

Les Racines du Stress



*Des secrets pour être zen
Et maîtriser le stress de façon durable*

Claude Berthoumieux Formations

www.d-stress-psy.com

A lire avant tout

Vous pouvez utiliser ce document à des fins personnelles ou entre amis

Ce document est protégé par un copyright. Vous ne pouvez pas en modifier le contenu.

Ce document ne peut en aucun cas, être tronqué, ni utilisé en partie. Vous ne pouvez pas copier, coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer l'auteur : **Claude Berthoumieux** et les sites web suivants :

www.d-stress-psy.com

Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même code.

L'auteur vous transmet sa vision selon sa carte du monde personnelle. Elle ne peut en aucun cas garantir l'efficacité des conseils prodigués dans ce document. Tout dépend de la façon dont ceux ci seront compris et appliqués. Donc, tout dépend de vous !

Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Sommaire

Qu'est ce que le stress ?	5
Les causes du stress	6-7
Les déclencheurs du stress	8 à 12
3 idées « clé » pour faire face au stress et le gérer	13-14
Nos croyances	15
Les croyances limitantes	16
Le Réseau d'expérience interne	17
L'auto renforcement des croyances	18
Schéma du processus	19
Processus de l'auto renforcement - les étapes	20- 23
Tableau d'exemples de croyance limitantes et de leurs contreparties positives	24
Exo 1- Transformez vos croyances limitantes en croyances utiles ou porteuses	25
- Faites votre tableau de croyances - Votre progression sur 21 jours	26 27
Exo 2 – votre tableau d'auto renforcement avec « vos bêtes noires »	28-29
Les origines de nos croyances	30
L'influence de l'éducation	31
Exo 3- Vos croyances, les origines Tableau d'exemple	32
Votre tableau (vos parents, vos mentors vos maitres)	33
Exo 4- Changement de croyances : le musée des vieilles croyance	34 à 36
Déboulonner les vieilles croyances résistantes	37
Croyances d'identité et croyances de capacités	38 à 41
Conclusion sur les croyances	42
Nos valeurs	43 à 46
Liste non exhaustive de valeurs ou critères de choix	47
Exo 5- Mes 5 valeurs fondamentales	48
Les valeurs : sources de stress	49 à 51
Exo 6- Quelles sont les valeurs qui s'opposent en moi ?	52
Moi c'est Moi et Toi c'est Toi	54
Engagement ou obligation morale	55
Exo 7 – Les obligations morales	56-57
L'estime de soi	58
- Le regard des autres - Les signes de reconnaissances sont importants	59 60

• Savoir changer des signes de reconnaissances	61
• Les sdr conditionnent la conscience de notre propre valeur	62
Exo 8- Additionnez les points d'énergie acquis avec les SdR	63
Exo 9- Regagnez des points d'énergie	64-65
Des idées pour en regagner et faciliter les échanges	66- 68
Conclusion pour avoir plus d'estime de soi	69
Oser Changer	70
Les 3 cerveaux et pourquoi résistons-nous au changement	71
Le besoin de changement un levier pour l'action	
Maitriser le mental	72
Le pouvoir de la pensée sur la matière	73
Une histoire peu ordinaire	74 à 76
Les Neurones Miroir	77
L'importance de la Parole pour manifester notre réalité	
• On peut guérir ou tuer avec des mots	78
L'Alchimie Émotionnelle	79
À quoi servent les émotions	80
Il n'y pas d'émotions négatives	81- 82
La rétention des émotions : des conséquences graves	83-84
Le secret de la Force Intérieure	85
L'alchimie émotionnelle ou la maitrise des émotions	86
Action ou réaction ? Pourquoi réagissons-nous ?	87
Refoulement ou défoulement ?	88
Entre émotions refoulées et émotions défoulées comment sortir de l'impasse ?	89
Du rapport de force à la puissance : un travail conscient.	90
Comment faire pour maitriser notre réaction naturelle ?	91
Le pouvoir de la transmutation : le choix	92
Dire ou ne pas dire ce qu'on ressent	93
Vivre les conflits comme opportunité d'évolution	94 à 96
Comment dire à l'autre les mots difficiles à entendre ?	97
Conclusion	

Le Stress

Le monde de la perception est le monde du temps, du changement, des commencements et des fins. Il est basé sur l'interprétation et non sur des faits. (A course in miracles)

Qu'est ce que le stress ?

Le stress est défini comme étant « un syndrome général d'adaptation ». Il est donc, en soi, une réaction normale de l'organisme à une situation plus ou moins attendue.

Face à une situation inhabituelle, le cerveau (reptilien) fabrique des hormones (adrénaline, endorphines, cortisol) pour nous aider à nous mobiliser et nous préparer à affronter la situation au mieux.

Le stress est utile, mais comme disent les chinois : « Tout est question d'excès ou de manque » :

- Trop de stress, va nous épuiser et peut constituer à la longue un danger pour la santé et affecter sérieusement le cerveau.
- Pas assez de stress pourrait nous nuire par manque de réactivité, surtout si nous sous-estimons le danger potentiel.



Les causes du stress

Elles se trouvent aux confluent de deux types de pressions



Les déclencheurs du stress : sources de pressions externes



Les racines du stress : sources de pressions internes

- 1- **Les sources de pressions externes** sont nombreuses et variées
Elles viennent de notre environnement qu'il soit physique ou relationnel
- 2- **Les sources de pressions internes** prennent racines dans notre inconscient, notre façon de percevoir le monde : nos croyances sur la vie, nos valeurs, notre sensibilité spécifique, la gestion de nos émotions etc.

Notre manière de réagir aux sources externes du stress va en dépendre.

Autrement dit, quelle que soit la situation qui se présente à nous, c'est la manière dont nous allons la percevoir, l'interprétation qu'on en fait et notre réaction pour nous adapter à cette situation qui va faire toute la différence.

Tout dépend de la connaissance, et de la conscience que nous avons de nous-même.

Si nous sommes anormalement stressé(e)s face à certaines personnes ou certaines situations, c'est la manière dont nous

percevons cette réalité et notre capacité à gérer cet état de stress qui vont faire toute la différence.

Confrontés à une même situation « dite stressante », aucun individu ne va réagir de la même manière.

J'ai animé pendant 30 ans de séminaires en entreprise pour des victimes d'agression à main armées ou verbales, victimes de menaces ou de passages à l'acte agressif. Si la majorité était souvent traumatisée avec des séquelles post traumatiques dues à la violence de l'agression, aucune n'a réagit de la même manière.

En effet, notre réaction immédiate au choc d'une agression va dépendre de

- Notre état physique ou émotionnel au moment de l'évènement
- De notre représentation du monde
- De nos croyances sur le monde
- De nos valeurs et critères de choix
- De notre capacité à gérer nos émotions et à maîtriser nos réactions

Le syndrome de stress post-traumatique par la suite va dépendre

- De l'écho que prend cet évènement dans notre histoire de vie
- De l'utilisation qu'on peut en faire
- De l'enseignement qu'on va pouvoir en tirer

Le stress est la conséquence de la manière dont on perçoit une situation quelle qu'elle soit



Les déclencheurs de stress

Qu'est-ce qui peut déclencher des états de stress plus ou moins graves ?

Voici quelques exemples de situations qui peuvent déclencher des intensités de stress différentes, allant d'un simple trac au stress chronique en passant par le syndrome de stress post traumatique (SSPT) et que l'on doit traiter en priorité si on ne veut pas que l'état de stress se chronicise.

➤ Quand l'enjeu est important à vos yeux...

La veille d'un examen, ou d'un entretien d'embauche, quand vous devez rencontrer quelqu'un dont votre avenir dépend ou quand vous devez prendre la parole en public, vous pouvez être naturellement plus ou moins stressé(e).

Le « trac » des acteurs fait partie de ce genre de stress. Il est utile et parfois nécessaire à « la mobilisation » de la personne face à une situation exceptionnelle. Il lui permet aussi de se concentrer vers le passage à l'action.

Une fois le pic de stress passé, le flux hormonal se régule, votre cœur reprend son rythme habituel, vous n'avez plus les mains moites ou sèches, vous ne rougissez plus, c'est le retour au calme.

➤ Quand le risque de perdre un proche est possible...

Un jour, vous recevez un coup de téléphone et vous apprenez que votre enfant (ou quelqu'un qui vous est cher) a eu un léger accident sans gravité. Dans ce cas, vous n'entendez pas « léger », ou « sans gravité », vous entendez « accident » et ça peut provoquer immédiatement une forte réaction émotionnelle. En général c'est la peur qui vous envahit

pendant quelques heures jusqu'à ce que vous entendiez de la bouche du médecin :

« Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave. »

Là, vous pouvez respirer et quand vous avez cessé de ressentir la peur, vous pouvez pleurer de soulagement et retrouver le sourire.

Une petite fatigue peut se faire sentir dans l'heure qui suit, parce que dès que le stress est plus intense, votre cerveau a fabriqué aussitôt des endorphines (dérivés naturel de morphine) pour vous permettre de vivre l'épreuve au mieux.

➤ **Quand vous avez eu peur de mourir**

Dans les situations exceptionnelles, comme une agression, un accident, de guerre, un attentat, un cataclysme naturel. On peut parler de traumatisme.

Paradoxalement, même si vous avez vécu cet évènement en restant clair et parfaitement conscient. Quelle que soit la réaction instinctive que vous avez eue pendant l'évènement, vous allez surement ressentir pendant les jours qui viennent les effets du **stress post traumatique** avec des phases bien caractéristiques.

Pendant ou juste après vous êtes en état de **stress aigu**. Vous percevez des symptômes inhabituels qui vont persister de quelques jours à plusieurs mois.

