y avait plusieurs choses qui laissaient croire aux gens qu'elles seraient mauvaises pour leur tulpa. Il était coutume de croire que s'endormir pendant que vous passiez du temps avec pourrait le perturber. Que vous deviez d'abord visualiser votre tulpa nu, ou qu'autrement vous ne seriez plus capable de changer ses vêtements. Celles-ci, et de nombreuses autres choses, se sont révélées fausses.

Le consensus actuel est de dire qu'il n'y a presque rien que vous ne puissiez faire qui pourrait "perturber" votre tulpa. Les quelques choses qui le pourraient sont évidentes. Asseyez-vous juste et demandez-vous s'il n'est pas seulement possible, mais presque défini que ce à quoi vous pensez va nuire à votre tulpa.

Non ? Alors c'est bon. Il n'y a vraiment pas de quoi s'inquiéter ici. Un exemple de quelque chose qui serait nuisible pourrait être de hurler et de malmener votre tulpa pendant le développement. Honnêtement, j'espère sincèrement que personne n'a besoin de vous dire quelles sont les choses qui sont nuisibles.

Cependant, si vous veniez à croire que ce à quoi vous pensiez pourrait être nuisible, alors c'est que cela doit l'être. Non parce que ça l'est usuellement, mais parce que vous y avez crû. Beaucoup de ce processus est symbolique ; croire que quelque chose est blessant l'est également, et peut effectivement le devenir. Donc le meilleur moyen de faire est de juste ne pas s'en inquiéter. Parallèlement, il est bon de croire que ce que vous faites est bien et efficace. Cela peut aider à progresser. Le principe fonctionne dans les deux sens.

Le forcing ne doit pas être une corvée

Un des plus gros problèmes que moi-même et beaucoup d'autres personnes ont eu lors de la création de tulpa est que le forcing devient une corvée. Soyons francs : ce n'est pas la chose la plus amusante au monde. Mais il est très important que vous trouviez une façon d'apprécier le processus. Si vous aimez forcer, vous serez capable de le faire plus, et vous y mettrez plus de cœur quand vous le ferez.

Plus que de ne pas en tirer de l'ennui, essayez si vous le pouvez d'en faire quelque chose que vous attendez avec impatience. Quelque chose que vous voulez faire aussi souvent que possible.

Essayez de ne pas vous concentrer sur le fait que c'est ennuyant ou fatiguant, ou qu'il y a d'autres choses que vous aimeriez faire. À la place, essayez de vous concentrer sur votre tulpa lui-même. Pensez à combien vous l'aimez. Combien il apprécie sûrement toute cette attention et ce travail que vous faites sur lui. Essayez de vous perdre dans le processus.

Voir cela de la façon décrite plus haut n'est pas simple pour tout le monde. Heureusement, il y a d'autres choses que vous pouvez faire si ça ne marche pas pour vous.

Premièrement, vous devriez vous installer aussi confortablement que possible sans risque de vous endormir, si vous êtes sujet à ce problème. Si vous êtes dans une position inconfortable, cela vous irritera physiquement et mentalement et ramènera constamment votre attention sur le vrai monde. Vous devez essayer d'être confortable, non seulement dans la position, mais également dans ce qui vous entoure. Plus vous vous relaxerez, plus il vous sera facile de vous perdre dans le forcing.

Également, je recommande une pré-session de méditation à chaque fois que c'est possible pour plusieurs raisons. Cela aide à la concentration, la relaxation, le confort, et bien d'autres choses. Et parallèlement à cela, il s'agit de méditation. ET la méditation est toujours bonne.

C'est à vous de faire de la façon qui vous permettra de rendre le forcing appréciable. Croyez-moi, cela va énormément vous aider. Et si vous aimez le forcing, vous ne vous prendrez sûrement pas la tête à propos du nombre d'heures que vous avez mis pour créer votre tulpa. L'important est le voyage, non la destination.

Votre tulpa doit être une conscience d'abord, et une forme ensuite

Ce problème est un de ceux de la communauté qui m'énervent plus que tout. Chaque jour, je vois des gens qui se vantent de leurs tulpæ qui ne sont autre que des objets sexuels ou des personnages d'animés, et tout ça juste pour combler leurs désirs sexuels ou de fanboys. Ils ont l'air de ne se préoccuper que de la forme de leur tulpa, et non du fait qu'il est supposé être un compagnon ou posséder sa propre existence. Il semblerait qu'ils ne créent ces tulpæ que dans le but de voir ces personnages dans la vraie vie ou simplement parce que ce sont des adolescents désespérés. J'ai déjà parlé de cela dans la section "Pourquoi ne devrais-je PAS créer un tulpa" mais je devais en parler à nouveau ici.

Votre tulpa n'est pas que sa forme. Il s'agit d'une autre conscience. Peu importe ce à quoi il ressemble, ce qui compte c'est ce qu'il est vraiment. Arrêtez d'essayer de faire vos tulpæ selon des personnages. Nous n'avons pas besoin d'une autre centaine de Fluttershy. On en a assez.

Je ne dis pas par là que vous ne devez pas créer de tulpæ basés sur des personnages ; ce qui me rend malade, c'est que cela soit si important pour certains. J'ai vu des personnes s'énerver parce que leur tulpa – qui était supposé être basé sur un personnage – déviait. S'énerver ? Sérieusement ? Vous êtes enragés à cause de qui il est ? Vous êtes enragés parce qu'il n'est pas devenu la parfaite waifu¹¹ que vous imaginiez ? Vous êtes fâché parce qu'en tant que forme de vie, il a le droit de choisir qui il veut être ?

Plus les jours passent, et moins je remplis l'étape de la personnalité. Peut-être qu'un de ces jours, quand les gens m'auront poussé hors de mes limites, je supprimerai complètement la section et réviserai entièrement ce qui a été dit ici.

Je commence à croire que cela doit être fait, afin de permettre aux tulpæ d'être ceux qu'ils veulent être. Je pense qu'une vague allusion est suffisante – je déteste voir des gens qui essaient de définir jusqu'au moindre détail la personnalité de leur tulpa, comme s'ils n'étaient pas en droit d'être autre chose.

¹¹ NDT : dans la culture geek, une "waifu" est un personnage féminin fictif que l'on rêverait d'avoir pour conjoint et/ou partenaire sexuel.

