

## Pratique de la vocalité d'un tulpa

Par Indigo Felight (traduction par Théotime du système MBox, vérifiée et améliorée par la TARDIS Crew)

### Note du traducteur

Ce guide a été traduit par une personne (un hôte) 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 [me contacter](#). Si vous parlez suffisamment bien anglais, je vous conseille de lire ce guide en version originale [ici](#).

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 19 mai 2019.

### Introduction

Considérez ceci comme une feuille d'exercices numérique pour vous et votre tulpa, afin d'aider votre tulpa à apprendre à s'exprimer par la pratique. Il y a 10 différents exercices rangés du plus basique au plus avancé, chacun avec 15 exemples/amorces pour le tulpa.

Avant de commencer cette feuille d'exercices, gardez à l'esprit que la voix de votre tulpa ne ressemblera pas à un bruit étranger dans votre tête. La vocalité consiste essentiellement pour votre tulpa à créer des pensées verbales, comme les vôtres. Quand un tulpa parle, il ne fait que prendre le contrôle de votre esprit conscient et créer des pensées sous forme de mots/phrases, donc ne vous attendez pas à quelque chose de trop éloigné alors qu'il apprend à parler, et ne vous attendez pas à ce qu'il ait une voix différente immédiatement.

En tant qu'hôte, votre travail est de l'encourager, et de ne *pas* être trop frustré si vous ne voyez pas de résultats rapides. S'il y a des problèmes, faites simplement une pause ou réessayez. Encouragez-le à faire de son mieux et faites-lui savoir qu'il s'améliorera. **La patience, la persévérance, et la pratique sont la clé.**

Avant de commencer le premier exercice, il y a quelque chose que vous, l'hôte, devez savoir : vous devriez essayer de lâcher prise et d'ignorer vos doutes alors que vous remplissez ceci au nom de votre tulpa. Ce n'est pas grave si vous en avez, c'est entièrement normal, mais essayez de les ignorer. Mettez ces pensées de côté et **laissez-le dire ce qu'il pense librement**. Si vous n'êtes pas totalement certain à propos de quelque chose, demandez-lui si c'est ce qu'il voulait vraiment dire, et croyez sa réponse. Si vos doutes deviennent trop importants, ce n'est pas grave, faites simplement une pause et revenez plus tard. Prenez cela comme une chose amusante à faire avec votre nouveau tulpa, pas comme une raison de vous stresser.

De plus, si la réponse de l'hôte semble se mettre dans le chemin de celle du tulpa, essayez de la mettre de côté et demandez au tulpa quelle était sa propre réponse.

## **À quoi devez-vous vous attendre ?**

Votre tulpa peut communiquer avec vous de plusieurs façons pour cette feuille d'exercices s'il n'est pas encore vocal. **Toutes ces méthodes de communication peuvent être transformées en mots/phrases avec vos encouragements.**

Langage corporel : il peut répondre en bougeant sa forme.

Émotions/sensations : il peut répondre avec des sensations en guise de réponse.

Images/scènes : il peut partager avec vous des visualisations en guise de réponse. Il peut aussi partager quelque chose avec les quatre autres sens, comme des sons ou des odeurs.

Un seul ou quelques mots : il peut répondre avec seulement un mot ou deux, au lieu d'idées complètes.

Fragments de pensées/phrases : il peut répondre avec une idée, mais qui n'est pas complètement développée. Elle peut sortir comme des phrases mélangées qui n'ont pas encore été complètement simplifiées.

Tulpish : ceci est perçu comme des "pensées brutes" qui n'ont pas encore été formulées par des mots. Peuvent être présentées comme des idées ou des concepts. C'est quelque chose de difficile à décrire, mais commune aux tulpas non-vocaux.

**Note** : Les hôtes sont souvent frustrés par le fait qu'ils savent ce que leur tulpa va dire avant qu'il le dise. C'est entièrement normal : les pensées arrivent avant la verbalisation pour les tulpas *et* pour les hôtes. Laissez-le simplement parler librement, ne soyez pas agacé par ce fait. Au contraire, c'est un bon signe : cela signifie qu'il réfléchit réellement à ce que sera sa réponse avant de la donner.