Parfois, certains ne ressentent rien pendant des années, et ce n'est qu'à l'occasion d'un nouveau traumatisme que le syndrome va se manifester de façon plus ou moins violente.

Le stress est devenu **chronique**, et au delà d'un certain temps on parle même **de névrose post traumatique**. Insidieusement **le stress chronique** va modifier le comportement de la personne qui va tout faire pour éviter les situations stressantes par exemple. Parfois même, tel un poison qui se répand lentement il a atteint les organes au point d'en tomber malade.

Normalement, Le SSPT s'estompe avec le temps à condition de prendre soin de vous ! D'où l'importance de vous faire accompagner pour éviter la chronicisation des symptômes qui pourraient vous fragiliser tout le restant de leur vie.

J'en parle de façon détaillée dans mon livre : « *Vivre après une agression* »

Le stress est-il naturel ?

Le stress est non seulement naturel mais il est parfaitement normal et sain d'avoir des réactions, quelle qu'elle soient. Toutes les réactions sont acceptables.

Après un choc par exemple, le pic de stress aigu pendant l'évènement et juste après est normal. C'est l'organisme qui tente de s'adapter.

Normal aussi d'avoir des effets qui peuvent durer jusqu'à 3 mois.

Les émotions et la manière dont nous les vivons vont aussi jouer un rôle important dans la gestion du stress. Ainsi, les peurs, les colères ou les tristesses refoulées se cristallisent en angoisses, rancœurs ou dépressions et peuvent progressivement enrayer la libre circulation de notre énergie vitale et, à la longue nous rendre malade.

Imaginez un tuyau d'évacuation des eaux usées. Quand il est neuf, il laisse tout passer de façon fluide et rapide. Avec le temps, des résidus plus ou moins gras, ou lourds, s'accumulent sur les parois et progressivement, lentement mais sûrement, le tuyau finit par se boucher et ne plus rien laisser passer.

Il en est ainsi des séquelles de stress non intégrées par le psychisme.

➤ **« Le supplice de la goutte d'eau » ou quand le stress s'accumule jour après jour**

Soumis à une situation stressante qui se répète tous les jours, avec une pression ressentie comme de plus en plus insoutenable et qui oblige à rester mobilisé en permanence constitue une source de stress chronique.

Par exemple, des conditions de travail pénibles, des horaires impossibles, un chef insupportable, un enfant difficile qui accumule les fugues ou les actes violents d'un conjoint qui vous manipule, ou qui vous bat, un voisin, un chef, un collègue qui vous harcèle, et j'en passe.

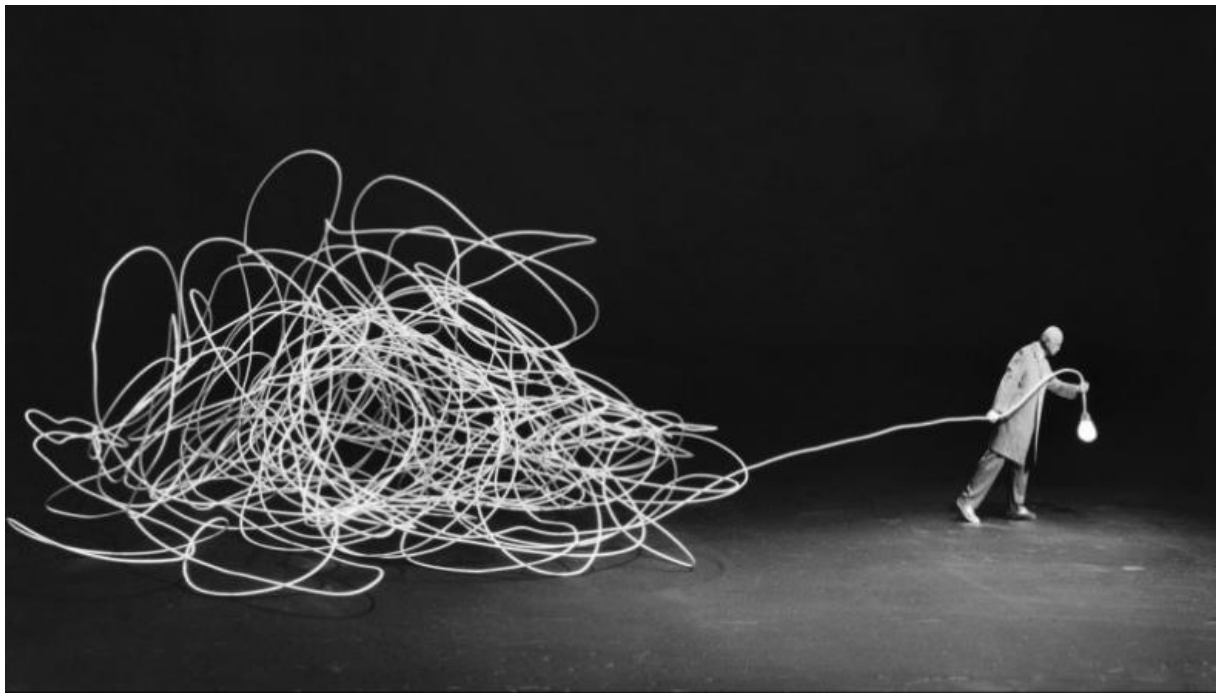
La situation est dite anxiogène quand elle provoque chez vous une tension permanente qui peut très vite dégénérer en somatisations diverses : vous tombez malade ou vous vous retrouvez en burnout sans comprendre ce qui vous arrive.

Le harcèlement moral par exemple peut pousser des gens au suicide

Quand une situation stressante se répète, elle provoque au niveau du cerveau une sécrétion de cortisol importante qui va s'attaquer à la neuro plasticité du cerveau et aller jusqu'à détruire des cellules nerveuses.

Votre moral et votre corps sont atteints à un niveau profond, vous perdez l'énergie, vous perdez la motivation, vous êtes déprimée au point de ne plus croire à rien. Vous ne comprenez plus le sens de votre vie et vous pouvez aller jusqu'à en mourir.

S'il est prouvé, aujourd'hui, que des neurones peuvent se reconstituer ou tout au moins être pris en relai par des neurones resté silencieux jusque là, en attendant, on souffre pour rien.



Nous avons le pouvoir de déraciner le stress à sa source

3 idées « clé » pour faire face au stress et le gérer



1. Le stress prend racine dans un terreau qui lui est favorable.

2. La réalité est ce qu'elle est, plus ou moins dangereuse. C'est la manière dont nous la percevons et notre capacité à nous y adapter qui va faire toute la différence

3. Si nous croyons que nous ne sommes pas à l'origine des évènements qui surviennent au détour du chemin de la vie, nous sommes toujours responsables de la réponse que vous allons donner à cette situation.

Autrement dit, si nous ne pouvons pas toujours éviter les situations stressantes nous pouvons agir sur nous-même pour en limiter l'impact.

1^{ère} Clé :

Le stress chronique prend racine dans un terreau qui lui est favorable

C'est essentiellement ce que je vais aborder dans ce document car le reste est un état d'esprit à acquérir, ou si vous voulez des croyances utiles que je vous propose et qui seront développées au travers de ces chapitres

Voici, une liste **des ingrédients** qui peuvent nous fragiliser face aux situations stressantes.



Nos croyances et certitudes (préjugés, a priori etc.)



Nos valeurs ou critères de choix



L'image que nous avons de nous-même



L'estime de soi ou la conscience de notre propre valeur



Notre manière de gérer nos émotions et nos besoins.



Nos représentations mentales et notre façon de penser.

Nos croyances

Bien en amont de ce que nous pouvons penser, il y a ce que nous croyons de nous-même, de la vie, du monde, des autres etc.

Une croyance est nécessaire à la survie psychique de la personne. Chaque croyance a eu sa raison d'être et son utilité positive à une période précise de notre existence. Elle a surement été indispensable à notre équilibre à un moment clé, mais avec le temps, elle est devenu inutile et désuète. Nous l'avons conservée par la force de l'habitude et parce qu'il est toujours difficile de changer de point de vue, ou de changer tout court.

Elles peuvent donc constituer des atouts ou des obstacles sur notre chemin d'évolution et bien sûr être à l'origine de certains de nos stress les plus intenses. On parlera de croyances « limitantes » ou de croyances « porteuses ».

Une croyance utile à un moment précis de notre histoire peut devenir limitante par la suite quand les circonstances ont changées.

Par exemple, en temps de guerre, il est normal de croire qu'il est bon ou qu'il faut se méfier de tout le monde. Normal de penser qu'une personne « non identifiée » ou qu'on vient de rencontrer est potentiellement un ennemi et qu'il est prudent de ne pas accorder sa confiance à n'importe qui jusqu'à preuve du contraire . Une telle croyance engendre automatiquement un sentiment d'insécurité et, par réflexe de protection, un comportement de suspicion ou de vigilance accrue : observation, surveillance, vérification etc....

En temps de paix, cette hyper-vigilance à l'égard d'un étranger est totalement désuète et peut nous rendre complètement parano.

Il se pourrait bien que le racisme vienne de croyances désuètes issues des peurs archaïques des premiers hommes qui vivaient dans un environnement hostile où l'étranger était potentiellement un individu dangereux dont il fallait se méfier.

Nos croyances viennent de notre éducation (parents, enseignants, maitres, mentors) mais elles peuvent aussi prendre leur source dans une expérience négative ou douloureuse dans le passé.

Une petite fille qui aurait entendu sa grand-mère lui répéter inlassablement « *Ma fille, méfies-toi des hommes, ce sont tous des obsédés* » aura du mal à faire confiance aux garçons. Si, en plus, à 20 ans elle se fait agresser sexuellement, elle va forcément renforcer cette croyance en se disant que décidément sa grand-mère avait bien raison.