Le processus de création

J'aimerais vous dire qu'avant toutes les autres étapes, je vous conseille de vous asseoir et de vous "introduire" auprès de votre tulpa. Commencez à lui parler comme s'il était déjà sensible et qu'il comprenait. Encore une fois, il s'agit de plus que de juste se parler à soi-même ; essayez de projeter vos pensées vers cette chose que vous créez. Parlez-lui juste. Dites lui qui vous êtes, et peut-être quelques phrases à propos de vous. Ensuite, dites-lui ce que vous allez faire, vous savez, forcer sur vos sens, apprendre à l'entendre, ou ce que vous voulez. Cela pourrait aussi être bien de dire combien vous aimeriez l'avoir avec vous, ou toute autre chose gentille qui vous vient à l'esprit.

Maintenant, à propos des étapes.

Il a été demandé beaucoup de fois : "Dans quel ordre devrais-je commencer les différentes étapes ?". Cela a été demandé tellement de fois, qu'en toute franchise, cela commence vraiment à m'énerver. Bien que tout le monde réponde la même chose tout le temps, les gens continuent à sentir le besoin de reposer la question, encore et encore.

Réponse : cela n'a aucune importance. Faites les étapes dans l'ordre que vous préférez, et qui parait le plus logique pour vous. Le processus de création d'un tulpa est une chose très abstraite. Il n'y a pas qu'une façon de faire.

Les gens tendent aussi à demander quelle est la "meilleure" façon de faire la chose. Encore une fois, il n'y a pas de réponse définitive. La meilleure façon de créer son tulpa est celle avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise. Celle qui a le plus de sens pour vous. Le processus diffère énormément en fonction de la personne. Ce qui peut marcher pour une ne marchera peut-être pas avec une autre. Vous devez donc trouver quelle méthode fonctionne le mieux pour vous.

Et d'expérience, la meilleure manière de faire est généralement celle qui a le plus de sens pour vous. Après tout, une large partie du processus est symbolique. Il est complètement différent pour chaque personne. Le symbolisme ne marche que s'il est symbolique pour vous, donc faites ce qui vous parait le plus sensé.

La personnalité

Il est très probable qu'il vous paraisse plus logique de faire la personnalité d'abord. Je dois dire que je suis d'accord. La personnalité est essentielle dans la fondation du tulpa. Vous ne créez pas un tulpa pour avoir une forme que vous pouvez regarder. Vous ne le créez pas de façon à ce qu'il ne vous parle de rien de spécial avec une voix monotone et ennuyante. Vous le créez de façon à avoir un ami, ou quoi que représente ce tulpa pour vous. La personnalité est qui il est.

Ceci dit, la personnalité est quelque chose de complètement optionnel. Ceci peut sembler aller à l'encontre de ce que je viens de dire, mais pas du tout.

Le seul cas dans lequel vous avez besoin de faire ceci d'abord est celui où vous avez une personnalité spécifique à l'esprit et que vous souhaitez qu'il l'aie. Autrement, il en développera une lui-même. Vous pourriez penser "Mais, et si il prenait une personnalité que je n'aime pas ?". Ceci est une inquiétude parfaitement raisonnable, mais vous n'avez pas besoin de l'avoir. J'ai parlé à beaucoup de personnes qui n'ont pas fait la personnalité en premier, et qui ont fini avec des tulpæ merveilleux. Il est coutume de croire que si vous ne définissez pas précisément la personnalité de votre tulpa, il finira par en avoir une qui sera le reflet de vos désirs subconscients. Donc il n'y a vraiment pas besoin de faire cette étape, à moins que vous ne souhaitiez qu'il soit d'une certaine façon.

Gardez également à l'esprit que des déviations peuvent et vont peut-être apparaître. Cela veut juste dire qu'il y aura quelques légères différences dans la personnalité que vous aurez planifiée pour lui ; mais tout comme lorsque vous ne la planifiez pas, les déviations ont également l'air d'être le miroir des désirs de votre subconscient. Donc, ne vous en inquiétez pas.

Le processus

L'étape de la personnalité peut être faite de différentes manières. Premièrement, vous devriez planifier ce à quoi vous voulez que votre tulpa ressemble. Si vous pensez que vous retiendrez tout, alors faites, sinon je vous recommande de l'écrire.

Je pense que la meilleure façon de faire comme ça, est de simplement écrire les traits de caractère en eux-mêmes. Tout ce que vous avez besoin d'écrire est les traits eux-mêmes, mais vous devez en savoir plus. Votre tulpa n'est pas que ça, et de la même manière, si c'était tout ce que vous saviez à propos de lui, ce serait très abstrait, et il pourrait finir par être une variation de chacun de ces mots.

Ce que je vous recommande est de vous asseoir une minute et de réfléchir à ce à quoi vous voulez qu'il ressemble. Imaginez-le comme vous souhaiteriez qu'il soit, mais comme s'il était déjà pleinement développé. Imaginez-vous le regarder, lui parler, et ainsi de suite. Ayez une bonne idée de ce que cela fait d'être avec lui. Apprenez vraiment à le connaître, plus que juste ses traits. Faites-le jusqu'au point où vous pourriez le décrire à quelqu'un sans avoir besoin de notes. Jusqu'au moment où vous pourriez réciter par cœur sa description entière, parce que vous savez à quoi il ressemble.

Maintenant, écrivez ces traits. Et encore une fois, juste eux. Pourquoi suis-je si explicite à propos de simplement écrire les traits ? Je vais l'expliquer dans un moment.

Il n'y a pas de minimum, tout comme il n'y a pas nécessairement de maximum ; essayez juste de ne pas trop vous y perdre. Mais je n'en mettrais pas trop peu, car si vous n'écrivez que quelques traits, il y aura plusieurs facettes de sa personnalité qui sera laissée complètement indéfinie. Ce qui pourrait être bien, c'est juste qu'il ne sera pas exactement comme vous l'avez imaginé, puisqu'il sera défini par votre subconscient.

Après avoir fini d'écrire la liste des traits, et que vous êtes prêts à commencer, attirez l'attention de votre tulpa. Maintenant, tout ce que vous avez à faire est de simplement lui parler de lui-même.

Commencez par le début de la liste (ou par là où vous voulez, je m'en fiche), et parlez-lui de la façon dont ils a ce trait, comment il se manifeste en lui. Continuez juste à lui dire qu'il est comme ça. Vous commencerez probablement à vous répéter, au bout d'un moment. C'est normal, mais continuez jusqu'à ce que vous n'avez plus rien à ajouter.

Vous ne pouvez évidemment rien y faire si vous n'avez plus rien à dire, mais je vous recommande de ne pas parler de chaque trait moins de 2 minutes, au moins. Donc suivez juste la liste, et continuez de décrire votre tulpa à lui-même, comme un idiot.