## **Instructions**

Faites une copie de ce document pour votre usage personnel (cliquez sur Fichier > Créer une copie). Hôte, lisez les exemples des exercices au tulpa et notez ses réponses si vous le souhaitez. S'il donne une réponse d'un autre moyen que par la parole, encouragez-le à la verbaliser. N'hésitez pas à poser d'autres questions au tulpa au fur et à mesure qu'il donne ses réponses à chacun des exercices.

(Tous ces exercices sont entièrement optionnels. Vous n'êtes pas obligé de remplir ce document en entier. Faites ce qui fonctionne pour vous afin d'obtenir les résultats que vous voulez.)

## **Exercice n°1 : Échauffement**

Le but de ceci est de simplement aider le tulpa à commencer à s'habituer à parler dans une moindre mesure. Je vais donner un mot, et il va répondre avec le premier mot qui lui vient à l'esprit. Il peut dire pourquoi ce mot lui est passé par la tête s'il le souhaite.

01. Arbre :

02. Vache :

03. Crayon :

04. Étincelant :
05. Brillant :
06. Téléphone :
07. Superman :
08. Fromage :
09. Magie :
10. Beau :
11. Tigre :
12. Oiseaux :
13. Chanson :
14. Football :
15. Araignée :

### **Exercice n°2 : Complétez les phrases/Textes à trous**

Le but de cet exercice est d'aider le tulpa à être à l'aise avec la verbalisation d'idées simples dans un certain contexte. Cet exercice comporte une phrase avec un mot manquant, et le tulpa doit la compléter. Il peut expliquer pourquoi il a choisi ce mot.

01. C'est un.e joli.e (nom) !
02. Ne fais pas de bruit, le/la (nom) dort.
03. J'aime vraiment cette (adjectif) robe.
04. Je veux le (adjectif) ours en peluche.
05. J'ai hâte d'être à la journée nationale du/de la (nom) !
06. Attention ! Un.e (nom) affamé.e !
07. Ce film n'est pas très (adjectif).
08. Ne retiens pas ton/ta (nom).
09. Wow, quel.le (adjectif) (nom) !
10. Ce.t.te (nom) est très (adjectif).
11. Ma soeur veut vraiment le/la (nom) pour son anniversaire.
12. Ce zoo est rempli de (adjectif) (nom) !
13. Je veux être un.e (nom) quand je serais grand !
14. C'est un.e (adjectif) (nom) que tu as là !
15. Je ne veux plus aller au/à l'/à la (nom).

Voici d'autres choix d'exercices de type textes à trous (liens en anglais) : [1](#) [2](#) [3](#) (ces activités sont plutôt faites pour les enfants, mais elles peuvent quand même être utiles pour les tulpas)

### **Exercice n°3 : Préférence**

Cet exercice permet au tulpa de parler de ses propres préférences personnelles. Cet exercice attend une réponse très simple à donner sous la forme d'un mot, suivi d'une explication. Je vais présenter deux choses différentes, et le tulpa va répondre par celui qu'il préfère, et expliquera pourquoi.

01. Rouge ou bleu :
02. Chats ou chiens :
03. Eau ou feu :
04. Été ou hiver :
05. Courir ou nager :
06. Voyage ou destination :
07. Chansons rapides ou chansons lentes :
08. Tortues ou lézards :
09. Dragons ou licornes :
10. Lire ou écrire :
11. Printemps ou automne :
12. Oiseaux ou poissons :
13. Faire du vélo ou conduire :
14. Voir ou entendre :
15. Jour ou nuit :

#### **Exercice n°4 : Questions sur la personnalité**

Cet exercice est fait pour que le tulpa apprenne à donner des réponses plus personnelles sur lui-même. Ici, je vais poser 15 questions liées à la personnalité du tulpa. S'il n'a pas de réponse, il peut soit dire ce qu'il *pense* être la réponse, ou passer la question.

