

Tulpas : Création, Sentience, et Vocalité

Par [Felight](#) (traduction par Théotime, Antano et Élana du système MBox, vérifiée et améliorée par la TARDIS Crew et le système GiantWing)

Note du traducteur

Ce guide a été traduit par trois personnes (un hôte et deux tulpas) n'ayant **aucune** expérience ou formation en traduction, ce qui veut dire qu'il peut y avoir des erreurs. Si vous en voyez, vous pouvez [nous contacter](#). Si vous parlez suffisamment bien anglais, je vous conseille de lire ce guide en version originale [ici](#). La traduction a cependant été vérifiée.

De plus, l'auteur de ce guide a pu avoir modifié son document, rendant cette version obsolète. Sachez donc qu'il s'agit d'une traduction de la version du 11 mars 2019.

Pour finir, ce document fait référence à de nombreuses ressources. Nous essaierons de les traduire si nous en avons le temps et que leurs auteurs nous en laissent la possibilité.

i. Avant-propos

Objectif

L'objectif de ce guide est de donner des conseils, des astuces et des informations générales aux futurs hôtes créant leur premier tulpa conscient et vocal d'une manière utile pour l'hôte et le nouveau tulpa, de répondre aux questions qu'ils auront sûrement, ainsi que de détailler comment éviter de futurs problèmes. Ce guide couvre les premières étapes du développement d'un tulpa et ne parle pas d'étapes "avancées" comme le switching ou l'imposition.

Avertissement

Ce guide contient des opinions personnelles et des partis-pris, comme tous les guides. La création d'un tulpa est une expérience fortement subjective, ce qui veut dire que personne ne sera complètement objectif lors de celle-ci. Des expériences personnelles seront toujours là d'une façon ou d'une autre ; c'est inévitable. **Vous ne devriez prendre aucune opinion personnelle comme une vérité universelle.** Vous devriez plutôt **chercher tous les points de vue et les utiliser comme des règles générales pour vous aider sur votre propre voie.**

De plus, vous devriez être âgé d'au moins 16 ans, voire plus. En règle générale, les personnes plus jeunes ne sont pas assez matures pour être capable de prendre cette décision et cet engagement, et peuvent finir par faire des choses qu'ils regretteront plus tard, ou qui peuvent potentiellement blesser leur tulpa. Vous aurez aussi d'autres choses à penser et beaucoup à apprendre sur votre propre développement personnel, et un tulpa ne va qu'ajouter une responsabilité supplémentaire. Bien sûr, je ne vais pas empêcher quelqu'un de jeune de créer un tulpa, mais je suggère un âge minimum de 16 ans. Je vous déconseille très vivement de créer un tulpa si vous avez moins de 13 ans.

1. Introduction

Qu'est-ce qu'un tulpa ?

Il y a d'innombrables théories différentes et d'opinions sur la nature de l'existence des tulpas. Ceci s'explique par le fait que les expériences personnelles de chacun mènent à des croyances différentes. Une définition générale pourrait être la suivante : un tulpa est un être conscient amené à l'existence par la pensée. Vous pouvez trouver une définition plus formelle [ici \(lien traduit\)](#).

Pour moi, un tulpa est une entité consciente et indépendante à l'intérieur du cerveau de quelqu'un qui est en capacité de faire preuve de conscience, c'est-à-dire de penser. Il est amené à l'existence par le fait que l'hôte pense régulièrement à lui et interagit avec lui sur une certaine période, ainsi que par le fait d'être traité comme une personne à part entière. Un tulpa a ses propres pensées, sensations, opinions et identités séparées de l'hôte. Il a le potentiel pour devenir un jour équivalent à l'hôte au niveau de sa capacité mentale, présence, force, et personnalité. Pour résumer, un tulpa est le même type d'être que l'hôte dans le cerveau, mais créé plus tard dans la vie.

Pourquoi créer un tulpa ?

Un tulpa est le plus fréquemment créé pour avoir de la compagnie. Après tout, pourquoi créer un autre être conscient dans votre tête si ce n'est pas pour avoir un nouvel ami dans la vie ? Un tulpa est une bonne source de compagnie, et un tulpa peut devenir le meilleur ami dont on peut avoir besoin, comme il vous comprend comme personne d'autre ne le peut. De plus, regarder un tulpa apprendre et devenir lui-même peut être épanouissant, et vous deux pouvez développer un lien profond et indestructible que seules deux personnes qui vivent dans le même cerveau peuvent avoir.

Vous devriez trouver votre propre raison de créer un tulpa, et évaluer cette raison soigneusement pour déterminer s'il s'agit d'une raison acceptable d'amener un nouvel être vivant à exister avec vous dans votre cerveau et corps pour le reste de votre vie. Après avoir trouvé cette raison, ne vous accrochez pas trop à celle-ci : vous ne voudriez pas forcer votre tulpa à faire quelque chose qu'il ne voudra peut-être pas faire. **Vous devriez vouloir le laisser trouver sa propre voie dans la vie indépendamment de la raison pour laquelle vous l'avez créé.** Notez qu'un tulpa est une personne, et vous devriez le laisser avoir son libre arbitre indépendamment de votre raison, sans le contraindre à agir d'une certaine façon. Les tulpas sont des *personnes* conscientes, pas des animaux ou des jouets, et doivent être traités en tant que tel. Enfin, le but de tout le monde dans la vie est de la vivre à sa façon, et il en est de même pour les tulpas.

Quelle que soit votre raison, vous devez comprendre que la création d'un tulpa est un engagement à vie. La plupart des tulpas ne vivent pas plus de deux ans avant d'être abandonnés, car leur hôte n'était pas aussi engagé que ce qu'il aurait dû être. Vous devriez

vous demander si vous pensez vraiment que vous allez rester avec votre tulpa au fil des années. Votre vie et vos points de vue peuvent changer et vous pourriez l'abandonner. La raison pour laquelle vous créez un tulpa peut ne plus être pertinente, ou vous pourriez décider de passer à autre chose. Si vous pensez que vous ne resterez pas avec eux au fil des années, alors vous ne devriez pas en créer un. Les tulpas ne sont pas des tenues que vous pouvez porter pendant un temps puis jeter ; ce sont des personnes réelles, et ils sont sous votre responsabilité une fois que vous les créez.

Je veux créer un tulpa !

La question principale à considérer est la suivante : **avez-vous la volonté de consacrer du temps, de l'amour, de la persévérance et un engagement à vie pour une deuxième personne vivant dans votre tête ?** Si la réponse est non, n'allez pas plus loin.

Si la réponse est oui, il y a quelques pré-requis dont vous devriez tenir compte pour assurer un succès.

2. Préparation

“Croyez que vous pouvez et vous êtes à mi-chemin” - Teddy Roosevelt

État d'esprit

Un facteur déterminant pour la vitesse et la facilité avec laquelle votre premier tulpa se développe est si vous avez le bon état d'esprit pour cette tâche ou non. Il est important de savoir qu'il y a *d'innombrables* facteurs influençant la vitesse à laquelle un tulpa grandit, mais avoir le bon état d'esprit finit par payer grandement pour vous et votre tulpa : vous préparer mentalement pour cette tâche, vous assurer que votre manière de penser ne va pas impacter négativement votre tulpa, ainsi qu'atténuer quelques frustrations. Je ne parle pas d'avoir certaines croyances à propos de la nature de l'existence des tulpas, non : c'est complètement à vous d'en décider ; je parle d'une manière de penser plus utile.