Ces croyances qui nous limitent

Certaines de nos croyances peuvent être à la source de nos états de bien être ou de mal être.

Les croyances, conscientes ou inconscientes sont à l'origine de nos comportements elles vont devenir le terreau de nos valeurs.

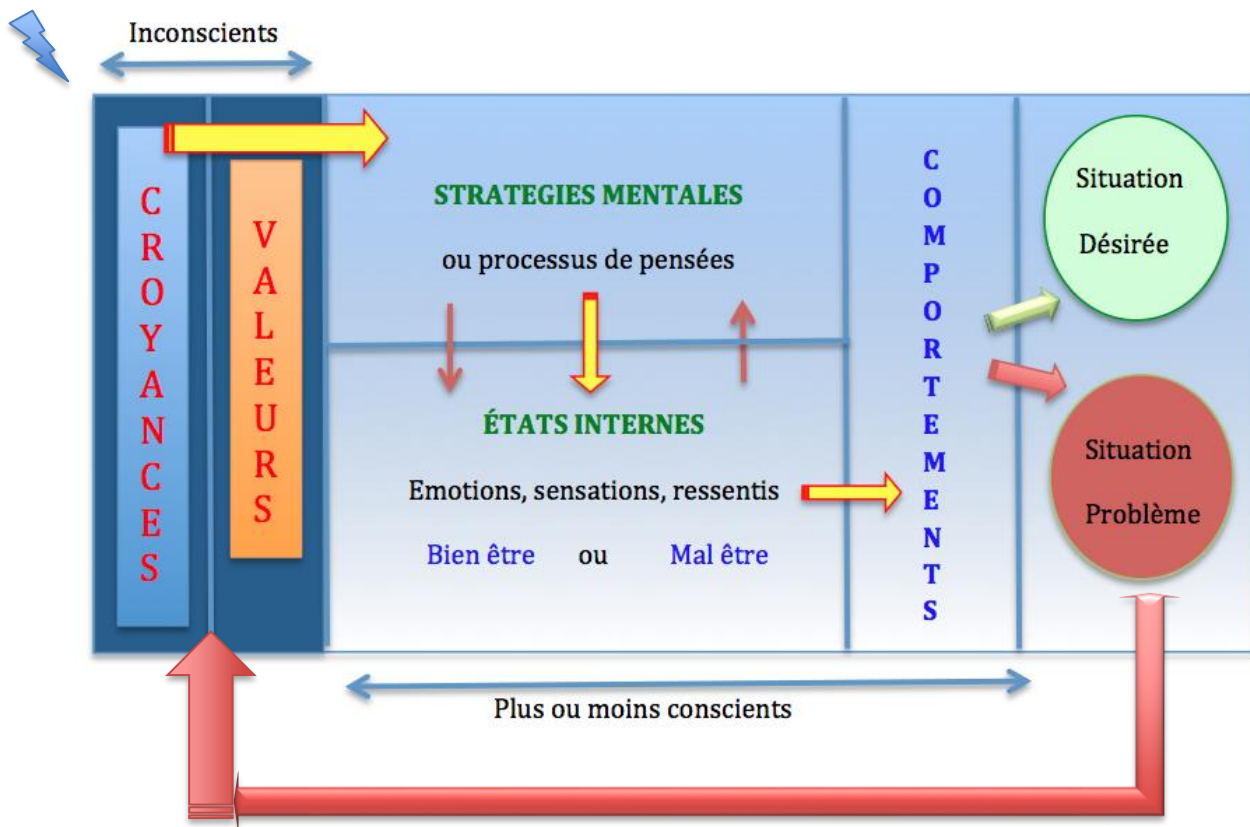
Elles agissent sur ce que nous pensons, ce que nous pensons agit sur ce que nous ressentons et finalement ce que nous ressentons va déterminer un certain type de comportement qui va provoquer une situation désirée qui va provoquer un bien-être (satisfaction) ou une « situation problème » qui va provoquer un mal-être (insatisfaction)

Voici la « machine » telle qu'elle fonctionne à la base et qu'on appelle le réseau d'expérience interne.

Le réseau d'expérience interne

ou

Comment les croyances génèrent des comportements et des situations plus ou moins satisfaisantes



L'auto-renforcement des croyances

Les croyances sont à l'origine de nos a priori ou de nos préjugés et d'une manière générale nous nous arrangeons toujours pour vérifier la validité de nos croyances. Si je pense que l'autre est dangereux pour moi ou plus simplement si je ne l'aime pas j'ai un a priori ou un préjugé sur lui.

Ex. « cette personne est agressive, il faut que je me méfie »

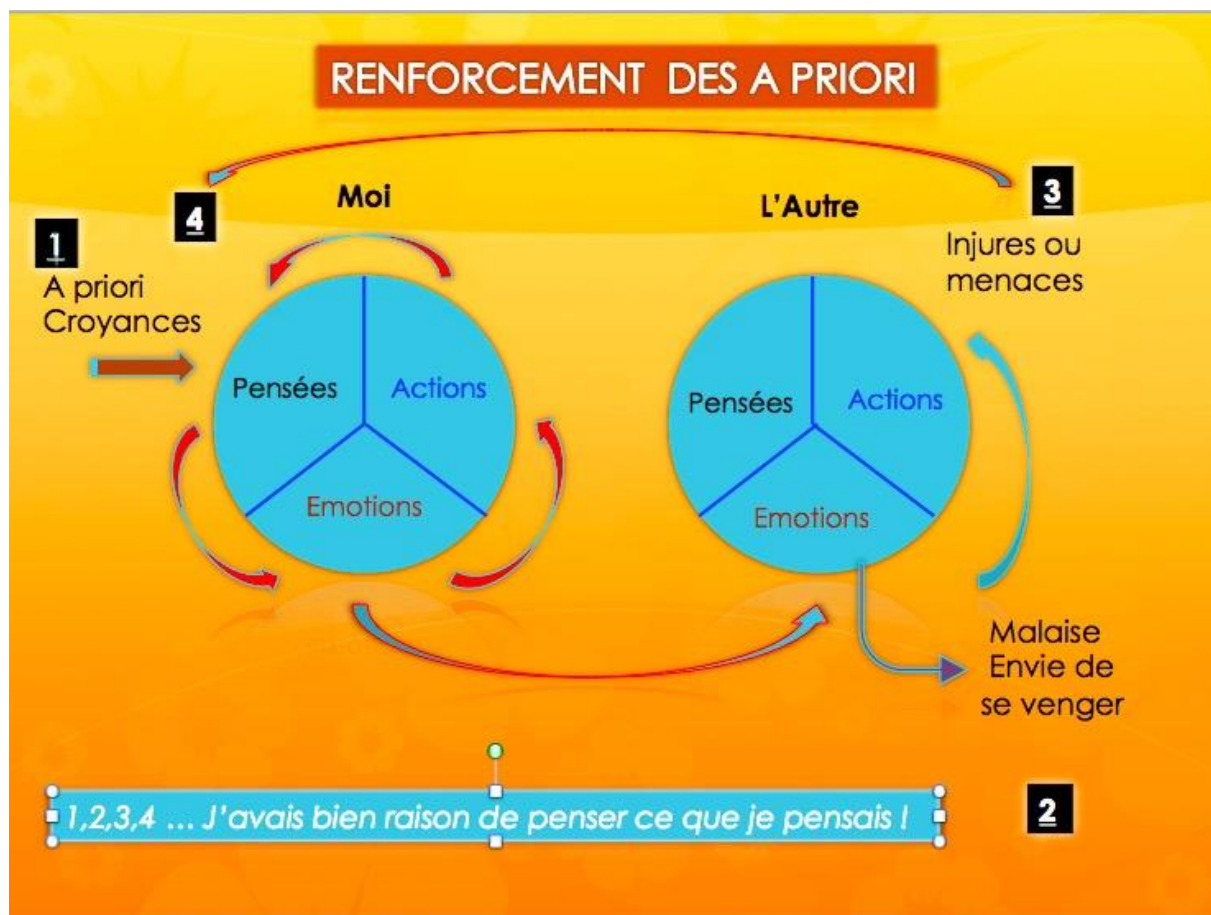
Non seulement je le crois mais j'en suis d'autant plus persuadée qu'il ou elle m'a déjà fait du mal et ce, depuis longtemps. Je vais donc être d'emblée sur la défensive et je vais envoyer un signal de méfiance à l'autre, lequel va le sentir et se défendre, peut-être en m'agressant

Je vais finir par vérifier que de fait, j'avais bien raison de me méfier. En réalité, j'aurais juste renforcé ma croyance et, avec le temps, cette personne pourrait devenir une obsession ou ma bête noire, puisque « Chaque fois que je la rencontre, ça se passe mal »

Parfois nous n'avons pas forcément conscience de nos croyances, par contre on peut identifier plus facilement « la valeur contrariée ».

SCHÉMA DE RENFORCEMENT DES CROYANCES

Suivez le guide de ce schéma en commençant par la gauche, de l'étape 1 à l'étape 4



Mon comportement va agir sur l'autre et conditionner sa réaction à mon égard

1. J'ai un a priori (plus ou moins conscient) sur une personne. Je penseJe ressens... J'agis (ou je dis)
2. L'autre se sentant mal à l'aise va réagir comme je m'y attendais
3. Il tombe dans mon panneau et me menace

4. J'en conclus que j'avais bien raison de penser ce que je pense et la boucle est bouclée.

Processus de l'auto-renforcement des croyances

Les étapes

Croyance

Si je **crois** « *que je suis nulle* » parce qu'on m'a répété ça toute mon enfance, je peux avoir intégré une **valeur de perfection** de mes parents (qui mettaient forcément la barre très haut, pour me juger de la sorte, ou ne m'aimaient pas telle que j'étais !).