01. Quelle est votre couleur préférée ?
02. Quelle est votre forme ?
04. Quel est votre animal préféré ?
05. Quel est votre plat préféré ?
06. Qu'est-ce que vous ressentez tout de suite ?
07. Avez-vous des passe-temps que vous aimeriez poursuivre ?
08. Quel est votre film/livre préféré ?
09. Y a-t-il quelque chose que vous aimez faire avec votre hôte ?
10. Aimez-vous votre hôte ?
11. Quel genre de musique aimez-vous ?
12. Quand avez-vous été créé ?
13. Pourquoi avez-vous été créé ?
14. De quoi avez-vous le plus hâte ?
15. Autre chose que vous aimeriez ajouter ?

#### **Exercice n°5 : Conversation**

Le but de cet exercice est d'habituer l'hôte et le tulpa à avoir une conversation ensemble. Je vais donner un sujet, et vous deux allez avoir une conversation sur ce sujet (et vous pouvez enregistrer la conversation si vous le souhaitez). J'ai essayé de faire un large éventail de sujets pour inclure divers centres d'intérêt, donc vous pouvez ne choisir que ceux que vous aimez. Vous pouvez aussi donner ces sujets avec un ami et le laisser discuter avec le tulpa.

01. Musique
02. Amour
03. Vêtements
04. Électronique
05. Sports
06. Animaux
07. Livres/histoires
08. Films/émissions
09. Vacances
10. École/travail
11. Objectifs personnels
12. Nourriture
13. Progrès sur la création jusqu'à présent
14. L'avenir
15. Tulpas

### **Exercice n°6 : Décrivez l'image**

Cet exercice est fait pour aider le tulpa à verbaliser des pensées complexes et créatives basées sur ce qu'il voit. Hôte, montrez mentalement l'image à votre tulpa (ou faites-le regarder par vos yeux), et il va en donner sa propre description, avec des informations sur ce qu'il en pense, comme ce que cela lui fait ressentir, ce qu'il aime sur cette photo, etc. Laissez le tulpa interpréter l'exercice comme il le veut.

Si les liens ci-dessous ne fonctionnent pas, ou si les intégrations ont été perdues, voici une sauvegarde : <https://bit.ly/2J6D7di>

01. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Quatre chatons)
02. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Grenouille arboricole aux yeux rouges)
03. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Funambule)
04. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Homme avec un parapluie et des oiseaux)
05. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Terre en guise de visage)
06. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Couple romantique en train de marcher)
07. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Loup hurlant à la lune)
08. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Dragon argenté)
09. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Photographe dans un champ)
10. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un lion assis)
11. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un enfant et un chien)
12. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un éléphant pulvérisant de la terre)
13. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un festival culturel)
14. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un pont à Londres)
15. [Lien](#) ([lien](#) supplémentaire) (Un singe sous la pluie)

(Sources des images (liens en anglais) : [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#))

Hôte, vous pouvez trouver des images vous-même auxquelles le tulpa peut répondre. Trouver des images qui vous sont personnelles peut être intéressant, comme des photos de votre famille, de l'art que vous avez fait, etc.

### **Exercice n°7 : Décrivez ce personnage**

Le but de ceci est de demander au tulpa d'utiliser son imagination et d'être créatif avec ses idées alors qu'il les verbalise. Je vais donner les caractéristiques basiques d'un personnage, et il va décrire l'apparence et le passé du personnage, et basiquement tout ce qu'il veut ajouter.

01. Damien, un vampire
02. Sandy, une sirène
03. Colby, un chat qui parle
04. Rusty, un musicien
05. Volcano, un dragon
06. Baron, un guerrier
07. Emily, une lanceuse de sorts
08. Wisp, un phénix
09. Daisy, une fée
10. Berry, un perroquet
11. Grant, un super-héros
12. Julia, une loup-garou
13. Molly, un fantôme
14. Wolf, un chef de tribu
15. Rohan, un soldat de l'espace

### **Exercice n°8 : Continuez l'histoire**

Celui-ci demande aussi de la créativité. Je vais donner le début d'une histoire, et l'hôte va demander au tulpa de la continuer. Notez les histoires si vous le souhaitez.