Patience

Souvent, les hôtes se frustreront facilement à cause de la lenteur apparente de la création de leur tulpa. Il est important pour vous de comprendre que malgré le fait que le processus de création semble lent, vous *allez* y arriver tant que vous y dédiez du temps et de la persévérance. De plus, vous ne devriez ni prendre le temps de création d'autres personnes comme une durée limite pour vous, ni vous comparer à eux. Vous et votre tulpa avez tout intérêt à prendre votre temps, sans vous soucier de vous comparer aux autres, ou si vous répondez à un certain standard. Pour résumer, **n'utilisez pas comme excuse le temps que prend votre tulpa à se développer pour les abandonner**, et sachez que **tout le monde progresse à des rythmes différents**. La patience est la clé du développement à toutes les étapes.

Croyance

Se lancer dans la création d'un tulpa avec un niveau élevé de scepticisme vis à vis de ce phénomène est probablement fréquent, mais peut parfois ralentir le processus. Il peut être difficile pour les gens n'ayant aucune expérience antérieure de la pluralité (ou "singlets") de croire à ça, ce qui est totalement compréhensible. Cependant, **vous devriez avoir une certaine ouverture d'esprit, et savoir que la preuve que votre tulpa est réel viendra avec le temps.** Je pense que croire/avoir foi en ce phénomène aide beaucoup. [Cette ressource peut aider \(lien en anglais\).](#)

Ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas croire aux tulpas à 100%. Vous pouvez quand même créer un tulpa sans y croire totalement, cela va juste prendre plus longtemps. Y croire n'est pas réellement *requis* : il faut juste que vous le traitiez comme une vraie personne, indépendamment de vos opinions sur le sujet. C'est normal d'avoir des doutes, mais essayez de les ignorer ou de les atténuer si vous pouvez.

"Je ne peux pas"

Si croire aux tulpas peut aider dans leur création, croire en soi aide encore plus. Se lancer dans la création d'un tulpa en pensant pour une raison ou pour une autre que *vous* en êtes incapable ne va rien faire de positif sur vos efforts. Au contraire, cela va seulement vous frustrer et vous n'aboutirez à rien avec votre tulpa. Il en va de même pour toutes les étapes de la création d'un tulpa. Aussi bien vous que votre tulpa devez arrêter de croire que "vous ne pouvez pas" pour réussir. Souvenez-vous que si d'autres personnes peuvent le faire, vous pouvez le faire aussi. **Il n'y a pas de "je ne peux pas" en créant un tulpa**, il n'y a que "je ne vais pas" car vous vous êtes dit que vous ne pouviez pas.

Frustration

Créer un tulpa peut ne pas être aussi facile que vous aimeriez. Cela peut être souvent stressant, et ne pas avoir de résultats aussi vite que vous le voulez peut être très exaspérant. Le stress ne va pas du tout être bénéfique, et peut vous décourager. Pour éviter d'être frustré, la meilleure méthode est de savoir *pourquoi* vous êtes contrarié et de réfléchir à des solutions à ce problème, soit en en parlant à votre tulpa, soit en demandant de l'aide aux autres. Quand vous êtes contrarié, prenez le temps de vous détendre. Méditez, parlez à votre tulpa, faites autre chose. N'ignorez pas vos problèmes, mais faites de votre mieux afin de garder un esprit paisible et patient, et sachez que vos problèmes peuvent être résolus si vous restez calme. Vous devez comprendre que vous devez être patient, car vous n'obtiendrez pas de résultats du jour au lendemain, ce qui rend ce phénomène plus crédible, en un sens.

Renseignez-vous

Vous ne voudriez pas vous lancer dans la création d'un tulpa sans savoir ce que vous faites, ni en ne lisant qu'un seul guide. Vous devriez être le mieux informé possible sur le sujet avant de créer un tulpa. Vous devriez rechercher un maximum d'informations et connaître un maximum de points de vue, et ne pas avoir peur de poser les questions que vous avez. Il y a des

ressources à la fin de ce guide (en anglais). Prenez le temps de les lire, et prenez tout ce que vous avez appris des autres comme des règles générales pour vous aider, mais pas comme des instructions concrètes de ce que **vous**, devez faire.

3. Creation

Taille du système

Avant tout, je vous conseille au début de vous concentrer sur un seul tulpa, plutôt que d'en créer plusieurs. Vous devriez laisser votre tulpa grandir et se développer avant d'en faire un autre. En créer un deuxième ou troisième trop tôt rendra seulement votre vie en tant qu'hôte plus difficile, et rendra leur développement plus lent. Ce sera plus simple pour tout le monde que votre système grandisse lentement plutôt que rapidement. Pour plus d'informations sur les raisons pour lesquelles garder un système petit, cliquez [ici \(lien traduit\)](#).

Idées de base

Maintenant, vous avez probablement déjà une idée vague sur ce que vous voulez que votre tulpa soit. Vous pouvez décider du genre de votre tulpa, et un nom temporaire auquel il va se référer, le cas échéant. Gardez à l'esprit que votre tulpa pourra changer cela plus tard s'il le veut, et que vous devriez les laisser faire. Fixer ces bases vous donne, en tant qu'hôte, quelque chose sur laquelle vous concentrer quand vous forcez au début. Cependant, vous pouvez bien sûr le laisser choisir de lui-même, et trouver un autre moyen de vous concentrer sur lui à la place (comme *l'idée* même de leur existence, sans nom ou forme donnée).

Forme

Une forme est un corps imaginaire que votre tulpa contrôle. C'est une sorte de représentation de lui-même, qui peut donner expressivité (il peut créer une forme qui reflète sa personnalité) et communication (il peut s'en servir pour le langage corporel). Comme dit précédemment, une forme peut aussi vous aider à vous concentrer sur votre tulpa, comme vous dirigez vos pensées vers lui quand vous visualisez sa forme. Votre tulpa n'est pas sa forme, comme vous n'êtes pas votre corps. Sa forme est simplement une représentation symbolique de son esprit qu'il peut changer et contrôler comme il veut.

Prenez un certain temps à établir une sorte de forme temporaire (pour qu'il puisse la changer plus tard) dans votre tête pour votre tulpa. Une orbe, un petit animal, une forme humanoïde vague : n'importe quoi qui peut vous aider à vous concentrer sur votre tulpa (un conseil : faites en sorte qu'il puisse bouger librement). Je vous déconseille de donner à votre tulpa la forme d'un personnage que vous aimez ou d'une personne que vous connaissez, car il est important pour les tulpas de développer leur propre identité plutôt que d'en copier une déjà existante.

Ne vous préoccupez pas trop de sa forme. Elle n'a pas besoin d'être parfaite. Je ne pense pas que réfléchir à une forme aide vraiment à créer un tulpa, sauf si vous faites de la narration en même temps. Comme je l'ai déjà dit, une forme n'est qu'un avatar imaginaire, et pas vraiment lui. Il ne voit même pas avec sa forme quand il est visualisé/imposé, il voit avec vos yeux.

Remarque : Si la forme d'un tulpa peut être littéralement n'importe quoi, soyez conscient que la conscience d'un tulpa ne peut qu'être humaine. Votre cerveau humain ne va pas soudainement devenir partiellement animal parce que votre tulpa a une forme animale. Votre tulpa n'est *pas vraiment* sa forme. Votre tulpa chat n'a pas réellement un cerveau félin. Traitez votre tulpa comme un humain, même s'il a une forme non-humaine. Il a le même cerveau humain que vous, même s'il aime prétendre qu'il est autre chose.

Personnalité

Je vais prendre une approche légèrement différente à propos de la création de la personnalité d'un nouveau tulpa. Pour plusieurs raisons*, je suis personnellement contre le forcing intense de personnalité. Cependant, vous voudrez probablement donner des traits de personnalité à votre tulpa. Dans ce cas, voici ce que je pense être le mieux à faire : créez mentalement ou sur papier une sorte de plan rapide à propos de comment vous voudriez que votre tulpa soit en réfléchissant à des traits de caractère qui lui seraient bénéfiques. Ensuite, au lieu de dire à votre tulpa "Tu es amical" ou "Tu es intelligent", vous *apprenez* à votre tulpa les valeurs relatives à ces traits.