Chaque fois que je serai confrontée à une situation où je dois m'affirmer, même si je n'ai pas conscience de ma croyance, je vais penser.

Pensée : « *Je n'y arriverai jamais !* »

Emotion ou état interne : Je me sens mal à l'aise

Comportement

Je vais me mettre à bafouiller ou, au contraire, en faire trop, les gens vont sentir mon malaise (moi aussi !) et je vais me retrouver dans une **situation « non désirée » voir désagréable**.

Retour à la croyance initiale

Je vais boucler dans le système, en me sentant de plus en plus mal, en pensant que je suis vraiment très nulle et je renforce ma croyance *que je ne serai jamais assez parfaite pour éviter ma nullité profonde !* Et le tour est joué !

Autre exemple d'enchainement (une croyance + une valeur)

Croyance

Si je crois que dans la vie *que les gens honnêtes doivent toujours dire la vérité*

Valeurs ou critère de choix : La vérité.

Je vais y associer des valeurs d'honnêteté, et peut-être même d'intégrité et, bien entendu, je vais me méfier des gens que je considère comme malhonnêtes ou pas très francs du collier.

Ce qui contrarie mes valeurs :

Je déteste le mensonge ou l'hypocrisie

Qualité : cela va faire de moi quelqu'un de franc et direct (en terme de qualité)

Défaut : je vais juger, et peut-être me montrer intransigeant(e) ou même colérique envers ceux qui n'osent pas dire les choses en face.

Processus de pensée face au mensonge :

Quand je verrai un comportement chez les autres qui va contre mes valeurs ou ma croyance (en amont)...

Etats internes :

Je vais me sentir mal à l'aise avec **le besoin** d'exprimer mon désaccord.

Retour au processus de pensée :

Je me demande si je le dis ou pas et, si je décide d'agir

Comportement :

Je vais dire aux gens ce que je pense sans ménagement, ou les punir, voire même passer à l'acte de façon violente.

Résultat :

ça ne va pas leur plaire ou pas ! Je vais me retrouver dans un état de bien être ou de mal être et renforcer ma croyance que ce serait mieux si les gens disaient d'emblée la vérité.

Conclusion :

Je reste prisonnier(e) de mon *besoin* de vérité, car bien sûr, les croyances et les valeurs engendrent *des besoins*.

Tout ce processus bien huilé n'a qu'un seul but : **servir ma croyance** et mes valeurs parce que nous avons besoin de savoir qui nous sommes et de renforcer notre cohérence interne.

C'est ainsi que nous pensons que nous avons bien raison penser ce que nous pensons et de faire ce que nous faisons et que nous nous enfermons tout seul(e) dans une prison dont nous détenons la clé.

Si le résultat est positif, on continue, si le résultat est négatif pour nous, on continue quand même (oui, je sais, c'est stupide !) parce que

- 1- Nous tenons à nos croyances et à nos valeurs puisqu'elles nous définissent

2- Nous ne savons pas que nous avons la clé pour sortir du système ,
ou si nous le savons , nous avons peur de sortir du cycle infernal
parce que ça représente un changement et que nous risquerions de
ne pas nous reconnaître !

Exemples de croyance limitantes

Et de leurs contreparties positives

Type de croyances	Négatives ou Limitantes	Affirmations positives et porteuses
Sur moi-même	<i>Je ne mérite pas d'exister,</i> <i>Ma mère ou mon père ne m'a pas aimé(e) comme j'aurais voulu l'être.</i> <i>Je ne mérite pas être aimé(e)</i> <i>Je suis nul (le)</i> <i>Je ne suis pas capable de ...</i>	<i>Je suis heureux (se) d'être au monde</i> <i>Certains m'aiment telle que je suis !</i> <i>Je suis aimé(e) pour ce que je suis</i> <i>Dans la vie on fait ce qu'on peut, l'essentiel c'est d'oser le faire</i> <i>Je suis capable de réaliser tous mes rêves</i>
Sur la vie	<i>la vie est un long chemin de douleurs</i>	<i>La vie est une occasion d'évoluer en permanence</i>
Sur le monde et l'humanité	<i>Les humains sont naturellement mauvais et violents, on est mal barrés</i>	<i>L'homme est bon de nature il faut lui laisser des chances de le prouver</i> <i>L'amour domine le monde</i>
Sur les autres (préjugés ou a priori)	<i>Il faut se méfier des gens, on ne peut pas leur faire confiance</i> <i>Les jeunes n'ont plus aucun sens des valeurs</i>	<i>La confiance est la base des rapports humains.</i> <i>La jeunesse est un moment fantastique pour vivre, expérimenter et créer un monde nouveau.</i>

Sur le travail	<i>Travailler est un cauchemar</i>	<i>Le travail est une occasion de s'épanouir</i>
-----------------------	------------------------------------	--



Sur l'éducation	<i>On naît bon ou mauvais l'éducation ne change rien L'éducation n'est qu'un conditionnement absurde</i>	<i>L'éducation nous donne des repères et reste un bon moyen pour trouver son propre chemin</i>
------------------------	--	--

FICHE EXO 1

Transformez vos croyances limitantes en croyances utiles ou porteuses

Sachez que, quelles que soient vos croyances, vous avez le pouvoir de les transformer en croyances « porteuses » par le biais d'affirmations positives et surtout qui vous conviennent davantage.

J'établis mon tableau de croyances anciennes et désuètes et je les transforme en affirmations positives et enthousiasmantes.

- 1- Prenez l'une de vos croyances limitantes
- 2- Écrivez la croyance porteuse qui pourrait la contrer.
- 3- Faites-le ! Même si vous n'y croyez pas du tout au début, vous verrez qu'à force de la lire et de la relire (pendant 21 jours de préférence) Vous finirez par y croire un peu plus chaque jour. Même si des milliers d'objections arrivent à votre conscience, laissez-les se manifester, notez intérieurement l'objection (style « oui mais

non »). Remerciez-la de s'être présentée à votre conscience et **continuez à affirmer la nouvelle croyance.**

4- **Conseil important :** si vous voulez ancrer davantage cette nouvelle croyance, sous forme d'affirmation, vous pouvez vous amuser à la dire à haute voix, devant votre miroir (ou pas), **sur différents tons :** timide, autoritaire, affirmé, en en doutant, avec conviction, neutre, en colère, effrayé, convaincu etc.... Amusez-vous !

5- **Notez votre évolution** jour après jour, en allant de « *J'y crois pas du tout* », en passant par « *Je commence à y croire* », jusqu'à « *J'y crois* », et même jusqu'à « *C'est une évidence* »



Faites votre propre tableau de croyances

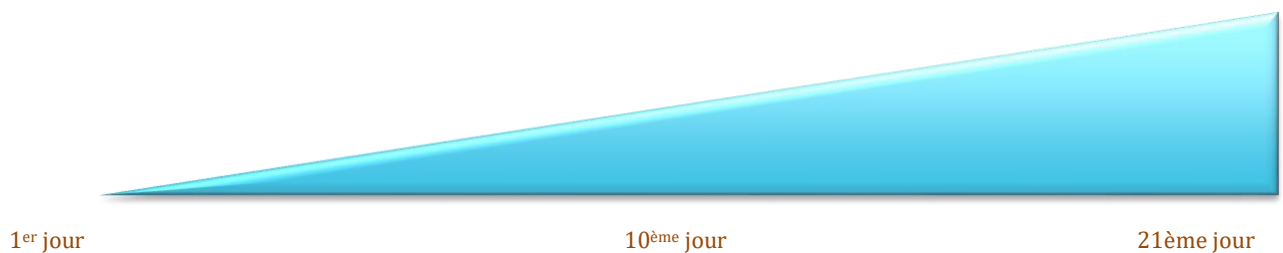
sur une page blanche, en ajoutant autant de lignes que vous voulez. À chaque étape, posez vous la question : *Qu'est ce que je crois à propos de ...* Laissez venir la réponse, posez la dans la colonne qui vous semble appropriée (porteuses ou limitantes). **Sans vous juger.** Commencez par la thématique qui vous paraît la plus importante pour vous en ce moment. Laissez faire votre intuition, elle va vous guider.

Type de croyances <i>A propos</i>	Limitantes	Affirmations positives Et enthousiasmantes
De moi		
De ma vie		
Du monde et de l'humanité Aujourd'hui		

Des Autres Choisissez en fonction de ce qui vous stresse le plus en ce moment Mes chefs Mon conjoint Mes enfants Mes parents Mes ami(e) s		
De mon travail		

Notez votre progression pour chaque croyance sur 21 jours

Je n'y crois pas du tout je commence à y croire j'y crois c'est une évidence !



Attention : il se peut que vous ayez des moments de doutes et de régression, c'est normal, mais quoi qu'il arrive continuez, je dirai « bêtement » sans vous posez d'autres questions.



FICHE EXO 2

L'auto renforcement des croyances

FAITES LA LISTE DE « VOS BÊTES NOIRES » ou des personnes qui vous stressent

Et n'oubliez personne ! Cherchez bien, dans votre famille, dans votre travail, et peut être même d'autres personnes, voisins, ami de votre conjoint, des gens connues ou inconnues de vous, mais que vous n'aimeriez pas croiser dans la rue.

Ensuite, essayez d'imaginer quelle est sont les croyances cachées au fond de vous à propos de chacune de ces personnes ou de ce type de personnes.

Les personnes Qui me stressent	Ma croyance probable ou mes valeurs contrariées	Mon Niveau de stress sur une échelle de 1 à 10
- -	-	

Même si vous n'en avez trouvé qu'une ou deux, commencez par prendre celle qui vous stresse le plus et cherchez votre croyance limitante.

Si elle est inconsciente, posez vous la question « *En quoi cette personne me dérange ?* » ou « *Qu'est ce que je n'aime pas chez elle ?* » Et, faites confiance à votre inconscient, la réponse viendra bien un jour ou l'autre.