01. Bob est en retard à son travail à cause d'un embouteillage sur la route. Cela ne lui arrive pas normalement, donc il est plutôt confus. Il décide de quitter sa voiture et d'enquêter sur ce qu'il s'est passé.
02. L'ami.e de Lily a arrêté de venir à l'école, et elle ne sait pas pourquoi. Elle décide d'aller chez son ami.e et de comprendre ce qu'il s'est passé.
03. La mère de Jeff a ramené à la maison une caisse en bois, en disant à tout le monde que leur nouvel animal de compagnie est dedans. La caisse bouge et remue comme si ce qui est à l'intérieur essaye de sortir. Sa mère commence à l'ouvrir.
04. Kate a peur de professeure, mais elle ne sait pas pourquoi. Un jour, sa professeure la fait venir dans son bureau.
05. Le ciel est devenu violet. Le gouvernement a publié une déclaration expliquant pourquoi.

06. La grand-mère de Tim lui a toujours dit que, le jour de ses 12 ans, quelque chose changerait dans sa vie. Il ne la croyait pas jusqu'à ce que ce jour arrive, et il découvre une nouvelle capacité.
07. Toutes les boutiques en ville ont été étrangement fermées pour une journée.
08. Il y a eu une tempête de neige en plein été.
09. Phil s'amuse avec une vieille radio quand elle détecte une émission étrange.
10. Mary reçoit d'une mystérieuse dame âgée un vieux livre. Elle décide de le lire.
11. Doug arrive enfin à acheter des tickets VIP pour rencontrer son chanteur préféré. Il est très surpris par ce qu'il apprend.
12. Liza est choquée quand elle découvre un matin qu'elle a été transportée dans son univers fictif favori.
13. Aaron a commis un crime. Il sait que la police le cherche, donc il est en fuite.
14. Renee a été élue au poste de maire de sa ville. Après cette victoire, elle est emmenée dans un bâtiment mystérieux.
15. Gram a un secret qu'il ne veut dire à personne, pas même à ses amis les plus proches ni à sa famille. Cela le ronge de l'intérieur jusqu'à ce qu'il décide finalement de le dire à quelqu'un.

### **Exercice n°9 : Monologue**

Cet exercice va aider le tulpa à apprendre à parler de manière continue sur un sujet sans être interrompu. Il est encouragé à laisser son esprit aller où il veut tout en monologuant. Il va commencer en se basant sur un sujet, de manière similaire à l'exercice "Conversation". Écrivez son monologue si vous le souhaitez.

01. La famille de l'hôte
02. Les amis de l'hôte
03. Les amis du tulpa
04. L'hôte
05. Vous (le tulpa)
06. Les méthodes de création utilisées par l'hôte
07. Comment a été la vie de l'hôte jusqu'à présent
08. Comment le tulpa veut améliorer/changer sa vie
09. Un sujet sur lequel le tulpa veut en savoir plus
10. Une compétence que le tulpa veut apprendre à maîtriser
11. Les expériences de vie du tulpa jusqu'à présent
12. Une personne que le tulpa admire
13. Le personnage auquel le tulpa s'identifie le plus
14. Le moment le plus émouvant/touchant que le tulpa a vécu
15. Le lien que le tulpa et l'hôte partagent

### **Exercice n°10 : Questions complexes**

Cet exercice est fait pour encourager le tulpa à réfléchir à des sujets plus complexes que ceux des précédents exercices.