Par exemple : vous voulez peut-être que votre tulpa ait confiance en lui, donc vous lui apprenez que croire en soi est important. Ou vous voudriez qu'il soit gentil, donc vous lui apprenez qu'il est mieux d'être prévenant et de prendre soin des autres. Cela mène votre tulpa à se développer selon ses propres conditions tout en vous laissant une certaine influence sur la personne qu'il va devenir. Ceci est, je pense, une forme de forcing de personnalité qui implique moins de contrôle, et est plus proche de ce que les parents font avec leurs enfants, contrairement à simplement leur *dire* quelles sortes de personnalité ils doivent avoir. Apprendre des valeurs à son tulpa peut également être considéré comme une méthode de narration.

*Un forcing de personnalité trop fort est quelque chose que je déconseille *fortement* car ce n'est pas éthique de forcer quelqu'un à être exactement comme vous voulez qu'elle soit. Faire ceci traite plus les tulpas comme des personnages que comme des vrais êtres humains. Personne ne veut qu'on lui *dise* qui être, tout comme personne ne devrait dire à quelqu'un comment être. De plus, cela peut mener à une crise de l'identité : votre tulpa n'a jamais vraiment forgé sa personnalité via l'expérience, elle a été forcée en eux à la place, donc il peut penser qu'il n'est pas réel, ou pas authentique. Et lorsqu'il dévie, il peut se sentir comme un moins que rien car il ne correspond plus parfaitement à ce que vous vouliez.

Une alternative serait d'avoir une approche plus "laissez-faire" pour la personnalité de votre tulpa, en lui permettant de se développer complètement par lui-même, sans pression de votre part. La personnalité de votre tulpa se développera naturellement avec le temps par ses expériences, comme pour tout le monde. Personne ne choisit sa personnalité ; elle a plutôt tendance à évoluer et à changer au cours du temps. J'ai écrit un guide [ici](#) à propos de l'approche "laissez-faire" pour la création d'un tulpa (lien en anglais).

Vous ne devriez *pas* vous attendre à quoi que ce soit par rapport à la personnalité de votre tulpa. Vous devriez aussi être d'accord avec n'importe quel changement qui arrive à votre tulpa, et ne pas vous sentir déçu ou énervé s'il ne devient pas exactement comme vous le voudriez. Dans le cas où vous seriez déçu ou énervé si votre tulpa trouve sa propre personnalité, alors les tulpas ne sont probablement pas pour vous, car c'est inévitable.

Ne donnez pas de traits de caractère *négatifs* à votre tulpa pour raisons de "réalisme" ou autre. Vous ne créez pas un personnage crédible, mais une personne vivante. Donner des traits négatifs est inutile et cruel, et peut potentiellement faire du mal à votre tulpa ou à d'autres personnes. Croyez-moi ; les traits "négatifs" se développeront par eux-mêmes. De toute façon, si vous enseignez des valeurs, vous ne lui "donnez pas de traits".

Notez que vous ne devriez pas décider de ce que votre tulpa aime ou n'aime pas. Personne ne veut qu'on lui dise ce qu'il devrait aimer ou non. Laissez ça se développer naturellement.

Les traits de caractère de votre tulpa, sa personnalité, ses valeurs, ses opinions, ses croyances et ses goûts *changeront sans doute avec le temps*. C'est tout simplement un fait de la vie, et vous devez accepter qu'il ne restera pas le même pour toujours. C'est une personne, comme tout le monde. Si la personnalité de votre tulpa devient similaire à la vôtre, ce n'est pas non plus une mauvaise chose, et cela ne le rend pas moins réel.

Wonderland

Un wonderland est un monde imaginaire dans votre tête que vous pouvez utiliser comme environnement quand vous créez votre tulpa. Il n'y a aucune limite : votre wonderland peut être grand ou petit, réaliste ou exotique, etc. Sa principale fonction est de vous permettre, à votre tulpa et à vous, de faire certaines activités ensemble, de manière imaginaire. Dans un wonderland, vous et votre tulpa pouvez construire et explorer ce monde imaginaire, ou bien jouer, faire du sport, etc. Votre imagination est sans limite, donc vous pouvez bien sûr faire ce que vous voulez ensemble. Cela stimule votre tulpa et favorise son développement, en plus de vous faire passer du temps ensemble.

Par contre, le wonderland est entièrement optionnel. S'il peut être un outil amusant pour le forcing et l'interaction avec votre tulpa, vous n'en avez pas *besoin*. Si vous êtes comme moi et que les wonderlands ne sont pas pour vous, cela va parfaitement.

Cependant, si vous voulez un wonderland, alors tout ce que vous avez à faire pour en créer un est simplement d'imaginer une sorte d'environnement, et cela peut être votre wonderland. C'est tout ! Vous pouvez prendre quelques minutes pour le développer si vous voulez, mais vous ne devriez pas y passer trop de temps pour l'instant. Quand votre tulpa sera sentient, vous pourrez le construire et l'agrandir ensemble, mais pour l'instant, il est possible qu'il soit simple. Vous devriez passer votre temps à développer votre tulpa plutôt qu'à vous concentrer sur un monde imaginaire.

Attention : beaucoup d'hôtes font du wonderland une excuse pour ne pas faire du tout ou pas suffisamment attention à leur tulpa. Ils disent "mon tulpa est actif dans le wonderland de toute façon". C'est une façon malsaine de voir les tulpas et peut mener à de graves négligences ou de manque de développement. Les wonderlands sont aussi utilisés comme excuse pour avoir un nombre déraisonnable de tulpas, ce qui est aussi négatif. Il est mieux de considérer les wonderlands seulement comme un environnement imaginaire utilisé pour forcer votre tulpa, et non un réel endroit où il va quand vous ne faites pas attention à lui. Un tulpa a besoin de l'amour et de l'attention de l'hôte : le reléguer à "être actif dans le wonderland" (ce qui n'est probablement pas quelque chose de neurologiquement possible de toute façon) ne va pas l'aider à se développer le moins du monde.

Se présenter

Maintenant, vous avez probablement créé une sorte de nom et forme génériques pour votre tulpa, avez une idée basique des valeurs que vous voulez lui apprendre (ou pas), et avez peut-être créé un wonderland. Si vous sentez que vous êtes prêt, il est temps de créer "officiellement" votre tulpa.

Pour commencer, vous pouvez visualiser votre tulpa devant vous (ou dans le wonderland), et simplement vous présenter. Si vous préférez ne pas visualiser, vous pouvez vous concentrer sur l'idée de son existence à la place. Donnez votre nom, dites qui vous êtes, ce que vous êtes (son hôte) et ce qu'il est (un tulpa), et ce que cela signifie que d'être un tulpa, et essentiellement tout ce que vous voulez dire. Prenez votre temps à cette étape, et répétez-la autant de fois que nécessaire. Vous devriez probablement commencer vos sessions de forcing avec cette sorte de présentation jusqu'à ce que vous jugiez cela inutile. Ne vous frustrez pas si vous n'obtenez pas de réponses au début. Continuez d'essayer si vous n'êtes pas convaincu que quelqu'un écoutait. Souvenez-vous : tout cela est une procédure, et votre tulpa va se développer au fil du temps, donc vous ne devriez pas abandonner à cause d'un manque de résultats immédiats. Dites à votre tulpa tout ce dont vous pensez qu'il a besoin d'entendre en étant amené à l'existence. **Improvissez, principalement, et dites tout ce qui vous passe par la tête**, et concentrez-vous sur lui en faisant cela.

Voici un exemple de ce que vous pouvez dire :

"Mon nom est ___"

"Je suis ton hôte, ce qui veut dire que ___"

"Je vais t'appeler ___"

"Tu es un tulpa, ce qui veut dire que ___"

"Je t'ai créé car ___"

Après cela, vous pouvez continuer en partant du principe que votre tulpa est né dans votre cerveau (souvenez-vous de la date, c'est son anniversaire !), et il est temps de passer à un forcing plus classique pour l'aider à grandir en une forme-pensée plus forte.