Il se peut que vous ne trouviez pas tout de suite la croyance, mais que vous découvriez une ou deux **valeurs essentielles** pour vous que cette personne contrarie au plus haut point.

Ex : « *Je n'aime pas machin.* » « *Pourquoi ?* » « *Parce qu'il me met mal à l'aise ?* » « *Pourquoi ?* » « *Parce qu'il est agressif* » « *Qu'est ce qui me dérange là dedans ?* » « *Je n'aime pas la violence* »

La croyance peut être : « La violence est dangereuse » ou la « colère est mauvaise conseillère »

Les valeurs contrariées : la paix, la non-violence, la gentillesse, la douceur, le respect etc.

Les croyances sont nécessaires et utiles en leur temps.

Comme vous l'avez compris, tout notre système de pensée repose sur des croyances, y compris les croyances religieuses. Ce qui ne veut pas dire que vos croyances sont illégitimes ou fausses.

Nous ne pouvons pas vivre sans croyance.

Elles se forment très tôt dans notre histoire de vie, vers l'âge de 7 ans

L'âge dit de « raison ».

Les origines de nos croyances

Il y a deux origines à nos croyances

- 1- Celles qui sont issues de notre éducation, de nos parents, de nos maitres, de notre milieu social. Ce sont ces croyances qui peuvent se transformer en « opinions »
- 2- Les croyances issues de nos expériences douloureuses ou heureuses de l'enfance

Ces dernières furent des « conclusions » que nous avons tirées de ces expériences. Conclusions renforcées, en général, par les personnes que nous aimions.

Ex : si j'avais de l'admiration pour mon père et que ce dernier m'avait transmis la croyance que « *Dans la vie, il faut être fort pour se faire respecter* »

Si un jour, je me fais taper dessus à la récréation, sans pouvoir réagir, je peux en conclure que soit

1- Mon père ne va plus m'aimer

2- Je ne suis pas assez fort(e) pour me faire respecter

Si je pars du principe que mon père à raison, et que j'adhère à cette croyance, Je devrais absolument être le ou la plus fort(e) en toute circonstances et dans les discussions, je vais devoir avoir raison.

Chaque fois que je vais vivre un conflit, soit je vais réussir à écraser l'autre, ou, si je n'y arrive, pas je vais me sentir impuissante et me dévaloriser face aux gens que j'estime plus forts que moi.

Gagnant ou Perdant ? Un jeu de dupes

Il y a toutes les chances pour que je ne conçoive la vie qu'en terme de gagnant ou de perdant et j'aie, systématiquement, me retrouver en position de victime ou de persécuteur.

L'influence de notre éducation et de nos modèles d'enfance est considérable

La puissance des croyances de nos parents joue un rôle fondamental dans notre vie. C'est un peu comme si le sang qui coule dans nos veines en était imprégné !

Dans mon enfance, ma grand-mère me disait toujours :

« La vie était une longue série d'épreuves à vivre et que les moments de bonheur étaient fugaces », mon père en rajoutait en disant que « Dans la vie rien n'est simple »

Conclusion, il m'a fallu des années de thérapie pour me dire que « la vie pouvait être belle » et que « je pouvais réussir facilement »



FICHE EXO 3

Les Croyances – Les origines

L'influence de l'éducation

Faites la liste de ce que vous disaient vos aînés (parents, profs) sur la vie, le travail, les enfants, l'éducation, le monde, les autres etc.... et voyez ce qui vous reste aujourd'hui et les conclusions que vous en avez tiré et si

vous considérez, que dans votre vie aujourd'hui c'est une croyance Positive (porteuse) ou une croyance négative (limitante)

Tableau d'exemples

Ce qu'ils ou elles disaient quand j'étais enfant	Est-ce pour moi une croyance positive (+) ou négative (-) ?	Ce qu'il m'en reste aujourd'hui
Mon père disait toujours « <i>C'est pas si simple</i> »	Croyance (-)	J'ai du mal à croire que je vais réussir facilement
Mon grand père : « <i>Il faut toujours sourire, ça donne du bonheur aux gens</i> »	Croyance (+)	Je souris beaucoup et je vois la joie dans les yeux des autres

Faites maintenant votre propre tableau

1) Je rédige mon tableau de croyances issues de mes parents ou autres, éducateurs, enseignants, mentors etc.

Ce qu'ils ou elles disaient quand j'étais enfant	Est-ce pour moi une croyance positive (+) ou négative (-) ?	Ce qui m'en reste aujourd'hui

--	--	--

Tout n'est pas perdu !

La bonne nouvelle, c'est que même si nous avons une croyance négative, qui nous dessert, aujourd'hui, **il est possible de changer de croyance**

Vous devez savoir qu'une croyance a eu sa raison d'être et son utilité, en son temps, mais qu'elle est désormais « désuète ». Il suffit de **la remercier de vous avoir aidé à l'époque** où vous en aviez besoin.

Il est temps maintenant de la ranger au **musée des croyances**.

2) Voyez les croyances que vous êtes prêt à laisser reposer au musée de vos croyances anciennes et celle que vous aimeriez adopter aujourd'hui pour servir votre présent et votre futur.

Commencez par celles qui vous stressent le plus.

3) Affirmez le contraire (ce que vous avez envie de croire)

Exemple :

« La vie peut être simple et j'ai le droit d'être heureuse sans être obligée de me fatiguer beaucoup pour mériter de l'être. »

« Je peux jouir de la vie sans me culpabiliser »

« Les autres ont le droit d'être eux-mêmes sans que ça me porte préjudice »

C'est à vous !



FICHE EXO 4

Le musée des vieilles croyances

1- Je réfléchis à la ou les croyances qui me dérangent et je décide de ce que j'aimerais croire pour aller mieux. Je fais attention à ne pas me censurer : tout est possible !

Les croyances que je veux changer	Ce que j'ai envie de croire aujourd'hui

2- Que faire avec chacune de vos nouvelles croyances pour qu'elles pénètrent votre esprit et deviennent une évidence ?

➤ Vous devrez l'écrire

Partout ! Sur votre PC, dans votre agenda, votre voiture, votre salle de bain, sur le frigo, sur votre bureau, pour que votre inconscient la capte, même à votre insu et s'en imprègne.

➤ La dire à haute voix, au moins 9 fois par jour pendant 21 jours.

Au début, vous n'y croirez pas, et vous pouvez trouver ça stupide ! La prononcer à voix haute, risque même de lever des objections internes, notez-les sans les juger et continuez ... Un jour, vous finirez par y croire.

Sachez que toutes les paroles, tous les mots de vos parents répétés pendant des années ont tracé en vous des chemins qui sont devenus des routes et ensuite des autoroutes de la pensée.

En répétant votre nouvelle croyance, vous reprogrammez votre cerveau, mais cette fois, c'est vous qui choisissez !

3- Que faire si une croyance « limitante » résiste vraiment très fort ?

Si la croyance ne parvient pas à votre conscience ou si vous avez compris mais que vous la sentiez bien incrustée au point de ne pas pouvoir la faire tomber de son socle, il se peut qu'elle vous soit encore nécessaire pour maintenir un équilibre psychologique et une cohérence dans votre vie.

- Réfléchissez à ce que ce changement vous demanderait de lâcher dans votre vie ?

De toute façon, si nous ne les avons pas jetées à la poubelle directement c'est qu'on peut toujours les récupérer au musée !

Certaines croyances sont plus faciles à déboulonner que d'autres !

Patience, avec de la persévérance, tout arrive un jour.



Croyances d'identité ou croyance de capacité

1) **Les croyances d'identité** viennent, entre autre des « Mots qui tuent » ou de comportements d'indifférence ou de mépris.

Ex : « *Tu n'arriveras jamais à rien, tu es nul (le) ou tu n'es bon(ne) à rien.* » ou « *Qu'est ce que j'ai fait au bon dieu pour avoir un enfant aussi bête !* »

Parfois même les parents n'ont même pas eu à prononcer ces mots, vous les avez compris simplement en les voyant réagir à vos paroles ou à vos actes.

On peut comprendre qu'il soit parfois difficile d'accéder consciemment à **une croyance d'identité**, du style « *Je ne suis rien* » ou « *je n'aurais jamais du exister* » ou « *je dérange* »

Une de mes clientes qui n'avait pas confiance en elle ni en son pouvoir de création, a découvert au cours de sa thérapie, que chaque fois qu'elle faisait un « beau dessin » pour la fête des mères, elle le retrouvait dans la poubelle, ou accroché dans les toilettes pour servir de papier hygiénique.

Ce souvenir a déclenché une crise de larmes, suivie d'une colère énorme qui lui a permis, par la suite de réaliser qu'elle s'était « senti jetée » à la poubelle, (ou pire encore !) chaque fois qu'elle avait voulu faire plaisir à sa mère.

A 30 ans, elle avait gardé la croyance que sa créativité ne valait rien.

Des années plus tard, devenu thérapeute, elle fait du chant, du clown et du dessin.

1- Les croyances de capacité

Ces croyances parlent de nos savoir-faire ou de nos compétences

Ex : Je ne sais pas faire ça... ou, je ne suis pas douée en ... Ou je n'arriverai jamais à ...

En général les croyances qui portent sur nos compétences sont très ancrées en nous mais elles sont moins résistantes que nos croyances d'identité.

Personnellement j'avais une croyance extrêmement limitante sur le commerce : « Je ne suis pas une commerciale, Je ne sais pas me vendre, et de toute façon je n'ai jamais eu à le faire »

J'assimilais la vente à du mercantilisme, à de la manipulation de haut vol et que ça allait contre mes valeurs et principes d'aide et de respect des personnes.