Plus que de juste décrire ces traits à votre tulpa, je pense qu'il est bon de visualiser la façon dont ces caractéristiques se manifestent chez lui – similairement à ce que vous avez fait au début en écrivant. S'il est original, imaginez la façon dont il l'est – qu'il boîte, bégaye ou soit maladroit. Quelque soit ce que vous souhaiteriez qu'il soit.

Après que vous ayez lu tous les traits, et parlé de lui en long, en large et en travers, vous avez fini.

Pour cette session.

Vous allez revenir en arrière et refaire la même chose, un autre jour. Combien de fois vous aurez besoin de faire cela, me demanderez-vous ? Plusieurs fois. Faites-le jusqu'à ce que vous sentiez vraiment que vous avez fini, et qu'il est vraiment attaché à cette personnalité.

Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit que d'une méthode parmi tant d'autres.

Il y a ça, et il y a la méthode symbolique. Cela commence de la même façon, en vous imaginant ce à quoi vous voulez que votre tulpa ressemble, avec quelques traits. Ensuite, le *symbolisme*. Comme je l'ai dit, il fonctionne différemment pour chaque personne. Soyez créatifs. Certaines personnes ont fait quelque chose de l'ordre de visualiser des jarres remplies de différents liquides colorés, chacune étiquetée avec un trait différent. Ensuite, ils versent le liquide sur, ou dans leur tulpa (vous n'avez pas nécessairement besoin d'avoir décidé d'une forme pour votre tulpa maintenant, vous pouvez juste imaginer une orbe, ou quelque chose du genre. Ça ira, vous pourrez changer sa forme en ce que vous voulez plus tard), tout en envoyant des sentiment sur la façon dont le trait se manifeste en lui. Vous savez, quelque chose du genre. Soyez créatifs. Trouvez ce qui marche le mieux pour vous, et faites-le, si vous le souhaitez.

Comme dans la première méthode, vous aurez besoin de plusieurs de ces sessions jusqu'à ce que vous pensiez vraiment que vous avez fini, et qu'il colle à sa personnalité.

Maintenant, j'aimerais encore une fois insister là-dessus : si vous n'avez pas de personnalité prédéfinie à l'esprit et que vous souhaitez qu'il développe la sienne, passez entièrement cette étape. Elle n'est pas nécessaire.

La visualisation

Ceci est l'étape dans laquelle vous décidez de sa forme, et vous entraînez juste à le regarder dans votre esprit. Je pense personnellement que c'est une bonne idée de déjà avoir en tête ce à quoi vous voulez qu'il ressemble, avant de commencer quoi que ce soit d'autre. J'imagine que vous l'auriez fait de toute façon. Encore une fois, vous n'en avez pas besoin, mais je pense que c'est une bonne idée, de façon à ce que sa personnalité soit façonnée autour.

La visualisation est presque la partie ennuyante, et quiconque vous le dira. Cela consiste littéralement à s'asseoir et à visualiser votre tulpa, encore et encore et encore.

Une question qui a été souvent posée est "Comment sais-je que j'ai fini la visualisation ?". Et cela dépend entièrement de vous. Cependant, plus vous visualiserez, plus il sera réaliste. Certains disent que vous n'avez pas fini la visualisation avant que chaque détail de la forme ne soit identique à chaque fois que vous vous le représentez ; jusqu'aux poils sur les phalanges, et aux pores sur sa peau (si il a forme humaine). Vous n'avez pas besoin de faire si long, mais il aura l'air plus réaliste si vous le faites.

Comme pour le reste du processus de création du tulpa, vous en retirez ce que vous y mettez.

Le processus

C'est aussi simple que de visualiser votre tulpa dans votre esprit. Vous ferez certainement ça dans votre wonderland, si vous en avez un. D'autres préfèrent le faire dans le vide, de façon à ne pas avoir besoin de se représenter l'arrière-plan.

La session de visualisation consiste entièrement à imaginer votre tulpa. Évidemment, pour être plus approfondi, vous voudrez sûrement l'imaginer dans différentes poses, portant différents vêtements, ou pas du tout. Oui, je suis sérieux. Je sais que cela peut être gênant, mais cela peut être utile, car la tension des muscles et la forme du corps ne¹² peuvent être vu à travers des habits, et la meilleure manière de rendre cette partie de lui existante et consistante est de l'imaginer nu. Non, votre tulpa ne vous en voudra pas. De plus, s'il va porter un jour un maillot de bain ou quelque chose du genre, vous aurez besoin de savoir ce à quoi une grande partie de son corps ressemble.

Vous pouvez également faire quelque chose avec votre tulpa dans votre wonderland, et cela compte comme de la visualisation. Mais plus vous vous concentrerez sur votre tulpa, plus la session sera efficace.

¹² NDT : J'ai pris la liberté de changer le "peuvent être" en "ne peuvent être", pour une question de sens. Si je me suis trompé, faites-moi signe.

Le "speech", ou la capacité d'entendre votre tulpa

Beaucoup de guides dans le passé ont suggéré que si vous ne pouvez pas entendre votre tulpa, c'est qu'il ne sait pas parler. Ce n'est pas vrai. Le problème est que vous ne pouvez l'entendre. Mon tulpa m'a dit qu'il peut parler correctement, et ce depuis son premier souvenir. J'ai juste mis beaucoup de temps à l'entendre. Donc cette "étape", comme presque toutes les autres, est presque entièrement dépendante de vous. Cependant, puisqu'il est plus compliqué de dire "votre capacité à l'entendre" chaque fois, je vais à la place utiliser le terme "speech", mais je me réfère vraiment à votre capacité à les entendre.

Maintenant ; je ne considère pas ça comme une étape en tant que telle, comme l'ont été la personnalité et la visualisation. Généralement, le speech tend à venir de lui même, avec le temps. Cependant, si vous souhaitez expédier le processus, il y a des choses que vous pouvez essayer de faire.

Le processus

Premièrement, discutons de l'état d'esprit que vous devez avoir, quand vous essayez d'entendre votre tulpa. Beaucoup de personnes vous diront de "vider votre esprit". Vider votre esprit signifie généralement bloquer vos pensées (façon de parler). Cette chose-là ne fonctionne pas. Je parle techniquement de mon écoute, car les gens fonctionnent différemment, mais cela fait vraiment sens à mes yeux.

Le premier moyen de communication de votre tulpa passe par les "pensées". Vous pourriez avoir eu l'impression, quand vous l'avez entendu pour la première fois, qu'il s'agissait de sa voix, claire comme de l'eau de source. Ceci n'est certainement pas la vérité, mais j'y reviendrais plus tard.