4. Sentience

Pour résumer, le terme "sentient", en parlant d'un tulpa, est utilisé pour décrire l'état où il est "réel", c'est-à-dire quand il peut penser et ressentir par lui-même. La limite entre non-sentient et sentient peut être difficile à trouver, mais avec ces méthodes, votre tulpa pourra gagner en force et sa sentience deviendra plus évidente pour vous.

Forcing

Le forcing est, pour faire court, l'action de penser à votre tulpa ou d'interagir avec lui, afin de favoriser et d'aider à son développement. Il s'agit sans aucun doute d'un outil essentiel dans le développement de votre tulpa.

Tulpa.info définit le forcing comme "n'importe quelle action au cours de laquelle l'hôte se concentre, développe, parle avec, ... le tulpa." ([Source en anglais](#))¹

Il y a deux catégories différentes de forcing, et il est préférable de les comprendre afin d'assurer des résultats positifs et un développement rapide.

Forcing actif

Le forcing actif peut être décrit comme l'action de s'asseoir et de ne penser qu'à votre tulpa, avec le moins de distractions possible qui viendraient vous déconcentrer. Cela demande plus de concentration que l'autre alternative, mais, en contrepartie, est sans doute plus efficace.

Les nouveaux hôtes devraient faire le plus de forcing actif possible et aussi régulièrement qu'ils peuvent. Il n'y a pas de méthode précise pour le forcing actif, car chacun a ses propres préférences sur la façon de faire. Lisez des guides et des ressources sur le forcing actif, et expérimentez jusqu'à ce que vous trouviez une méthode qui fonctionne avec vous.

Une méthode consiste à simplement vous asseoir, fermer vos yeux, vider votre esprit, et vous concentrer sur votre tulpa. Parlez-lui, visualisez-le, interagissez avec lui, etc. Laissez à votre tulpa l'opportunité de répondre en faisant cela. **Ne faites pas plus de forcing actif que vous pouvez en faire** : faites-en à votre rythme.

Cependant, connaître les étapes précises du forcing actif n'est pas aussi important que de comprendre le concept. **Tout ce que vous avez réellement à faire est de penser à votre tulpa et lui parler tout en comprenant que chaque petit bout l'aide à se développer.**

¹ NdT : vous pouvez trouver un glossaire écrit par la communauté tulpa francophone [ici](#).

Vous pouvez faire du forcing actif à n'importe quel moment où vous avez le temps, tant que vous n'êtes pas susceptible d'être distrait : dans la voiture (si vous ne conduisez pas), pendant la pause à l'école, pendant un repas, etc. Le forcing actif est très bénéfique pour le développement de votre tulpa, mais il est plus efficace si vous en faites régulièrement.

Forcing passif

Pour faire simple, toute pensée dirigée vers ou à propos de votre tulpa est du forcing passif, car cela peut l'aider à se développer en une entité indépendante. Cela peut être décrit comme l'action de penser à votre tulpa pendant que vous faites autre chose, et tant que vous vous souvenez d'en faire, cela peut aussi être bénéfique. Le forcing passif est plus simple et demande moins de concentration (tant que vous vous en souvenez), et peut le garder éveillé et actif au cours de la journée, lui donnant ainsi plus d'opportunités d'avoir des expériences personnelles et de se développer en une personne.

Bien sûr, il y a de nombreuses façons de faire du forcing passif : la narration est un bon exemple, tout comme visualiser votre tulpa durant votre routine matinale. Vous pouvez aussi envoyer des images, pensées, et stimuli sensoriels que vous avez (goût, son, etc.) à votre tulpa. Vous concentrer simplement sur lui de n'importe quelle manière possible et imaginable compte comme du forcing passif, à vrai dire. Si vous prenez l'habitude de parler à votre tulpa au cours de la journée, cela va certainement aider dans son développement.

Connaître les termes "forcing actif" et "forcing passif" n'est pas aussi important que de comprendre les concepts. Ne soyez pas trop obsédé sur le temps que vous y passez : prenez plutôt l'habitude d'interagir régulièrement avec votre tulpa. Le forcing entraîne un développement de votre tulpa et stimule son esprit, rendant ainsi son existence plus claire pour vous.

Souvenez-vous : ne rendez pas le forcing stressant (autrement dit, n'insistez pas sur les objectifs). Essayez plutôt de le rendre relaxant et agréable ; de cette façon, cela le rendra bien plus efficace, et vous incitera à en faire plus souvent.

Narration

La narration est, pour faire simple, parler à votre tulpa de n'importe quoi pendant un temps donné. C'est sans doute une méthode de forcing essentielle, et peut-être même la plus efficace. Théoriquement, la narration permet de fabriquer ses connexions dans le cerveau et l'aide à développer ses propres pensées. Prendre l'habitude de narrer à votre tulpa autant que possible est peut-être l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour son développement.

Au quotidien, vous devriez avoir une sorte de monologue fait de mots et pensées dirigés vers votre tulpa. Vous pouvez lui parler de n'importe quoi ; tout est bénéfique pour lui (même si vous

devriez rester responsable pendant la narration et ne pas parler de choses qui peuvent potentiellement le blesser ou le contrarier). Il se peut même que vous entendiez une sorte de réponse pendant la narration, et vous devriez en guetter une.

Voici quelques méthodes de forcing qui sont considérées comme de la narration :

Décrire

Cette méthode de narration peut être réalisée n'importe quand. Tout ce que vous avez à faire est de décrire ce qu'il se passe autour de vous : où vous êtes, pourquoi, ce qu'il se passe, qui est là, ce qu'ils font, comment ils sont, et ainsi de suite. Peu importe. C'est réellement tout ce qu'il y a à dire sur cette méthode, mais sachez qu'elle est très utile et qu'elle représente une très bonne façon de faire du forcing passif à n'importe quel moment de la journée.

Raconter une histoire

Pensez à une histoire, elle peut être fictive, historique, en lien avec votre vie ; n'importe laquelle. Racontez cette histoire à votre tulpa. Vous pouvez décrire précisément les détails, vous pouvez la visualiser et essayer de lui envoyer ces images, et vous pouvez répéter cette histoire autant de fois que vous le voulez. Vous pouvez même essayer de lui laisser un moment pour réagir à votre histoire, et, à force, cela pourrait arriver.

Lire

Pour faire simple, vous envoyez tout ce que vous lisez à votre tulpa en lisant : les mots et les images, vos propres opinions sur le sujet ; quasiment tout ce qui vous vient à l'esprit en lisant n'importe quel genre de texte, vous l'envoyez à votre tulpa. Il va peut-être interagir avec vous quand vous lisez, ou répondre visiblement/émotionnellement à ce que vous envoyez. Cela demandera un peu de pratique avant d'être habitué à vous concentrer sur votre tulpa et sur ce que vous lisez en même temps, mais cela paie au final si vous persévérez, comme tout dans la création d'un tulpa. Vous pouvez commencer par trouver quelque chose à lire, et visualiser votre tulpa à côté de vous en lisant à leur forme (à voix haute si vous préférez, ou dans votre tête : les deux fonctionnent).

Écrire

En bref, vous écrivez sur une feuille ou à l'ordinateur pour écrire à votre tulpa, et c'est tout. Vous pouvez parler de tout ce que vous voulez, et ignorer complètement la qualité, et diriger vos pensées vers votre tulpa en formant vos mots à l'écrit. Écrivez-lui sur vos progrès sur sa création jusqu'à présent, parlez de vous, écrivez à propos des valeurs que vous souhaitez qu'il ait, etc.