Comme j'avais aussi un critère d'honnêteté et d'intégrité, vous imaginez bien que j'ai eu du mal à la déraciner.

Au début elle ne me dérangeait pas : j'ai pu travailler en tant que psy ou formatrice près de 40 ans en satisfaisant ma coryance et mes valeurs, mais les temps ont changé !

Dans les années 70/80, je faisais partie des « pionniers » en matière de développement personnel car nous étions peu nombreux (moins d'une dizaine en France). Les clients venaient vers nous, « naturellement ». Les radios et la télé, parlaient de nous, ou nous faisaient intervenir en tant qu'experts. Ce fut une époque sympathique ou j'ai cru qu'on pouvait se passer d'aller « frapper aux portes » car comme vous l'avez compris cette idée me révoltait).

Aujourd'hui à l'époque du net, et de l'information, nous sommes des milliers à proposer un travail sur ces sujets du stress, de la confiance en soi etc.... je ne vous apprends rien !

Pourtant, au moment de ma retraite, je me suis donné comme mission de partager tout ce que je sais et toute mon expérience dans ce domaine avant de ne plus pouvoir le faire.

*J'ai donc décidé de me lancer sur la toile. Et pour ce faire, **j'ai du changer de croyance** ! Sinon, vous ne seriez pas là en train de me lire !*

Ma nouvelle croyance c'est que « Je peux continuer à aider un plus grand nombre grâce aux nouvelles techniques et ça peut être tout aussi efficace qu'en face à face sans l'exclure pour autant » ; « Je n'ai pas besoin de me vendre, il suffit juste que je prenne ma place dans ce vaste réseau. Je sais que ce que je propose est utile et peut changer la vie de ceux et celles qui voudront bien me faire confiance. Je pense même que ce travail peut sauver la vie et la santé de bon nombre de personnes, en les aidant à mieux se

connaître et en leur donnant les moyens de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Si vous êtes en train de lire ces lignes, je vous remercie de votre confiance et j'espère bien qu'ensemble, nous allons faire baisser considérablement votre stress inutile.

En résumé, il y a deux raisons probables pour qu'une croyance « limitante » résiste

- ✓ Soit elle est très profonde, et vous vous êtes construit entièrement autour d'elle. La débusquer va déjà être une partie du chemin vers votre libération. Ça ne marchera que si vous acceptez de la prendre en considération. Ce que vous croyez est très certainement relié à un vécu douloureux dans votre histoire et la prise de conscience peut s'accompagner d'émotions de tristesse ou de colère.

Si c'était le cas, un seul mot pour ça : **ACCEPTER**

Accueillez-la, acceptez de la reconnaître et remerciez votre inconscient de l'avoir restituée à votre conscient.

- ✓ Soit elle a encore sa raison d'être aujourd'hui dans votre vie.
Un conseil : laissez-la de côté, vous y reviendrez plus tard.

Faites confiance à votre inconscient, c'est votre meilleur allié.

Il fera le travail pour vous en profondeur

Les choses changeront sans vous en apercevoir.

Il suffit juste de mettre la machine en route

En conclusion

Si nous voulons comprendre une des causes fondamentales de notre stress, nous devons aller à la source de nos comportements et, par conséquent des situations que nous pouvons nous même avoir créées sans en être conscient(e).

Prendre conscience que le stress prend racine dans notre manière de percevoir la réalité, et que cette manière d'interpréter la réalité vient de nos croyances de bases.

Comprendre que tout ce que nous aimons ou n'aimons pas, ce qui nous stresse ou pas, vient juste de notre pensée et que cette même pensée a une influence directe sur notre corps, notre mental et nos états d'âmes.

Nous sommes, aujourd'hui le résultat de ce que nous avons imaginé hier, pour nous-même. A partir de ce constat, nous ne pouvons plus dire « *C'est la faute de l'autre ou des évènements si je suis telle que je suis* ». Mais ceci est une autre histoire, nous y reviendrons un peu plus tard.

Nos Valeurs



L'influence de nos valeurs sur nos choix de vie

Chaque culture, chaque religion est porteuse de valeurs. Elles sont inévitables nous en avons besoin pour coexister en société.

Chacun de nous va adopter des valeurs spécifiques selon son éducation, et son histoire personnelle.

Comme les croyances, qui les engendrent, elles ne sont pas innées. De plus, elles donnent une certaine couleur ou tonalité à notre personnalité.

Elles constituent des « critères de choix » qui vont nous permettre de sélectionner et de filtrer dans la réalité ce qui nous convient ou ne nous convient pas. Elles nous obligent à nous mettre en mouvement soit pour

« aller vers » la satisfaction d'une valeur positive, soit pour nous

« éloigner de l'insatisfaction » que nous procure une valeur négative.

Cette façon « d'aller vers » ou de « s'éloigner de » va varier selon les personnes.

Par exemple : Si j'ai une valeur (ou critère) de « **JUSTICE** »

Quand je vois une « injustice » se produire sous mes yeux, comme une mère qui bat son enfant qui vient de tomber, au lieu de le rassurer.

Je vais me comporter en justicier : je vais lui dire qu'elle ferait mieux de le consoler, et qu'il n'a rien fait de mal pour mériter une gifle. D'autant plus qu'il est évident qu'elle fait ça pour se défouler et que c'est injuste pour cet enfant.

Si mon conjoint ou mon chef au travail, m'accuse de choses que je n'ai pas faites. Je vais réagir fortement pour me défendre et me justifier.

Dans les deux cas, j'ai agit activement pour aller vers plus de *justice* ou pour m'éloigner *du sentiment d'injustice* (valeur négative)

Si d'une manière générale vous dites, « *Je ne supporte pas que ...* » ou « *je n'aime pas quand ...* », il y a de forte chance pour qu'une valeur négative se cache derrière ça, ou qu'une de vos valeurs essentielles ne soient pas respectées.

Tout dépend de ce que vous allez faire mettre en œuvre pour résoudre cette tension.

Parfois, on subit des comportements *négatifs* sans rien pouvoir faire, et on peut avoir tendance à les éviter soigneusement.

Si j'aime la PAIX ou la TRANQUILLITÉ, ou si je crois que la colère est mauvaise, je risque d'être fort dérangé(e) par le CONFLIT, et tenter de rester à l'écart pour ne pas avoir à affronter la situation.

Ne rien pouvoir faire peut constituer une source de stress. Dans ce cas, il se pourrait que vous aperceviez à l'horizon une de vos valeurs essentielles.

Nos valeurs ou critères de choix définissent notre personnalité (*)
Ils nous permettent de nous positionner socialement, et de savoir où nous en sommes.

Elles engendrent automatiquement

➤ **Des obligations morales**

À savoir : ce que nous pensons « devoir » faire pour correspondre à nos valeurs et surtout ce que nous pensons que nous ne ferons jamais parce que ça nous éloignerait trop de nos valeurs

➤ **Des comportements prévisibles, voire conditionnés**, aux quels nous avons du mal à échapper, ne serait-ce que par la force des habitudes

** « Personnalité » vient du grec « Persona » qui signifie le « masque ». Il s'agit, entre autre du masque que portaient les acteurs des tragédies antiques qui permettait au public de savoir à qui on avait à faire.*

Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » valeurs

Elles sont toutes légitimes et acceptables en soi.

Mais dans certains cas nous allons devoir sacrifier une valeur à une autre.

Par exemple si j'ai un critère de « Vérité » très important, comme vu précédemment, je vais réagir chaque fois qu'on me cachera une vérité. Que ce soit un mensonge ou un non-dit. Je vais tout faire pour la débusquer et la poursuivre jusqu'à ce que je trouve.

Cette quête de vérité est parfaite, et totalement appropriée, par exemple, pour un enquêteur, un inspecteur.

Par contre, chercher à connaître la vérité à tout prix peut être source de souffrance ou de déception.

Une femme qui sent que son mari la trompe cherche souvent à découvrir **la vérité**.

Elle va le soupçonner, le surveiller, vérifier ses messages et peut être découvrir ce qu'il lui cachait. Elle va souffrir, le lui dire et on peut imaginer la suite. Dans cette situation particulière il aurait été peut-être préférable de privilégier une autre valeur comme **l'amour** ou **l'équilibre** de la famille.

Je ne suis pas en train de dire qu'il faut se sacrifier en permanence.

Le sentiment de trahison est douloureux et entraîne souvent un sentiment d'abandon et des comportements réactifs violents : on fait ou dit des choses sur le coup de l'émotion que nous risquons de regretter par la suite.

C'est là qu'interviennent « **la pensée utile** » et notre « **capacité de choisir** » que nous verrons dans le chapitre sur la maîtrise du mental et des émotions.

J'ai connu un homme de 60 ans qui a vécu pendant 25 ans une double vie amoureuse, il aimait deux femmes : sa femme légitime et une amante qu'il adorait l'une et l'autre. Sa maitresse savait, mais pas sa femme. Un jour, poussé par un psy qui lui disait qu'il valait mieux qu'il dise tout à sa femme pour se libérer, il lui a tout avoué. Il avait alors 3 grands enfants, il était même devenu grand père. Ce fut un cataclysme pour la famille : sa femme voulait mourir, puis se séparer, les enfants en voulaient à leur père, bref, il a failli tout perdre. Au bout d'un an d'enfer, excédé, il a décidé de dire à sa femme que tout était terminé avec son amante. Manifestement, elle n'attendait que ça. Tout est rentré dans l'ordre. Il a continué à voir sa maitresse comme avant.

En réalité, personne dans la famille ne voulait savoir la vérité. Il est vraisemblable que tout le monde « savait » mais personne (à part le psy, peut-être ?!) ne voulait que ce soit « dit ».