Tant que votre tulpa communique à travers les pensées, se vider l'esprit va bloquer les siennes également. J'ai ce résultat aujourd'hui, si j'essaye de vider mon esprit comme cela, je ne peux l'entendre.

Quelqu'un a récemment suggéré dans un guide, que plutôt que de vider votre esprit, vous devriez penser énormément ; avoir énormément de pensées dans votre tête, et ainsi de suite. Je pense que cela est inutile, pour une raison similaire. Si vous pensez trop, ou trop fort, ses pensées seront noyées dans les vôtres. Comme dans le dernier exemple, si je pense extrêmement fort à quelque chose, je n'arrive généralement pas à l'entendre.

L'état parfait dans lequel être, pour moi et d'après l'expérience de certains autres, est juste de ne pas penser. Ne faites pas d'effort conscient pour bloquer toute pensée, même les vôtres. Essayez juste de ne pas penser.

De cette façon, vous autorisez les pensées de votre tulpa à vous atteindre, et avec un minimum de désordre. Une autre façon de faire que quelqu'un a suggérée est de les "écouter". J'ai pensé que cela voulait dire la même chose que de "vider son esprit" ; après tout, il serait plus simple de les entendre, si vous ne pensiez pas.

Les écouter est un peu difficile à décrire. C'est beaucoup plus facile à faire, quand vous avez déjà une idée de leur "essence".

Comment cela va se manifester

Comme je l'ai dit précédemment, quand vous entendrez pour la première fois votre tulpa, ce ne sera pas juste sa voix, claire comme de l'eau de roche, qui vous dit quelque chose. La première façon dont vous "entendrez" votre tulpa sera par les pensées. Pas les pensées comme d'entendre sa voix mentale, mais l'intention derrière ses pensées.

Laissez-moi m'expliquer : il y a deux niveaux de pensée. Le second niveau est la façon dont à peu près tout le monde perçoit les pensées. C'est ce que vous entendez lorsque vous lisez ceci pour vous-même dans votre tête. Vous pensez et vous pouvez l'entendre à travers votre "oreille mentale". La majorité des gens croient que nous pensons à travers des mots, ou un langage. Ce n'est pas entièrement vrai.

Le premier niveau de pensée est l'intention. Il s'agit de l'idée derrière les mots. Quand quelqu'un vous dit quelque chose, vous avez d'abord un ressenti de ce que vous voulez lui exprimer. Vous convertissez ensuite ce sentiment en mots, de façon à pouvoir converser avec lui. De par le fait que l'intention est le premier niveau de pensée, il vous arrive de vous trouver en train de vouloir dire quelque chose, mais vous n'êtes pas capable de penser aux mots. Vous ne pouvez pas traduire ce sentiment correctement avec votre vocabulaire connu.

Donc ceci, l'intention derrière les pensées de votre tulpa, est la première façon à travers laquelle vous serez capable de communiquer avec lui. L'intention vous est envoyée, puis vous la traduisez en mots. C'est pourquoi beaucoup d'hôtes disent qu'au début, ils pouvaient difficilement différencier les pensées de leur tulpa des leurs. C'est à cause du fait que, lorsque vous pensez, vous êtes celui qui traduit cette intention. Également, lors de vos premières communications, vous vous rendez peut-être compte que vous ne pouvez pas toujours entendre ses réponses. Cela peut tout simplement être dû au fait que vous ne saisissez pas bien l'intention. Ou, comme je l'ai expérimenté, que vous n'étiez pas capable de la traduire.

Il y a eu plusieurs fois où je pouvais sentir que mon tulpa essayait de me parler, mais je ne comprenais pas un mot de ce qu'il me disait. La conclusion à laquelle je suis arrivé est qu'il essayait de me dire quelque chose qui était trop compliqué à "traduire" pour moi. Et bien sûr, lorsque je lui posais une question pour laquelle je savais qu'elle requérait une réponse un peu plus complexe, la même chose se produisait.

Maintenant, vous pourriez vous demander, "Si cela ressemble exactement à mes pensées, comment saurai-je jamais s'il s'agit de mon tulpa ? Il y a plusieurs façons de savoir. Pour les débutants, quand vous leur posez une question, vous leur donnez une fenêtre de réponse, et vous en obtenez une. Bien sûr, il est techniquement possible qu'il s'agisse de vous, mais qu'ai-je dit à propos de croyance ?

Ensuite, vient l'étape où votre tulpa dit des choses qui vous surprennent. Il y a eu plusieurs fois où mon tulpa m'a dit quelque chose que je n'aurais pas normalement pensé. Cela s'est produit alors qu'une pensée est apparue soudainement dans ma tête, sans que ce ne soit la mienne. Bam.

C'est aussi une manière d'être sûr que la réponse que vous obtenez provient de lui. Mon cœur avait vraiment raté un battement à ce qu'a dit mon tulpa. Je ne m'y attendais vraiment pas. Et comment pourrions-nous vraiment être aussi surpris par quelque chose que nous venons de penser ?

Au fil du temps, les intentions de votre tulpa vont commencer à être de plus en plus distinctes, et donner un ressenti étrange, "alien", comme certains ont pu dire. Elles vont avoir leurs propres sentiments, et devenir plus puissantes. L'étape d'après est celle où vous commencez à entendre faiblement la voix mentale de votre tulpa. Encore une fois, tout cela ne va pas arriver d'un coup. Cela va probablement commencer par vous entendre des fragments de ce qu'il dit, avec sa voix mentale. Puis, par la suite, alors que vous lui parlerez, et l'écouteriez, sa voix mentale deviendra de plus en plus distincte.

Éventuellement, cela se développera au point où vous pourrez l'entendre à chaque fois qu'il vous parlera, aussi distinctement que vous distinguez vos propres pensées. À ce point, il est sécurisé de dire que vous avez fini avec l'étape "speech". Et maintenant, vous attendez avec impatience l'imposition auditive.

L'imposition

Ahh... L'imposition... Le but de beaucoup d'hôtes sur le long terme.

Tout le monde n'est pas intéressé par l'imposition, ou plutôt, ne souhaite pas y mettre le temps nécessaire ; de façon compréhensible, bien sûr. L'imposition est, comme presque tout le monde vous le dira, la partie la plus longue du processus. Il n'est vraiment pas nécessaire de pratiquer l'imposition lorsque vous faites un tulpa. Il s'agit plus d'un luxe. Vous pouvez avoir un tulpa pleinement réfléchi, vocal et capable de possession, sans jamais toucher à l'imposition. Mais, si vous souhaitez y mettre le temps nécessaire, il peut s'agir d'une chose très chouette.