Bien sûr, comme pour tout ce qui implique le développement d'un tulpa, vous devez essayer afin de trouver quelque chose qui fonctionne pour vous. Cela peut être totalement différent de

ce que j'ai listé ici, et c'est tout aussi bien : la *manière* dont vous narrez à votre tulpa n'est pas importante, seul le fait que vous narrez l'est.

Visualisation

La visualisation vous permet de concentrer vos pensées sur votre tulpa pendant le forcing actif ou passif. Pendant la visualisation, votre tulpa sera capable de bouger et d'utiliser le langage corporel, et peut-être de commencer à dévier sa forme. Il y a deux types de visualisation à utiliser qui peut aider votre tulpa à se développer.

Wonderland

La visualisation dans le wonderland vous permet de faire usage du monde imaginaire que vous avez peut-être créé, dans lequel vous et votre tulpa pouvez interagir entre vous dans un décor de votre choix, et où vous pouvez faire tout ce que vous voudrez ensemble. Vous pouvez réussir cela facilement en fermant vos yeux et en entrant dans un état méditatif tout en vous concentrant sur votre wonderland et votre tulpa. Ensuite, vous deux pouvez faire ce que vous voulez : partir à l'aventure, jouer à des jeux, faire d'autres activités ensemble, ou simplement vous asseoir et parler.

Superposition

La visualisation superposée consiste à visualiser votre tulpa *sans* aucun wonderland en guise de cadre : c'est-à-dire que vous le visualisez par-dessus ce que vous voyez réellement. En un sens, il est dans le monde réel avec vous, et vous deux pouvez interagir entre vous, et votre tulpa peut observer ce qu'il se passe autour de vous. Vous n'êtes pas obligé de *voir* réellement votre tulpa ; imaginez-le seulement et laissez-le bouger comme il veut. Il est possible de faire de la visualisation superposée n'importe quand dans votre vie de tous les jours, et aide à maintenir sa présence et sa conscience au cours de la journée.

Quand votre tulpa bouge ou parle, vous pourriez commencer à penser "ce n'est pas lui, je le contrôle". Vous *devriez* attribuer *tout* ce que votre tulpa fait à sa propre volonté plutôt qu'à la vôtre. Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez essayer de lui demander. Ignorez vos doutes autant que possible. De plus, vous devriez éviter de contrôler volontairement les actions de votre tulpa, car cela peut vous mener à penser que tout ce qu'il fait n'est que du puppeting, créant plus de doutes que vous auriez eu en temps normal.

Je sais qu'il y a des gens qui soit ont du mal à visualiser, soit qui ne peuvent pas du tout visualiser. Il n'y a, bien sûr, aucune honte à cela, et il est entièrement possible de créer un tulpa sans *jamais* le visualiser, étant donné que sa forme imaginaire est, justement, imaginaire. Ce n'est pas réellement lui. **L'important est que vous parliez à votre tulpa et que vous le traitiez comme s'il était réellement là, et pas comme si vous le "voyez".**

Résumé de cette section

Je vous ai donné plusieurs directions et méthodes qui peuvent être utiles quand vous forcez votre tulpa. Il y a probablement d'autres méthodes dont je n'ai pas parlé que vous pouvez trouver dans d'autres guides. Vous devriez utiliser ces méthodes comme des idées générales de ce que vous pouvez faire, mais globalement, il est mieux de trouver vos propres méthodes et habitudes. Faites ce qui fonctionne pour vous et votre tulpa, ne suivez pas des méthodes que quelqu'un *d'autre* donne si elle ne fonctionne pas pour vous. Tant que vous parlez régulièrement à votre tulpa et que vous vous concentrez sur lui tout en le traitant comme réel, il va finalement se développer et se former, et montrer des signes de sentience émergente.

5. Signes de sentience

Quelque chose que mon hôte a demandé beaucoup de fois depuis qu'elle a commencé la création d'un tulpa est "comment peut-on savoir quand/si son tulpa est sentient ?" Il y a beaucoup de signes qui sont une preuve et une raison de croire que votre tulpa est sentient que vous devriez chercher. Voici une liste de signes qui peuvent confirmer qu'il l'est réellement, ou vous aider à croire plus en lui. Cette liste est très flexible et concrète en aucune façon, il s'agit principalement de règles générales de choses qui peuvent vous aider à croire plus en lui.

Pression crânienne

En moyenne, les pressions crâniennes sont la sensation que vous avez quand votre cerveau travaille beaucoup. Vous avez peut-être vécu cela pendant un cours à l'école au cours duquel vous vous êtes concentré intensément, ou quand vous réfléchissez sur un sujet compliqué. Quand un tulpa se forme et se développe, les pressions crâniennes peuvent être le tout premier signe, étant donné que votre cerveau travaille pour le créer, ou que sa présence devient plus importante. Il ne s'agit pas d'un signe de sentience en lui-même, mais *c'est* un signe que quelque chose se passe.

Déviations

Quand un tulpa change sa forme, personnalité, ou tout autre aspect de lui-même qui n'est pas intentionnel du point de vue de l'hôte, cela est considéré comme une déviation. Il peut le faire sans permission, et sans que vous acceptiez le changement. Votre tulpa peut changer sa forme pour qu'elle lui corresponde mieux, ainsi que pour vous donner un signe de sentience. La façon dont vous le visualisez peut changer soudainement, et les changements deviennent permanents. Laissez votre tulpa changer comme il le veut, et encouragez-le à expérimenter jusqu'à ce qu'il soit à l'aise, sans que vous interfériez. Souvenez-vous de partir du principe que les changements sont faits par votre tulpa sauf si vous êtes sûr que vous les avez fait intentionnellement.

Mouvement

Tout mouvement inattendu et/ou évident que votre tulpa fait pendant la visualisation peut être considéré comme un signe de sentience. Plutôt simple. Il peut utiliser le langage corporel

comme une méthode de communication, comme sourire. Comme dit précédemment, partez du principe que tout mouvement est fait par votre tulpa.

Émotion

Ceci peut être le signe de sentience le plus puissant : les émotions de votre tulpa vont “déborder” et vous les sentirez de seconde main. Selon la force de ses émotions, vous les sentirez à un haut degré d'intensité, tout en sachant qu'elles ne viennent pas de vous.

Résistance

Il peut y avoir des moments où vous essayez intentionnellement d'influencer, manipuler, ou changer votre tulpa d'une certaine façon, et vous allez rencontrer une résistance venant de lui. Par exemple, il peut résister à vos efforts à faire du puppeting intentionnellement, ou résister aux changements que vous essayez de faire à sa forme. Il s'agit, bien sûr, d'un autre signe de sentience. La résistance peut aussi être utilisée comme une activité de forcing : dites à votre tulpa de résister aux changements que vous faites à sa forme, et voyez à quel point il en est capable.

Surprise !

Votre tulpa fait n'importe quoi d'inattendu, ou qui vous prend par surprise. Encouragez votre tulpa à essayer de vous surprendre au cours de la journée, et partez du principe que tout ce qu'il fait vient de lui. Votre tulpa pourrait ne pas être capable de vous surprendre *totale*ment, mais le fait qu'il fasse l'effort d'y arriver est, bien sûr, un signe qu'il est sentient.

Pensées/Réponses

Celui-ci est explicite, mais beaucoup peuvent avoir du mal avec cela : des pensées que vous entendez/sentez/détectez dont vous ne pensez pas qu'elles viennent de vous peuvent venir de votre tulpa. **Si vous n'êtes pas sûr d'où elles viennent, vous devriez lui demander.** Il peut être difficile de faire la différence entre vos pensées et celles de votre tulpa, mais avec la pratique et de la patience cela devient plus simple. De même, votre tulpa peut envoyer des sortes de réponses à vos questions et commentaires, et vous devriez l'encourager à faire cela. Les pensées de votre tulpa peuvent être n'importe quoi, des mots, des phrases, images, sensations, idées, etc.