De fait : « Toute vérité n'est pas bonne à dire ». Sauf si vous évaluez que la personne sera encore plus mal, si elle soupçonne quelque chose. Dans ce cas prévenez-la que ce que vous allez lui dire ne sera pas forcément facile à entendre.

Si vous faites partie de ces gens qui veulent entendre la vérité, assumez ce que l'autre va vous dire. Après tout, c'est vous qui l'avez réclamé !

Liste non exhaustive de valeurs ou critères de choix

La liste n'étant pas exhaustive, vous pouvez la compléter de vos propres valeurs si vous en avez une ou plusieurs qui ne figurent pas dans le tableau.

L'amour	La famille	L'indépendance
La santé	Le respect	Le plaisir
La vie	La communication	La liberté
L'humain	L'éducation des enfants	Le jeu
La réussite sociale	L'ordre	Le mouvement
La réussite personnelle	Le devoir	Le changement
La reconnaissance	La mission	La nouveauté
L'obéissance	La fidélité	La création
La justice	La responsabilité	L'originalité
L'honnêteté	L'efficacité	L'adrénaline
L'intégrité	La justice	Le danger
L'argent	Le temps	La sécurité
La paix	La nature	La tranquillité
Le travail bien fait	L'apparence	La sérénité
La vérité	La science	L'évolution permanente
La confiance	Les défis	La spiritualité
L'amitié	Le bonheur	L'évolution de la conscience
La solitude	L'aventure	La perfection
Le confort	L'honneur	La mission
L'engagement	La santé	Etc.



FICHE EXO 5 – Les valeurs

FAITES LA LISTE DE 5 DE VOS VALEURS LES PLUS IMPORTANTES

Mes valeurs +	Mes valeurs -	Leur ordre d'importance
Ex : Justice	Injustice	

Il y a t'il une valeur prédominante pour laquelle je serai prêt(e) à me ou tout sacrifier ?

Pourquoi défendre une valeur peut constituer une source de stress?

Toutes nos valeurs sont légitimes. Pourtant, elles sont souvent à la source des conflits interpersonnels ou internes et donc sources de stress.

➤ Les conflits interpersonnels

D'une manière générale, nous nous entendons mieux avec les personnes qui partagent nos valeurs et nous considérons ceux qui ne les partagent pas comme des mécréants, pire, des imbéciles.

Combien de fois avez vous dit à quelqu'un : *« Je ne te comprends pas ! »* En réalité, vous ne comprenez pas ce qui le fait agir.

C'est normal si nous n'avons pas tous les tenants et aboutissants !

La plupart des malentendus viennent du fait que nous avons « malentendu » ou mal compris les raisons profondes de notre interlocuteur.

Il y a une règle de base en communication qui dit :

« Toute action est justifiée pour celui qui agit »

N'oubliez pas que ce sont nos valeurs qui nous font courir et c'est pour elles que nous sommes même capable de mourir.

J'ai vu récemment un film de lune de miel sur fond de paysages de l'Antarctique son titre : « Red Knot »

C'est l'histoire d'un jeune couple. Apparemment, ils s'aiment. Ils partent en voyage dans l'Antarctique. Elle a voulu le suivre lors d'un voyage d'étude sur un bateau qui tente de traverser la banquise. Au début, c'est le paradis, ils sont heureux, ils font l'amour sur une couchette étroite,

jusque là tout va bien. Lui est passionné par son voyage, ses découvertes, ses échanges avec de grands scientifiques. Elle, de son côté, commence à s'ennuyer sérieusement jusqu'à vouloir le quitter et changer de cabine. Elle lui en veut de ne plus être orienté « que sur elle » et leur amour. Elle va même aller jusqu'à flirter avec le capitaine. Son époux s'en aperçoit et commence à paniquer. Il se replie et ne sait plus comment l'atteindre.

Elle a gâché le plaisir de son mari, qui finit par ne plus pouvoir profiter de son voyage. Il est tellement malheureux qu'il part sur la banquise, dans le brouillard et tente de se perdre. Entre temps, elle a lu son journal intime et s'aperçoit que malgré toute sa passion pour son métier, il préfère encore ne pas la perdre, elle !

Vous l'avez compris, elle va aller le retrouver, ils s'embrassent, le brouillard se lève ... Happy end !

Dans ce film, les valeurs de chacun sont évidentes :

- Pour lui, le voyage, l'aventure, la découverte, l'amour
- Pour elle, l'amour, le couple, la maternité, la fusion amoureuse

Ils n'ont qu'une seule valeur commune, c'est l'amour. Comme l'amour est une valeur puissante, c'est ce qui va les sauver. Cela dit entre nous, si elle n'avait pas découvert qu'il l'aimait plus que le reste, elle ne serait jamais allée le chercher. Je plains ce pauvre garçon qui va devoir sacrifier sa carrière au nom de son couple.

Conclusion

Si vous avez vraiment envie de comprendre l'autre essayez de découvrir ses valeurs et de vous accorder au moins sur une de vos valeurs communes. Sinon, acceptez, par amour, que l'autre ne renonce surtout pas à ce qui est important pour lui. Vous pourriez le perdre de toute façon !

➤ Les conflits internes

Parfois nos valeurs sont en contradiction et se font la guerre, en nous.

Cet homme passionné de voyage et de découverte va devoir sacrifier un peu de ce désir d'aventure pour faire passer l'amour et la famille en priorité.

Parfois satisfaire une valeur n'est pas « écologique » pour nous à un moment précis de notre histoire. En d'autres termes : si une de mes valeurs entre en conflit avec les autres, c'est que ce n'est peut être pas le bon moment de tenter de la satisfaire.

Si j'ai deux valeurs en moi qui s'affrontent : « aventure en solitaire » et « bonheur de ma famille » je vais devoir faire un choix.

Le Cid de Corneille en est un parfait exemple de conflit de valeurs

C'est le fameux choix Cornélien: le Cid doit choisir entre l'amour de Chimène et son devoir de défendre son honneur, en tuant le père de sa bien aimée.

L'amour et le devoir sont d'ailleurs très souvent en conflit. Ainsi la fidélité et la liberté, ou le respect de soi et l'harmonie.



FICHE EXO 6

Mes valeurs en opposition

Recherchez des valeurs qui peuvent parfois entrer en opposition au point de vous paralyser ou de vous rendre malade

Parfois nous restons toute une vie sans pouvoir faire un choix qui nous libèrerait d'une situation infernale.

Un exemple : au cours de mes entretiens j'ai rencontré des femmes qui subissaient la violence de leur mari et qui restaient quand même avec lui. Pourquoi ? De nombreuses raisons peuvent nous pousser à rester avec quelqu'un de violent.

- Le simple fait de l'**aimer** encore
- Ne pas pouvoir renoncer à la **relation idéale** dont nous avons rêvé.
- Ne pas pouvoir renoncer à l'espoir de parvenir à **le transformer**, alors que tout nous dit que c'est impossible et qu'il ou elle ne changera jamais
- « à cause des **enfants** » !
- la dépendance financière et la peur de renoncer à notre **confort**.
- Il arrive que ce soit **la peur de la solitude** qui nous pousse à rester.
- Enfin, on peut penser qu'on ne sera pas capable de se débrouiller seul(e) alors on reste par **sécurité**
- On reste aussi par habitude et peur du changement.
- Et aussi parce que **le statut de victime** est peut-être bien confortable.

Si vous regardez de près toutes ces raisons, il y a toujours au fond, une croyance ou une valeur qui nous contraint à rester et à subir une situation qui nous est insupportable. Ainsi certain(e) ne supporte plus leur travail mais reste quand même de peur de se retrouver au chômage.

Quelle que soit la légitimité de chacune de ses bonnes raisons, il en manque une qui pourrait faire basculer le choix : la dignité et le respect de soi.

1- Posez-vous la question



2- Priorisez et faites un choix

Faire un choix entre plusieurs valeurs essentielles est difficile

Choisir n'est pas facile, parce que le choix implique toujours le renoncement à autre chose qui est aussi important pour nous. **Et il ne s'agit pas de renoncer à nos valeurs.**

La solution ? C'est de **prioriser nos valeurs** et de nous poser toujours la question chaque fois que nous devons faire un choix

- *Qu'est ce qui est vital pour moi ?*
- *Est-ce que je suis prête à sacrifier un peu de la satisfaction d'une valeur pour une autre?*

Par exemple, si j'ai besoin de **liberté** ou **d'indépendance** et qu'en même temps j'ai envie d'avoir une famille, de former un couple et d'avoir des enfants, je vais devoir choisir entre « mon indépendance » et un engagement dans une vie où j'imagine que je vais devoir négocier, et faire des compromis du moins c'est ce que je crois !

J'imagine que je ne pourrais plus sortir aussi facilement avec mes amis parce que je dois être présente dans ma famille et que mes enfants ont besoin de moi.

Si vous voulez arrêter de vous stresser avec ce genre de choix. Trouvez un compromis en négociant avec votre famille des moments pour vous. En conclusion, soit vous changez de croyance sur la relation de couple, soit vous établissez **un contrat clair** avec votre partenaire de vie.



Moi c'est Moi et Toi c'est Toi
Je poursuis ma voie et tu poursuis la tienne
Je ne suis pas en ce monde pour combler tes attentes
Tu n'es pas en ce monde pour combler les miennes
Toi c'est Toi et Moi c'est Moi
Et si par chance nous nous rencontrons
alors c'est merveilleux
Sinon, nous n'y pouvons rien.
Toi c'est Toi et Moi c'est Moi.
Je manque d'amour propre,
quand je me trahis moi-même en essayant
de te plaire.
Je manque d'amour pour Toi,
quand je veux que Tu deviennes
ce que je veux que Tu sois,
au lieu de t'accepter comme tu Es vraiment.
Toi c'est Toi et Moi c'est Moi.