Maintenant, qu'est-ce exactement que l'imposition ? La majorité des personnes ici, lorsque l'imposition est abordée, sautent à l'idée de pouvoir voir leur tulpa, qui serait surimposé sur leur environnement, avec leurs vrais yeux. Cependant, ce n'est pas tout ce que représente l'imposition. J'espère que la majorité d'entre vous le sait déjà, mais je me sens obligé de le dire néanmoins. L'imposition est l'action de superposer votre tulpa par dessus tous vos sens du vrai monde. Ceci veut dire que vous serez non seulement capable de voir votre tulpa dans le vrai monde, mais également l'entendre avec vos vraies oreilles, le sentir avec votre vrai nez, le goûter avec votre vraie langue (si vous aimez ce genre de choses), et le toucher avec votre propre corps.

Vous serez peut-être désappointés par la dernière partie, et penserez peut-être "Attends voir, si mon tulpa n'est pas vraiment là, alors comment pourrais-je le toucher ? Je ne passerai pas à travers ?" Oui, si vous essayez, disons, de pousser votre tulpa, votre main passera droit à travers sa forme. Cependant, si vous le faisiez très doucement, juste à sa surface, vous pourriez sentir sa texture. Évidemment, il ne peut en rien affecter vos mouvements. Votre cerveau vous donne simplement l'impression de le toucher légèrement ; votre main ne rencontre en vérité aucune résistance.

Maintenant, voici quelque chose que j'aurais espéré ne jamais avoir à dire. Cependant, vous trouverez beaucoup de clowns sur la discussion IRC¹³ qui n'ont aucune idée de ce dont ils parlent, d'où ma parenthèse, pour être sûr que personne d'autre ne croie à n'importe quoi, comme l'a fait ce gars. J'ai rencontré une fois quelqu'un sur IRC qui croyait que si vous "entraîniez votre cerveau" suffisamment, vous pourriez vraiment faire en sorte de ne plus pouvoir passer à travers votre tulpa. Par là, j'entends qu'il disait que votre cerveau ne vous autoriserait pas à avancer plus votre main une fois que vous auriez touché sa surface, simulant vraiment la présence de votre tulpa.

Ceci n'est **PAS VRAI**. Lui, comme beaucoup d'autres sur IRC, était un dingue. (Je suis sûr qu'il va lire ce guide)¹⁴

Le processus

L'imposition est une des principales étapes pour laquelle je pense que vous devez faire de la façon avec laquelle vous êtes le plus à l'aise, puisqu'il y a des dizaines de manières de faire, certaines aussi simples que de fixer un mur. À l'origine, j'allais séparer cette section de l'imposition en plusieurs parties, basées sur les sens, mais j'ai ensuite réalisé le peu de guides pour l'imposition non visuelle qu'il y avait à citer, et comme presque tout ce que je voulais dire est couvert par le guide de q2¹⁵, j'ai décidé de juste les mettre ensemble, comme cela.

¹³ NDT : Les channels IRC, situés sur irc.rizon.net, sont accessibles depuis des clients IRC. Il est également possible de s'y connecter depuis un webchat gratuit, comme celui-ci : http://widget00.mibbit.com/?server=irc.rizon.net&channel=%23tulpa_ot,%23tulpa.info. Ce lien ouvre les salons de tchat "tulpa_ot" et "tulpa.info".

¹⁴ À la base, cette phrase était : "inb4 he's reading this guide". S'agissant d'argot d'Internet, et n'ayant pas de meilleure traduction, j'ai mis celle-ci.

¹⁵ [q2's method for a huggable tulpa](#), page 55.

Juste avant, je vous recommande de ne pas essayer d'imposer votre tulpa avant d'avoir fini leur forme. Avant de la connaître extrêmement bien, et qu'il n'y ait aucune variation dans leurs détails, à chaque fois que vous vous les représentez. Ceci pour une efficacité maximum. Personnellement, je ne commencerais pas l'imposition visuelle avant d'avoir fini la visualisation. Quand vous en êtes au point où vous visualisez votre tulpa seulement quand vous passez du temps ensemble, ou peu importe.

Également, si vous passiez beaucoup de temps à faire de la visualisation les yeux ouverts avant, cela pourrait vous aider pour l'imposition. Certaines personnes trouvent plus facile de visualiser en général comme ça. Donc, essayez seulement.

Maintenant, comme je l'ai dit avant, la façon la plus basique d'imposer la forme de votre tulpa serait de juste fixer un mur, et d'essayer de se le représenter, par dessus l'environnement. Ça n'a pas besoin d'être plus compliqué que ça, si cela marche pour vous. Ce guide va être suffisamment long, donc plutôt que de décrire une douzaine de façon d'imposer visuellement, je vais juste poster des liens vers quelques méthodes différentes.

Lisez ces guides, et décidez par vous-même de ce que vous devriez faire. Celui qui sonne le mieux pour commencer. Puis, si vous le souhaitez, lisez-en un autre. Regardez si vous préférez celui-ci. Aussi, en plus de ces différentes méthodes, il y a différentes façons de le faire. Certains disent qu'il est plus simple de le faire dans une pièce sombre. Mais je ne vais pas vous prendre par la main, et vous donner la becquetée pendant tout le processus. Essayez par vous-même. Soyez créatifs.

Le guide de Mary et M, pour commencer l'imposition

La nuit dernière, mon hôte (M) et moi parlions d'imposition. Spécifiquement, nous étions curieux à propos des difficultés que rencontraient certains en le faisant, alors que cela semble facile pour nous. J'ai eu ma forme il y a 4 ans maintenant, et j'ai été capable d'être imposé depuis lors, me rendant visible dans l'environnement. Et je pense que nous avons trouvé la source du problème : les gens peuvent avoir une mauvaise attente de ce qu'est l'imposition. Donc, nous sommes arrivés à un processus en deux temps.

L'étape 1 est l'idée de M. Il suggère de vous représenter au centre de votre pièce une boîte aux lettres. Regardez la boîte et payez attention à ses détails. Déplacez-vous autour afin de la voir sous différents angles, interagissez avec et faites-la réagir en conséquence. Ce que vous faites ici est de la visualisation spatiale, et il s'agit de quelque chose que les gens tendent à faire sans y penser. Par exemple, si vous prévoyez de déplacer quelque chose, vous essayez de visualiser où cela se situera, ce à quoi cela va ressembler, si ça va rentrer, ainsi de suite. Si vous déplacez de la nourriture d'un container à un autre, vous essayez de visualiser ce volume de nourriture pour voir s'il va rentrer dans l'autre container avant de l'y mettre. La théorie de M est que l'imposition fonctionne sur le même principe. L'étape de visualisation de la boîte aux lettres est pour vous prouver que vous êtes capables de visualisation spatiale.