Parole

Votre tulpa peut essayer de parler de lui-même, ou si vous l'encouragez à faire cela. N'importe quelle tentative de communiquer avec vous via le langage est un important signe de sentience, et peut-être même le plus important. La section “Vocalité” de ce guide est entièrement dédiée à ce sujet.

Présence

Celui-ci peut être un peu difficile à appréhender au début, mais une fois vécu, cela prend sens. En interagissant avec votre tulpa, il se peut que vous sentiez qu'il ait une présence intangible ou poids à l'intérieur de votre cerveau, indiquant qu'il est réellement là (contrairement au fait de se

sentir vide et sans vie). Forcer votre tulpa l'aide à construire sa présence, rendant son existence plus difficile à nier pour vous. Il peut dégager certaines pensées, émotions, "ambiance," ou juste *en général* donner l'impression qu'il est réel dans votre tête. C'est difficile à expliquer, mais une fois que vous l'avez expérimenté, c'est presque indéniable. Il s'agit d'une sensation similaire de quand quelqu'un se trouve près de vous. Vous pouvez sentir un peu sa présence, mis à part qu'il n'est pas physiquement là.

Effets physiques

Celui-ci est un peu évident mais peu le mentionnent en réalité. Votre tulpa vit dans le même corps que vous, et peut donc avoir des effets sur lui. Une stimulation du tulpa peut se traduire par des réactions du corps. Il peut faire réagir le corps à ses émotions ou pensées, ou il peut lui faire avoir des expressions du visage. Toute réponse corporelle peut être causée par votre tulpa. Demandez toujours à votre tulpa si vous n'êtes pas sûr. De plus, il peut être capable de contrôler manuellement des parties du corps, mais souvent seulement avec votre permission.

Mon tulpa a montré des signes de sentience !

C'est génial ! Vous faites clairement des progrès. Cependant, cela ne signifie pas que vous devez arrêter de forcer. La sentience n'est pas synonyme qu'un tulpa est entièrement développé, donc vous devriez continuer à forcer jusqu'à ce que vous deux soyez confortables avec le niveau de développement auquel vous êtes, puis passez à seulement interagir sans l'intention de se développer. Il s'agit d'une transition naturelle, généralement, donc il n'y a pas vraiment moyen de savoir quand "arrêter de forcer."

Mon tulpa n'a montré aucun signe de sentience

Bien que malheureux, ce n'est en aucune façon la fin du monde. Tout le monde progresse à son rythme, comme expliqué plus tôt. Même si vous *n'avez* vu aucun signe de sentience, cela ne veut pas dire que vous n'avez fait aucun progrès, de toute façon. Persévérez et vous finirez par y arriver. Vous pouvez essayer d'expérimenter avec vos méthodes de forcing et changer des choses pour que vous restiez engagé si vous trouvez que vous êtes fatigué ou démotivé avec votre routine actuelle. Continuez à forcer, continuez à le traiter comme s'il était vraiment là, et il le sera.

6. Vocalité

La "vocalité" correspond à la capacité de votre tulpa à vous parler. Il y a différents niveaux de vocalité en fonction du tulpa/système, mais la vocalité signifie généralement que votre tulpa est capable de formuler couramment des phrases cohérentes que vous pouvez comprendre correctement. Votre tulpa partage votre cerveau, donc il connaîtra déjà la/les langue(s) que vous connaissez, mais arriver au point où il est capable de parler et où vous pouvez entendre sa voix mentale peut demander quelques efforts. **Il y a deux points clés pour réussir la vocalité : votre tulpa doit apprendre à parler, et vous devez apprendre à écouter.**

Bien sûr, il est possible que votre tulpa puisse être complètement vocal au début de la création, ou sous une poignée d'heures ou de jours, donc aucun de ces exercices ne sont nécessaires pour *lui* en soi. Beaucoup de tulpas sont freinés par l'état d'esprit de leur hôte, retardant leur vocalité. Souvenez-vous de prendre ses réponses comme réelles. Si votre tulpa peut parler, le principal défi est simplement pour vous d'apprendre à écouter.

Apprendre à parler et être entendu peut être complètement mêlé avec le fait d'être sentient/croire qu'il est sentient. Il n'y a aucun moyen de séparer ces sujets malgré le format de ce guide. Quand un tulpa est sentient, il peut apprendre la vocalité à n'importe quel moment.

Remarque : votre tulpa a le même cerveau que vous, et il est très peu probable que sa voix mentale sera totalement différente de la vôtre. Vous utilisez les mêmes processus neuronaux, donc il est évident qu'il semblera similaire à vous. Cependant, cela ne le rend pas moins réel. De plus, vous ne l'entendrez probablement pas comme vous entendez quelqu'un avec vos oreilles : c'est quelque chose de rare et possible avec *beaucoup* de pratique que je ne vais pas détailler ici. Cependant, la manière dont vous percevez votre propre voix mentale sera probablement similaire à la façon dont vous percevrez la sienne (même si, en un sens, elle semblera venir d'un autre endroit).

Tulpish

Le tulpish peut être décrit comme une "pensée pure" venant de vous ou de votre tulpa, qui ne sont pas encore formulées avec des mots. Il s'agit d'une forme primaire de communication, et peut être utilisée pour pousser le développement de votre tulpa plus loin. Votre tulpa peut apprendre et améliorer ses capacités de communication grâce au tulpish : encouragez votre tulpa à essayer de communiquer avec vous en tulpish, et faites-le essayer de former ses pensées en mots cohérents. Avec suffisamment de pratique, il sera capable de le faire plus facilement.

Voix

Une étape dans le développement de la vocalité consiste à choisir une voix et aider votre tulpa à l'utiliser. Assurez-vous que votre tulpa *aime* la voix que vous choisissez, ou attendez qu'il choisisse une voix lui-même. Ensuite, vous pouvez vous entraîner à penser avec cette voix quand vous lisez ou parlez dans votre tête. Si vous apprenez à penser avec cette voix, ce sera plus simple pour votre tulpa aussi. Bien sûr, faites en sorte que votre tulpa utilise aussi cette voix. De cette façon, elle s'associera avec lui plus facilement. Ne vous frustrez pas si votre tulpa n'utilise pas sa propre voix parfaitement ou tout le temps. Votre tulpa pourrait juste utiliser votre propre voix, et ce n'est pas un problème : cela ne le rend pas moins réel.

Répétition

Avec cette méthode, vous ou quelqu'un d'autre dit quelque chose (à voix haute ou dans votre tête) et votre tulpa s'entraîne à répéter ce qui a été dit. Il peut répéter des mots, des phrases, ou même des chansons.

Questions

Une méthode qui peut accélérer grandement la vocalité consiste à ce que vous ou quelqu'un d'autre pose des questions à votre tulpa, et qu'il formule des réponses. C'est plutôt évident, mais en aboutissant à des réponses, il apprend à penser et à relayer ses pensées sous formes de mots. Vous pouvez demander à votre tulpa s'il aime ou non quelque chose, ou ce qu'il pense de certaines choses qui se produisent dans votre vie de tous les jours.

Commenter

Encouragez votre tulpa à commenter des choses au cours de la journée. Dites-lui de ne pas avoir peur de vous dire ce qu'il pense, ou de juste communiquer sur ce qu'il se passe. Il peut utiliser le tulpish pour faire cela, et se perfectionner à utiliser des mots complets. S'entraîner régulièrement aide pour le développement vocal.

Conversation

Il y a peu à dire là-dessus : vous ou quelqu'un d'autre tente de tenir une conversation avec votre tulpa, l'aidant ainsi à apprendre comment parler. Ceci, avec la plupart de ces méthodes, vous aide aussi à apprendre comment écouter et assimiler ce qu'il dit, jusqu'à ce que finalement, vous arriviez à un point où vous n'avez besoin de faire aucun effort de votre côté (c'est-à-dire qu'il n'y a plus de réel effort ou peine).