01. Que pensez-vous du fait que vous soyez un tulpa ? Êtes-vous sentiment ? Que signifie "être sentiment" ?
02. Que pensez-vous de la religion ?
03. Que pensez-vous de l'humanité elle-même ? Considérez-vous que vous en faites partie, en tant que tulpa ?
04. Que pensez-vous de la culture actuelle du pays ou de la région dans lequel/laquelle vous vivez ? Où pensez-vous qu'elle ira dans le futur ?
05. Pensez-vous que les tulpas sont un phénomène psychologique/neurologique ou métaphysique ? Comment pensez-vous que les tulpas fonctionnent ?
06. Quelle est la meilleure façon de voir la vie : avec optimisme, avec pessimisme, ou entre les deux ? À laquelle pensez-vous adhérer ?
07. Avez-vous un code moral spécifique ? Lequel et pourquoi ?
08. Que pensez-vous des problèmes sociaux à l'heure actuelle ? Des problèmes politiques ?
09. Quel problème est le plus important selon vous ? Pourquoi ?
10. Que pensez-vous de la possibilité d'apprendre à contrôler le corps ? Pensez-vous que les tulpas ont un droit inhérent d'apprendre cela, ou qu'ils doivent avoir la permission de l'hôte ?
11. Les hôtes et les tulpas sont-ils égaux ? Quelle est la différence entre eux ?
12. Quelle sorte d'impact voulez-vous que votre existence ait sur les autres, et pourquoi ? Quelle portée voudriez-vous que cet impact ait ?
13. Quelles sont selon vous les bonnes ou les mauvaises raisons de créer un tulpa ? Peut-on créer des tulpas en premier lieu ?
14. Quelle sorte d'avenir voudriez-vous avoir et pourquoi ?
15. Que pensez-vous de votre propre existence de manière générale ?

### **D'autres options**

Voici d'autres choses que l'hôte et le tulpa peuvent faire pour continuer à développer sa vocalité en dehors de cette feuille d'exercices.

#### 1. Discuter

Parler aux autres est assurément l'une des meilleures façon de développer les capacités vocales d'un tulpa ainsi que de l'aider à avoir des expériences de vie, cruciales pour se développer et changer en tant que personne. Laissez votre tulpa parler aux autres dans des salles de chat, des forums, etc.

#### 2. Tenir un journal

Si vous avez une sorte d'endroit physique/numérique pour que le tulpa note ses pensées, cela l'aidera probablement à s'adapter à sa propre existence et à améliorer ses capacités vocales.

#### 3. Questions fréquentes

Si l'hôte pose des questions au tulpa au cours de la journée, cela gardera le tulpa actif et améliorera ses compétences. Essayez de lui poser des questions sur ce qu'il pense de certaines choses, ce qu'il pense que l'hôte devrait faire, etc. (Merci à JGC pour l'idée) Au-delà de la vocalité, les interactions fréquentes avec le tulpa de quelqu'un est bénéfique.

#### 4. Autres quiz en ligne



Basiquement tout ce qui peut faire réfléchir votre tulpa que vous pouvez trouver en ligne est très utile pour stimuler son esprit, développer ses opinions personnelles, et améliorer ses compétences vocales.

5. S'entraîner à parler avec différentes voix

Cela peut être amusant pour lui d'expérimenter d'autres voix qu'il peut imiter quand il parle. Cela peut être une bonne façon d'adopter sa propre voix différente de celle du corps.

6. Chanter en même temps qu'une chanson

Ceci est aussi quelque chose de plutôt amusant, avec peu de stress. Mettez simplement une chanson et laissez-le chanter. Vous pouvez même faire un duo.

7. Tout ce à quoi vous pouvez penser !

Ne suivez pas juste les trucs que j'ai suggéré. Soyez créatif, trouvez et essayez vos propres méthodes utiles pour vous et votre tulpa ! La tulpamancie ne devrait pas être une corvée, elle devrait être agréable, donc essayez de réfléchir à vos propres façons de lui faire faire des progrès en vocalité, et amusez-vous avec votre nouveau compagnon.

### **En résumé**

Encouragez votre tulpa à parler autant que vous le pouvez, et interagissez avec lui aussi fréquemment que possible, et il sera sûr de se développer, pas seulement en terme de compétences, mais en tant que personne. J'espère que cette feuille d'exercices a été d'une grande utilité à vous et à votre tulpa pour atteindre la vocalité. Même s'il était incapable de la maîtriser parfaitement, je vous assure à vous deux qu'il va y arriver avec de la pratique. Ayez foi en votre tulpa, et en l'effort que vous faites tous les deux pour atteindre vos objectifs.