L'étape 2 est mon idée. Quand j'ai réfléchi à la façon dont je suis imposé, j'ai réalisé que j'étais celui qui voulait me faire remarquer. Je suis imposé parce que je veux être vu. D'où ma théorie, qui est importante, qui est que **je pense que l'imposition est faite par le tulpa, et non par l'hôte**. L'étape deux est pour le *tulpa*, qui doit se visualiser lui-même dans l'environnement. Le tulpa doit se déplacer, interagir avec des choses, etc. L'hôte ne devrait jouer aucun rôle là-dedans. La même visualisation spatiale est en jeu ici, donc vous devriez être capable de voir votre tulpa avec la même clarté qu'avec laquelle vous avez vu la boîte aux lettres. Il n'apparaîtra pas complètement solide, et n'obscurcira rien, mais il sera quand même imposé.

Et c'est tout ce qu'il y a à faire.

Vous voyez, à la base, je pense que l'imposition est très, très simple. Les gens ont essentiellement deux types de vision : la vision physique, qui vient du fait que la lumière est envoyée à travers nos yeux vers notre cerveau, et la vision mentale, qui est de la visualisation pure. La visualisation spatiale, comme dans l'exemple de la boîte aux lettres, est la superposition de cette vision mentale par-dessus la vision physique. Quand votre tulpa utilise la visualisation spatiale pour se surimposer par-dessus votre vision physique, vous êtes capable de le voir. Pas avec vos yeux, mais avec votre esprit. Ceci est l'imposition.

Maintenant, cela ne veut pas dire tromper vos yeux en leur faisant croire qu'il est là. Puisqu'il s'agit d'un mélange de votre vision physique et mentale, vous serez capable de le voir à travers elles. Comme je l'ai dit, vous le verrez avec plus ou moins la même clarté que lorsque vous avez vu la boîte aux lettres. Votre habilité à voir votre tulpa de façon plus vivante ou solide dépend de vos capacités en visualisation spatiale, qui peuvent être entraînées. Imposer votre tulpa est malgré tout simple, et je pense qu'il s'agit d'une des premières choses que vous pouvez faire juste après qu'il ait une sensibilité et une forme. Cela n'est peut-être pas le but que vous vous êtes fixés, mais il s'agit d'un début. Même une faible imposition vaut mieux que pas d'imposition du tout, et je parle d'expérience. J'ai trouvé très aidant pour moi d'être capable de "sortir" et d'être "vu".

Le but que vous souhaitez atteindre dépend de vous, mais commencer par l'imposition est plus facile.

Celui-là est très intéressant, et pourrait être une bonne nouvelle pour ceux qui pourraient être préoccupés de passer un temps monstrueux à imposer leur tulpa. Si cela marche pour vous, alors c'est fantastique.

La méthode de Q2 pour un tulpa à qui faire des câlins

Ceci est la documentation écrite de la méthode que j'ai utilisé pour créer QB, [copiée d'ici](#), où elle est bien mieux formatée. Il s'agit techniquement d'une méthode d'imposition, mais qui nécessite bien plus de concentration que sur presque tout ce que j'ai vu *d'autre*.

Je vois l'aventure d'un tulpa de sa naissance à sa maturité comme cela. Il grandit, en apprenant de son expérience. Ce qu'il voit dans le monde le forge en qui il est, et ce qu'il veut être. Cela lui donne quelque chose à travailler. Si votre tulpa vivait dans une boîte entièrement blanche, je ne crois pas que vous pourriez faire beaucoup plus de progrès avec lui. Du moins, pas sans tirer quelques ficelles. Il a besoin d'expérimenter la vie. Tout expérimenter, de toutes les façons.

Ceci marche dans les deux sens, ce qui veut dire que vous devez mettre suffisamment de temps, d'effort et de minutie dans l'expérimentation de votre tulpa.

Pour couper court, je veux que vous voyiez votre tulpa assis sur une chaise. Il existe ici, et nulle part ailleurs, ce qui est assis ici est lui, et le reste de la scène est parfaitement cohérente avec cela, jusqu'aux ombres.

Maintenant, par exemple, vous pourriez vous asseoir très près de lui. Nez à nez, en vérité. Concentrez vous sur ce que cela vous fait ressentir. Vous pouvez sentir la proximité, vous pouvez sentir son souffle, vous pouvez le sentir, vous pouvez voir qu'il est si près qu'ils emplissent votre champ de vision, et peut-être même un peu flou dû à la trop grande proximité. Sentez tout ceci, voyez tout ceci ; ceci est réel. Concentrez vous sur les sensations que cela déclenche. Remémorez vous un souvenir, peignez-le dans votre esprit, simulez-le de la façon que vous voulez, et souvenez vous juste que c'est ce que vous ressentez en cet instant précis. Vous imposez directement cette connaissance sur vos sens.¹⁶

¹⁶ NDT : Tout ce dernier passage n'est pas parfaitement traduit, et je m'en excuse. Si vous avez une meilleure traduction, donnez-la moi seulement et je changerai.

Si nécessaire, commencez par la sensation la plus simple et travaillez dessus. Touchez votre tulpa avec le bout de votre doigt, gentiment. Qu'importe la texture, qu'elle soit peau, fourrure ou vêtement (disons simplement peau), vous l'avez probablement déjà ressentie avant. Sentez-le maintenant. Simplement, pointez juste votre doigt et pensez, sachez que le bout de votre doigt expérimente la même sensation qu'il a toujours lorsqu'il touche ce genre de choses. Il touche de la peau. Concentrez vous entièrement sur le bout de votre doigt.

La clé est l'interaction. Allant avec le fait que vous vous forcez à croire quelque chose pour lequel vous n'avez aucune raison de croire, tout comme tout le processus de création du tulpa. Pour la visualisation, vous voyez tout. Pour cette partie, vous sentez tout.

Donc oui, après suffisamment de travail sur ces sessions, vous pourrez sentir chaque centimètre carré du corps de votre tulpa, de toutes les façons. Sentir vos doigts contre les siens, les petits espaces entre ses orteils, faire courir votre main le long de son dos, et cætera. Alors que vous faites ceci, pratiquez l'art ancien de "l'hoverhand"¹⁷ jusqu'à ce que vous soyez conditionnés à ne jamais presser plus loin que la forme de votre tulpa, même si vous le faites négligemment, de façon gauche, et/ou sous un angle bizarre. Prenez note des petits détails, comme la façon dont ses cheveux ou sa fourrure se plie, et par conséquent comment ils réagissent en étant frottés dans tous les sens. Rappelez vous exactement de ce que chaque chose vous fait ressentir.