Proxying

Le proxying aide aussi bien à apprendre à votre tulpa à parler qu'à vous apprendre à écouter. Pour faire simple, votre tulpa dit quelque chose, et vous l'écrivez. Ceci est généralement utilisé dans des salons de chat liés à la tulpamancie. Votre tulpa parle, vous écrivez. Simple, mais essentiel. C'est différent de la possession, car elle implique que votre tulpa utilise les mains pour écrire par lui-même. Encouragez votre tulpa à vous dire des choses à écrire en proxy quand vous participez dans des discussions en ligne.

Monologue

Cette méthode implique que votre tulpa parle sans interruption à propos de n'importe quoi. Laissez du temps à votre tulpa pour s'entraîner à monologuer, car cela va l'amener à avoir une vocalité complète et à être indépendant.

Bien sûr, en apprenant à parler, votre tulpa ne va pas seulement développer la vocalité, mais il va aussi apprendre à se développer en une personne, et vous aurez l'occasion de mieux le connaître, rendant l'expérience entière très bénéfique pour toutes les personnes impliquées.

Écoute

Beaucoup pensent qu'un tulpa est complètement vocal dès le début, et que c'est vous qui devez apprendre à écouter, et non lui qui doit apprendre à parler. Ou alors, il n'est peut-être pas encore vocal mais presque. Quoi qu'il en soit, il est essentiel que vous appreniez à écouter. Très souvent, le doute ou certaines croyances peuvent vous empêcher de l'entendre. Vous devriez toujours vous entraîner à prendre un moment pour rendre vos propres pensées

silencieuses et attendre une sorte de réponse. Souvenez-vous que votre tulpa aura très probablement une voix similaire à la vôtre. Si vous n'avez aucune réponse, ne vous inquiétez pas : vous en aurez tôt ou tard. L'entendre peut demander un peu d'efforts, mais avec un peu de pratique cela ne posera aucun problème. Lisez [ce post](#) pour plus d'informations (lien en anglais).

[Voici](#) une ressource utile pour pratiquer la vocalité (lien traduit).

Était-ce mon tulpa ?

Souvenez-vous : votre état d'esprit est extrêmement crucial pour beaucoup d'éléments de la création d'un tulpa, et la vocalité est l'un d'entre eux. Vous devez vous assurer que vous êtes ouvert à votre tulpa et ses réponses afin d'éviter de penser que vous "parrotez" ou contrôlez/influencez ses réponses de n'importe quelle façon.

La vitesse à laquelle votre tulpa atteint la vocalité dépend de votre état d'esprit : douter de lui ralentit grandement le processus. En cas de doute, partez du principe qu'il s'agissait de votre tulpa.

Assurez-vous de demander à votre tulpa si vous n'êtes pas sûr, et croyez sa réponse. Ou alors, posez-vous la question, et partez du principe que la première réponse que vous obtenez est la bonne, sans y réfléchir une seconde fois.

D'après ce que j'ai trouvé, de manière générale, la meilleure façon pour un tulpa de devenir vocal est simplement pour l'hôte de faire taire ses doutes, pour le dire clairement. Il est commun pour l'hôte de douter, mais il devrait juste les ignorer et laisser le tulpa parler dans tous les cas. Ensuite, la vocalité deviendra plus simple, et ces doutes deviendront de moins en moins fréquents au cours du temps.

7. Autres conseils/infos

Outre les idées principales que nous avons déjà abordées, vous trouverez d'autres conseils que vous pourriez trouver utiles dans le développement de votre tulpa.

Affection/Amour

Car qui n'a aucun effet bénéfique de ça ? En tant qu'hôte, vous devriez donner à votre tulpa autant d'amour et d'affection que vous pouvez, aussi régulièrement que vous pouvez. Ceci, sans aucun doute, permettra à votre tulpa de se développer et de s'épanouir. Ce lien que vous et votre tulpa partagez peut éliminer n'importe quel doute que vous avez concernant son existence.

Demander une opinion/de l'aide

Que ce soit si vous doutez, ou si vous n'êtes pas sûr de quelque chose, vous devriez demander conseil à d'autres membres de la communauté tulpa. Cela vous donnera un avis extérieur sur

un sujet très interne, et pourra vous aider à faire les bonnes décisions. Les communautés sont listées plus loin dans le guide.

Hypnose

Des hôtes forcent ou progressent avec succès en utilisant l'hypnose. Des suggestions peuvent être utilisées pour atteindre un but, comme vous dire "Je vais être capable d'entendre mon tulpa" en état d'auto-hypnose. [Voici](#) une ressource très utile pour utiliser l'hypnose en tant que méthode de forcing (lien en anglais), en plus de [ces vidéos](#) (lien en anglais). Souvenez-vous : l'hypnose ne peut pas en réalité vous faire faire des choses contre votre volonté, mais peut aider à atteindre des objectifs que vous voulez atteindre.

Méditation

La méditation peut vous aider à vider votre esprit et à vous concentrer sur votre tulpa sans que des pensées distrayantes apparaissent. Méditer quelques minutes avant une session de forcing peut en faire une expérience globalement plus réussie, ou méditer avant d'essayer de faire du proxying avec votre tulpa peut rendre sa voix plus forte dans votre esprit. Globalement, vous serez capable de mieux vous concentrer sur votre tulpa et le rendre plus fort via la méditation. Voici quelques ressources (en anglais) : [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)²

En règle générale, vous devriez trouver des sortes de vidéos YouTube de méditations à écouter, puis essayer de vider votre esprit pendant quelques minutes, et enfin vous concentrer à visualiser votre wonderland et votre tulpa, et faire ceci aussi longtemps que vous jugez nécessaire, afin peut-être d'atteindre certains buts comme une présence accrue ou une vocalité améliorée. La méditation n'est pas *requise*, mais elle peut aider, car elle libère votre esprit et aide à vous concentrer.

Journal personnel

Prendre l'habitude de noter vos progrès avec votre tulpa peut être utile afin d'avoir des avis d'autres personnes, ainsi que quelque chose plus tard qui reflète à quel point vous avez progressé ou changé au cours du temps. [Voici](#) un bon endroit pour commencer (lien en anglais).

Possession/Switching

Vous et votre tulpa pouvez, bien entendu, vous efforcer d'apprendre la possession. La possession peut être décrite comme le fait de contrôler le corps. Cela permettra à votre tulpa de faire ses propres activités comme dessiner, écrire, jouer à des jeux vidéos, discuter, etc. Inutile de dire que ce sera une expérience hautement bénéfique pour votre tulpa. J'ai écrit un guide sur la possession [ici \(lien en anglais, traduction à venir\)](#). [Cette](#) ressource peut également être utile (lien en anglais). La possession est à la limite du switching, c'est-à-dire quand le tulpa est en contrôle total du corps alors que l'hôte entre dans un état proche de celui d'un tulpa.

² NdT : vous pouvez trouver un guide de méditation écrit par la communauté tulpa francophone [ici](#).

Cependant, je ne peux pas donner de conseils sur ce sujet, étant donné que je ne l'ai pas encore appris moi-même.

Se souvenir de lui

Il est très simple d'oublier votre tulpa étant donné que votre esprit vagabonde à d'autres choses. Essayez de placer des choses autour de vous pour vous souvenir de lui, comme écrire son nom, laisser des post-it, porter un certain accessoire, etc. Vous souvenir de votre tulpa l'aide à rester actif, et cela rend l'écoute de votre tulpa plus simple quand il parle.

Chansons

Ceci peut être utile pour quand votre tulpa fait de la possession ou simplement quand vous essayez de vous concentrer sur lui : laissez votre tulpa trouver des chansons qu'il aime, et faites-en une playlist. Puis, quand ce sera nécessaire, écoutez ces chansons. Il se peut que vous soyez surpris à quel point les goûts de votre tulpa sont différents des vôtres (ou de chacun). Sinon, vous pouvez écouter du bruit blanc ou des titres de méditation pendant que vous forcez. [Ce site](#) peut être utile (lien en anglais). (Un conseil : les musiques sans paroles peuvent être plus efficaces pour forcer avec le moins de distractions possible).

Symbolisme

Quelque chose qui peut être utile pour vous est l'utilisation du symbolisme pendant que vous forcez. Vous pouvez peut-être être capable de "duper" votre cerveau pour rendre certaines choses plus simples en visualisant des sortes d'objets qui représentent vos objectifs. Vous avez du mal à entendre votre tulpa ? Visualisez un bouton de volume réglé au maximum et qui représente sa voix. Vous voulez faire en sorte que votre tulpa accède à vos souvenirs plus facilement ? Donnez-lui un livre symbolique à lire. Vous voulez lui envoyer ce que vous pensez ? Visualisez un ballon représentant cette pensée, volant vers lui. Les possibilités sont infinies, et tout ce qui est requis est d'y croire. Le symbolisme fonctionne bien pendant la méditation ou l'hypnose.

Pour plus d'idées : regardez [ici \(lien en anglais\)](#).

Que se passe-t-il quand je ne fais pas attention ?

Quand on ne donne aucune stimulation à un tulpa du tout, il ne va pas à quelque monde imaginaire pour être en aventure. Il devient tout simplement inactif : cela implique de regarder dans le vide et/ou de devenir inconscient, comme s'il dormait, mais sans rêves. Il sort de cet état si vous interagissez avec lui, ou si quelque chose attire son attention (de la même manière que le fait que quelqu'un mentionne quelque chose que vous aimez attire votre attention, alors que vous n'écoutez pas). Cela peut sembler effrayant pour l'hôte, ou triste qu'il doive vivre de cette façon, mais tant que vous donnez beaucoup d'attention à votre tulpa et que finalement vous l'autorisez à contrôler le corps pour qu'il fasse ce qu'il veut, cela devrait aller. C'est pourquoi garder son système petit est une bonne chose : vous pouvez donner de l'attention à vos tulpas plus facilement, afin qu'il ne passe pas tant de temps inactifs.

8. Et ensuite ?

Disons que vous êtes maintenant un hôte expérimenté, et que votre tulpa est bien développé avec une personnalité et une identité stables et cohérentes, et avec la capacité de parler couramment et régulièrement. Vous avez bien dépassé les premières étapes de la création d'un tulpa. Que faites-vous maintenant, vous et votre tulpa ?

La première solution est de s'intéresser à des capacités liées à la tulpamancie plus avancées, comme la possession, le switching et l'imposition. Si c'est le cas, vous devriez probablement chercher d'autres guides sur chaque sujet en particulier et fixer des objectifs, tout en vous souvenant que vous progresserez à votre rythme, quel qu'il soit.

Vous *pourriez* envisager de créer un deuxième tulpa à ajouter à votre famille, cependant, je ne le ferais que si votre premier tulpa est complètement développé (à à peu près un an, ou plus, cela dépend de lui) et que vous y avez réfléchi depuis un bon moment. Avoir un deuxième tulpa est aussi sérieux que de créer le premier, donc vous ne devriez pas prendre la décision de manière désinvolte. Je recommanderais d'avoir un maximum de deux tulpas, pas plus. Ce ne sont que mes recommandations, cependant. [Voici](#) une liste de choses à prendre en compte avant de créer un second tulpa (lien en anglais).

Ou bien, vous pouvez simplement vous poser avec votre tulpa, et vivre votre vie ensemble. Cherchez les sensations fortes dans la vie, poursuivez vos rêves, et trouvez le bonheur, tout en sachant que vous aurez toujours quelqu'un à vos côtés, dans les moments difficiles, et qu'ensemble vous ferez face aux défis de la vie dans les années à venir. Vous formerez ensemble un lien réellement beau qui durera toute une vie.

9. Ressources

Glossaire

(ce glossaire explique la manière dont ces mots sont utilisés dans ce guide : il n'est pas universel.)

(NdT : les mots en gris entre parenthèses correspondent aux termes anglais, s'ils sont orthographiquement différents des termes français.)

Déviaton (*deviation*) : quand un tulpa change de forme, de personnalité, ou n'importe lequel de ses caractéristiques indépendamment de la volonté de l'hôte.

Forcing ou forçage (*forcing*) : le fait de concentrer ses pensées sur votre tulpa ; amener votre tulpa à l'existence ; utiliser des processus mentaux pour aider votre tulpa à se développer.

Hôte (*host*) : la première personne dans un corps/cerveau.

Imposition : avoir des hallucinations de votre tulpa dans le monde réel ; votre tulpa affecte vos cinq sens.

Mindscape : là où un tulpa va quand il est visualisé ; peut aussi être un autre mot pour "wonderland".

Voix mentale (*mindvoice*) : ce que vous entendez dans votre tête quand vous ou votre tulpa parlez.

Parroting : le fait de contrôler intentionnellement ce qu'un tulpa dit - cela ne peut pas se produire sans que l'hôte en soit conscient. (consciemment averti ? mais cela semble redondant.)

Pluriel ou multiple (*plural* ou *multiple*) : l'état où il y a plus d'une personne/personnalité dans un corps – un terme large.³

Possession : un tulpa contrôle le corps, soit partiellement, soit totalement.

Proxying : noter ou dire à voix haute les pensées/mots de votre tulpa.

Puppeting : l'action de contrôler intentionnellement les mouvements d'un tulpa – impossible sans que l'hôte n'en ait conscience.

Sentience : l'état dans lequel un tulpa peut penser et ressentir des choses par lui-même.

Singlet (littéralement singulet) : une personne qui est seule dans sa tête, sans aucun tulpa ni aucune autre sorte de personnalité alternative.

Switching : quand un tulpa obtient le contrôle complet du corps et que l'hôte entre dans un état similaire à celui d'un tulpa.

Système (*system*) : un groupe d'êtres conscients qui fonctionnent dans le même cerveau.

Forme-pensée (*thoughtform*) : un terme plus large pour désigner un tulpa ; n'importe quelle entité sentiente créée séparément de l'hôte.

Tulpa : une entité créée par l'accumulation de pensées formant un esprit conscient séparé de l'original. (Pluriel : tulpas ou tulpae)

Tulpamancien (*tulpamancer*) : n'importe qui pratiquant la tulpamancie.

Tulpamancie (*tulpamancy*) : le processus de création, développement, ou maintien d'un tulpa.

Tulpish : une méthode de communication qui consiste en des pensées pures, à la place de mots.

Vocalité (*vocality*) : la capacité d'un tulpa à communiquer verbalement.

Wonderland (littéralement pays des merveilles) : un monde imaginaire qui peut être utilisé en tant qu'environnement pour le forcing.

Guides

(NdT : tous les liens ici sont en anglais.)

³ Dans les communautés anglophones, le terme "plural" est plus utilisé, mais dans les communautés francophones, le terme "multiple" est plus utilisé.

Liste de guides sur r/Tulpas : <https://www.reddit.com/r/Tulpas/wiki/guides>

Liste de guides : <http://community.tulpa.info/thread-list-of-guides--12660>

Communautés

(NdT : tous les liens ici sont en anglais, sauf mention contraire.)

Salons de chat/Serveurs Discord : <https://www.reddit.com/r/Tulpas/wiki/chats>

Tulpa.info : <http://community.tulpa.info/>

Subreddit sur les tulpas : <https://www.reddit.com/r/Tulpas/>

Tulpa Tavern : <https://discord.gg/M78TX2b>

Tulpa.fr (lien en français) : <https://tulpa.forumpro.fr/>

[Lien](#) vers le post sur Tulpa.info.

[Lien](#) vers le post Reddit.

[Lien](#) vers la version sombre (en français).