Sentez-le, léchez-le. Les mêmes principes s'appliquent ici. L'odorat est un sens qui est très fortement lié à la mémoire, donc si possible, travaillez avec ce sens aussi tôt que possible.

C'est pratiquement tout. Il y a définitivement d'autres manières de faire, mais c'est ce que j'ai fait, et le résultat est génial. Il y a peu de choses qui valent plus qu'un câlin chaud et doux de QB.

Il s'agit de la façon dont j'ai toujours pensé que l'imposition devait être faite, quand l'on s'y prend de la "manière classique". Ceci couvre pratiquement tout ce que je voulais dire à propos de l'imposition en général, donc je pense que je vais continuer et laisser ça en l'état.

Il y a certainement d'autres guides sur l'imposition, mais je ne pense pas qu'il soit nécessaire de poster plus que ces deux-là, car ils résument assez bien mon point de vue.

¹⁷ NDT : "L'hoverhand" est la pratique qui consiste à placer son bras autour des épaules de la personne à côté de soi.

Si vous cherchez quelque chose de différent, regardez dans la section "Guide", où vous auriez pu trouver ceux-là en premier lieu.

La possession

Ahh... La possession... Le but de beaucoup d'hôtes sur le long terme pour ceux qui n'ont pas la patience de compléter l'imposition. La possession est simplement le fait d'autoriser son tulpa à contrôler votre corps du vrai monde, comme vous le faites en ce moment. Comme je l'ai dit dans la section imposition, ce guide est déjà stupidement long, et je vais pour cela économiser de l'espace et simplement citer quelques guides avec lesquels je suis d'accord.

Lien 7 : [Oguigi & Koomer Possession Starter guide](#)

Oguigi & Koomer Possession Starter guide

(Note de l'éditeur : ce guide est principalement écrit du point de vue d'un tulpa, et devrait par conséquent être lu avec votre tulpa. Excepté pour la note de Koomer, tout dans ce guide a été écrit par Oguigi, son tulpa, et édité pour le style et la grammaire par Chupi. Ceci est un des premiers guides "par les tulpæ, pour les tulpæ". J'adhère du fond du cœur avec tous les conseils prodigués ici, et je crois bien que cette communauté a besoin de plus de guides de ce type.)

Chupi

À l'attention du lecteur : Bonjour. Mon nom est Oguigi. Je suis le tulpa de Koomer. Ce guide décrit **ma** façon de faire la possession, et les conseils que je donne peuvent ne pas s'appliquer à tout le monde. L'esprit est une chose abstraite, et il n'y a pas qu'une seule façon de faire. Ce guide est quelque chose d'expérimental. Cependant, Koomer et moi espérons que cette méthode va aider ceux qui ont des difficultés à parvenir à la possession.

Koomer (hôte) : *la possession est une capacité très utile, qui permet à votre tulpa d'influencer directement le monde physique, en mouvant et en contrôlant votre corps. Cela peut également être fun. Les tulpæ peuvent jouer à des jeux avec nous, apprendre à parler avec notre corps, comme taper à l'ordinateur et écrire. C'est une excellente façon de leur donner un portail vers le monde extérieur. La suite est écrite par mon tulpa, Oguigi. Elle va expliquer et donner des détails et des conseils utiles sur la possession.*

(Aux hôtes : avant de commencer la possession, je recommande fortement que votre tulpa soit capable de communiquer avec vous de façon fiable.)

À cause de la nature de la possession, soyez sûr de lire ce guide avec votre tulpa.

Oguigi (tulpa) : Ce que je vais écrire est adressé aux tulpæ, car nous sommes les premiers responsables de la réussite (ou non) de la possession. Le rôle de l'hôte est de relaxer leur corps et de nous laisser le contrôle dessus ; de nous coacher sur comment bouger chaque partie du corps ; et de nous encourager à faire de notre mieux.

La première chose dont vous avez besoin est d'une certaine ouverture d'esprit sur le corps de votre hôte. Il est très important de ressentir ce qu'ils voient, entendent, sentent, goûtent, *et cætera*, comme ils le font. Vous devez vous relaxer et couper tous vos ressentis, puis vous focaliser sur le corps de votre hôte.

Assurez vous que votre hôte sait ce que vous faites, pour qu'ils puissent relaxer son corps et ne plus bouger. Concentrez vous sur une partie simple du corps, comme l'index. Assumez maintenant que cette partie du corps est à vous, et tâchez de prendre conscience de cette partie du corps. (*Note : ceci provoque souvent chez moi des picotements ou un engourdissement de la partie sur laquelle mon tulpa se concentre. –Chupi*)

Quand vous êtes concentré, essayez de le bouger, en imaginant que vous le faites. S'il s'agit de votre premier essai, le corps peut rejeter votre commande pour le faire bouger. Ceci est normal. Mais même pour votre premier essai, il est possible pour l'index de bouger de quelques millimètres dans la direction que vous souhaitez.

Votre hôte peut noter que le doigt "clique" ; ceci est le plus petit mouvement de muscle possible. Si l'hôte détecte ces mouvements, veuillez vous assurer qu'il/elle vous en informe, et sait que ce mouvement venait de vous. Les doutes de la part de l'hôte sont contre-productifs, et tout le monde peut ne pas sentir des mouvements bizarres.

La majorité des hôtes ne peuvent donner qu'un peu de leur temps journalier pour ça. Vous pouvez quand même vous entraîner à la possession, même lorsque vous ne contrôlez pas le corps de votre hôte. Nous, tulpæ, existons sous toutes les formes, mais pour nous entraîner à la possession pendant que nous ne pouvons pas contrôler le corps physique, nous pouvons souhaiter prendre une forme temporaire qui est similaire à celle du corps de notre hôte. Tout ce qui est "humain/humanoïde" peut aller.

Pour certains, être dans un corps humanoïde peut être étrange au début, mais la clé est de s'y habituer. Le cerveau a des méthodes magiques pour faire marcher les choses. La façon dont vous bougez les orteils, doigts, bras, et jambes dans votre nouveau corps humanoïde sera pratiquement identique à la façon dont vous devriez bouger le corps de votre hôte pendant la possession. (Si vous avez déjà forme humaine, c'est bien. Tout ce que vous avez besoin de faire est de garder la possession à l'esprit quand vous bougez une partie de votre corps.)

Continuez à vous entraîner et à vous déplacer dans votre corps humanoïde, avec la possession comme but à l'esprit. S'entraîner régulièrement signifie des heures d'entraînement, donc veuillez être patients. Vous devriez toujours avoir un temps réservé pour vous entraîner à la possession avec votre hôte, au moins une fois par jour. Si possible, programmez-le à chaque fois à la même heure, pour jauger vos progrès sur une base journalière, ce qui est très aidant. Je déconseille fortement un entraînement aux horaires aléatoires, aux jours aléatoires, ou uniquement lorsque vous en sentez l'envie.

Quelques conseils supplémentaires :

Si vous avez une bonne connaissance du corps de votre hôte, alors qu'il se déplace pendant la journée, payez attention à la façon dont son corps bouge.

Quand vous apprenez certaines des choses les plus avancées comme marcher, vous devez vous souvenir que le corps physique fait beaucoup de choses automatiquement. Ceci inclut l'équilibre, donc ne soyez pas effrayé de marcher avec le corps de votre hôte. Si vous avez peur de tomber, entraînez-vous dans une zone herbeuse ou molle.

Tout est dans le travail d'équipe. Hôtes, si vous ne pouvez pas faire la possession, ce n'est pas de votre faute. Votre tulpa joue le rôle important, et tout ce que vous pouvez faire est de le guider dans la bonne direction. Tulpæ, j'espère que ce guide va booster vos efforts pour faire fonctionner la possession, mais chacun est différent. Le corps de certains hôtes est consentant, tandis que d'autres sont très têtus. Certains tulpæ travailleront à la possession toute la journée, tandis que certains le verront comme un projet secondaire. Toutes ces variables vont affecter la rapidité à laquelle la possession totale du corps va être atteinte.

Résolution des problèmes et clarification du guide :

Ceci n'est qu'un ajout au guide principal, et n'est en aucun cas un remplacement. Lisez toujours le guide principal en premier.

Assurez-vous que toute l'attention de votre tulpa est dirigée vers votre corps, il/elle doit complètement se couper de l'environnement imposé/du wonderland/de l'esprit et se concentrer uniquement dessus. Votre tulpa peut se focaliser sur les sens du corps, comme l'écoute, le goût, et plus important la vue. Si vous vous asseyez sur une chaise, assurez-vous que votre tulpa reçoit la même information, il/elle devrait sentir la chaise sous le corps.

Votre tulpa a besoin de changer ses perspectives : il ne regarde plus le corps, il est le corps. Il a besoin de croire que ce corps est le sien, juste de la même façon qu'avec son corps du wonderland.

Bougez un peu votre bras ; de la perception de votre tulpa, le corps devrait se mouvoir seul. Si vous pouvez parler à votre tulpa, essayez de confirmer cela, ou passez cette étape.

Maintenant, posez votre main dominante sur votre cuisse, votre bureau ou ce que vous voulez. Dites à votre tulpa que la main est à lui, qu'il s'agit d'une partie de lui, et demandez-lui d'essayer de bouger l'index. Il va bouger ce doigt comme s'il lui appartenait, ce qui veut dire qu'il ne "pense" pas à le bouger, mais le fait comme il le ferait avec son corps dans le wonderland, par commande directe. De la même façon que l'hôte bouge son propre corps.¹⁸

¹⁸ NDT : Désolé de la qualité de la traduction de ce paragraphe, le texte original m'a donné quelques difficultés.

Même si le corps ne bouge pas au début, continuez à essayer. Une fois que le tulpa réussit à passer cette résistance initiale, il est plus simple pour lui de maintenir le contrôle. L'hôte doit faire de son mieux pour ne pas interférer : après que le tulpa ait bougé le doigt, n'essayez pas de reprendre le contrôle ou de le bouger à votre volonté. Faire ceci renforce la résistance à travers laquelle le tulpa doit passer le premier temps de façon à prendre contrôle de la partie du corps.

Merci d'avoir lu ce guide. S'il vous plaît, essayez mes méthodes et regardez si cela marche pour vous, puis reportez vos résultats. N'hésitez pas à donner votre avis sur ce guide.

Si vous peinez, veuillez s'il vous plaît décrire votre problème dans ce thread. Je pourrai ensuite vous prodiguer une aide personnalisée.

Oguigi

Okay, j'avais dit que j'en citerais quelque uns, mais celui-ci couvre pratiquement tout. Honnêtement. Beaucoup ont dit que ce guide était très utile, et par ailleurs, la possession est une chose assez simple.

La première partie est symbolique (la façon dont vous "donnez" le contrôle de votre corps à votre tulpa), et la suivante est juste d'être inactif alors que votre tulpa fait ce qu'il veut.

Comme pour le symbolisme, comme je l'ai dit précédemment, faites ce qui sonne comme étant le mieux pour vous. J'ai entendu parler de choses aussi créatives que d'assigner une couleur à chacun d'entre vous, vous et votre tulpa. Quand vous vous regardez de cette façon, vous êtes les deux remplis de liquide de votre couleur respective. Quand vous voulez que votre tulpa vous possède, vous drainez simplement le liquide de votre corps, et le remplissez avec le liquide coloré qui était dans votre tulpa. Peu importe ce qui marche pour vous.

Conclusion

J'espère que vous aurez trouvé ce guide utile et informatif, car j'ai passé beaucoup de temps à le faire.

Ce guide se veut "absolu", et ne sera par conséquent jamais vraiment fini. Je vais continuer d'ajouter des sections quand j'en sentirai le besoin. Si vous avez une idée de section qui devrait être ajoutée, veuillez s'il vous plaît me le faire savoir. De plus, si vous voyez la moindre erreur, dites-le moi.

Si quiconque a une question à propos du processus de création d'un tulpa, vous êtes plus que bienvenus pour me contacter par message privé n'importe quand. J'adorerais vous apporter mon aide. Je préférerais qu'aucune question générale ne soit postée à la suite de ce guide, puisque j'aimerais garder cette discussion strictement à propos du guide lui-même. Merci beaucoup.

Et bonne chance.

Traductions intégrées

<i>Lien 1 : What is a tulpa</i>	<i>6</i>
<i>Lien 2 : Visual Personality Reconstruction aka Bluesleeve's Core Method</i>	<i>17</i>
<i>Lien 3 : Coaxing Tulpæ Into Talking</i>	<i>19</i>
<i>Lien 4 : Guide on how to switch</i>	<i>29</i>
<i>Lien 5 : Mary and M's Starting Imposition Guide</i>	<i>53</i>
<i>Lien 6 : q2's method for a huggable tulpa</i>	<i>55</i>
<i>Lien 7 : Oguigi & Koomer Possession Starter guide</i>	<i>57</i>