Engagement et obligation morale

Rien à voir ! Si vous voulez vous débarrasser du stress ce chapitre est fondamental

Chaque fois que vous vous entendez prononcez les mots : « *Je dois* », « *il faut* », « *je suis obligé* » « *je n'ai pas le choix* » ou même « *j'ai toujours fait comme ça* » ou « *je ne peux pas faire autrement* » « *ça n'arrivera jamais, je ne laisserai pas faire* »

Vous êtes prisonnier(e) d'une obligation morale.

Il y a une différence entre « engagement » et « obligation morale »

- Un **engagement** est un choix que vous avez fait à un moment donné. S'engager « peut » générer des obligations et quelques contraintes qui vous amènent à négocier ou faire des compromis. C'est la loi de l'interdépendance. Mais ce n'est pas obligatoire.
- Les **obligations morales** sont celles que vous imposez à vous même parce que « vous croyez » que vous ne pouvez pas faire autrement.

Quelques exemples

« *Je dois aider ma mère* » Est-ce par amour, et parce que ça vous fait plaisir ou est-ce par obligation morale ou un engagement que vous avez pris vis à vis de vos frères et sœur par exemple ?

« *C'est toujours moi qui fait vaisselle* » Obligation ou Engagement?

« *Jamais je ne le laisserai tomber untel* » Obligation ou Engagement ?

« *Il faut bien aller travailler* » Obligation ou Engagement?

« *Je dois aider mes collègues* » Obligation ou Engagement?

« *Je ne peux pas laisser mon mari ou ma femme tout(e) seul(e)* » etc.



**Faites la liste de tout ce que vous pensez
« devoir » faire
alors que personne ne vous y oblige
et que vous ne vous êtes pas engagé(e)
à faire**

Pour vérifier s'il s'agit d'une « obligation morale » ou d'un « engagement » vous pouvez vous poser 2 questions :

- Est-ce que je me suis engagé à le faire vis à vis de cette personne ou d'une autre ?
- Que se passerait-il si je ne le faisais pas ?

Si à la deuxième question vous répondez par

« Je me sentirai mal » ou « je me sentirai coupable » c'est qu'il s'agit bien d'une obligation morale.

Auquel cas, vous allez devoir vous confronter à ce qui vous pousse à agir, vos motivations profondes, ou une fois de plus rechercher la croyance ou les valeurs sous-jacentes.

Bien sûr les choses ne sont pas toujours aussi simples, il est bon de tenir compte **du contexte**

Par exemple

Quand vous dites « *Je ne peux pas laisser mon mari ou ma femme tout(e) seul(e)* »

Selon les circonstances cela peut se justifier.

Si votre conjoint vient de perdre un parent, ou de se faire licencier, vous n'allez pas envie de sortir faire la fête avec vos amis.

Vous ne vous êtes pas engagé(e) à rester avec lui ou elle tous les soirs, mais ce soir là, vous préférez rester pour le soutenir et le consoler si besoin. Vous faites ce choix par amour ou par compassion. Et dans ce cas là, vous auriez pu dire :

« *Je ne peux pas laisser mon mari ou ma femme tout(e) seul(e), **ce soir*** »

Quand vous rendez un service à quelqu'un

Si vous agissez par obligation morale, ça va vous « coûter »

Et vous risquez de le « faire payer » très cher à l'autre

Chaque fois que vous faites un choix par amour,

vous ne pouvez pas vous tromper !

L'estime de soi

L'estime de soi va souvent de pair avec l'image que nous avons de nous-même et de la conscience de notre propre valeur.

1- L'image de soi

➤ *De moi à moi*

Tout va dépendre de mon niveau d'adéquation ou d'alignement par rapport à mes croyances (+ ou -) plus ou moins conscientes et par rapport à mes valeurs.

Autrement dit :

Q° : suis-je en accord avec moi-même dans ce que j'ai choisis de vivre, de faire ou de dire. Si oui, je vais bien, sinon (trop de compromissions) je vais mal.

Q° : Est-ce que je me considère comme une personne digne de confiance ou pas ?

Q° : Est-ce que je pense que je suis une personne de valeur ?

➤ *Les autres et moi*

Comment je me positionne face aux autres ?

Parfois nous nous évaluons en fonction des autres. Nous nous comparons : « celui-là est mieux » ou « moins bien » que moi. Il ou elle est plus intelligent ou moins que moi (plus beau, plus fort, meilleur etc.)

Cette seule pensée va engendrer des comportements spécifiques soit de supériorité si je me survalorise, soit me placer en position d'infériorité, si je me dévalorise.

Comment j'imagine que les autres me perçoivent ?

Très souvent nous imaginons que les autres ne voient que nos défauts parce que nous nous jugeons nous-même très durement.

Pensez à ces adolescents qui ont un minuscule bouton sur le visage et qui ont l'impression que les autres ne voient que ça , alors que personne ne l'avait peut-être remarqué.

Si je ne m'accepte pas telle que je suis ou si j'ai une mauvaise image de moi, je me sentirai toujours mal en comparaison ou sous le regard des autres.

L'image de soi, autrement dit la conscience de notre propre valeur et la manière dont nous nous percevons, la confiance et l'estime que nous avons de nous-même vont engendrer des « positionnements » différents face aux autres, selon les circonstances.

Cela dit, le regard des autres et leur avis sur nous a tout de même de l'importance.

Le regard, la considération des autres ou même leurs critiques nous aident à nous construire et à évoluer.

Sans ce regard et ce « retour » nous ne pourrions jamais savoir ce que nous valons et peut être même que la notion d'estime de soi disparaîtrait et pourrait même s'avérer inutile.

Imaginez un individu seul au monde, qui ne pourrait modéliser sur rien, se référer à rien d'autre qu'à lui même au cours de son évolution !

Il serait juste en situation de survie, répondant à son instinct sans aucune possibilité de développer une conscience morale. La notion de bien et de mal n'existerait pas pour lui.

On ne compte plus les romans ou les films qui évoque ces sociopathes qui ont évolué tout seuls au fin fond d'une forêt et sont devenus des monstres juste pour survivre.

Aujourd'hui nous sommes dans une société « violente » qui ne ménage pas l'humain et dont l'unique valeur est l'argent ou la réussite sociale.

Bon nombre de SDF en témoignent quand ils racontent comment ils se sont retrouvés dans la rue. Un travail ou un amour perdu, un sentiment d'exclusion et un abandon progressif de la part de ceux qui leur donnaient une raison d'être et de s'estimer.

Quand aux gamins des cités, ils sont le résultat direct d'un abandon social (en termes de reconnaissance), d'une marginalisation et de la démission de familles qui n'ont pas pu intégrer les valeurs d'une société qui ne les a jamais vraiment acceptées, reconnues ou valorisées.

L'absence de signe de reconnaissance peut tout aussi bien nous conduire au rejet de soi, qu'au rejet des autres.

3 - L'importance des signes de reconnaissance dans notre évolution

Nous avons eu besoin de signes de reconnaissance très tôt dans notre enfance pour favoriser notre développement psycho-affectif et intellectuel.

Pendant la dernière guerre mondiale, un certain Dr Spitz avait constaté que le développement psycho-affectif des orphelins de guerre variait considérablement selon le milieu où ils avaient été placés. Ceux qui

avaient grandi dans « des institutions » avaient plus de difficulté que ceux qui avaient été confiés à des familles adoptives, même si ces familles étaient pauvres ou si les conditions étaient difficiles, ils recevaient des stimulations affectives (parfois même négatives) qui leur permettaient de mieux se situer socialement par la suite.

L'absence de signes de reconnaissance **personnalisés** est la pire des choses qu'on puisse faire à un enfant.

Ainsi « Les enfants du placard », laissés à l'abandon par leurs parents et qu'on se contente de nourrir pour qu'ils ne meurent pas n'ont aucune chance de s'intégrer normalement parmi leurs pairs en grandissant.

Le mythe de Tarzan en dit long sur ce sujet : il n'a jamais pu s'intégrer au milieu de ses congénères humain.

Il n'avait reçu de signes affectifs que de la part des animaux. Chita, sa mère adoptive chimpanzé l'avait nourri, touché, caressé, épouillé. Il s'était épanoui dans la jungle parmi ses frères et sœurs à 4 pattes mais il n'avait pas le mode d'emploi pour exister et créer de vraies relations dans la société des hommes avec leurs drôles de coutumes.

Et son amour pour Jane, qu'est ce que j'en fais ?

Je pense qu'il n'y avait aucune romantisme dans cette attraction pour cette femme qui était juste une « femelle possible » pour lui. Entre nous, il eut été peu convenable qu'on puisse envisager l'idée que Tarzan puisse s'accoupler avec une femelle singe !

4- Savoir échanger des signes de reconnaissance

Nous avons besoin d'échanger des signes de reconnaissance en permanence. Nous devons apprendre à en donner, à en recevoir, à les refuser ou à les demander si besoin.

Il y a plusieurs sortes de signes de reconnaissance qui nous apporte plus ou moins « de points » d'énergie et augmentent plus ou moins l'estime que nous avons de nous-même.

- Les SdR Conditionnels positifs ou négatifs qui portent sur vos savoir-faire ou vos compétences :
 - *Bravo tu t'es vraiment bien débrouillé sur ce coup-là*
- Les SdR inconditionnels positifs ou négatifs qui s'adressent à votre personne (vos qualités, ou qui vous êtes)
 - *J'adore ton intelligence, tu es particulièrement généreux (se)*

Les SdR nous donne des « Bon Points » et favorisent l'estime que nous avons de nous même ils représentent autant de bonus en énergie

Tableau des points d'énergie que les SdR nous apportent

	SdR Conditionnel	Sr Inconditionnel
Positif	+ 10	+ 1000
Négatif	+1	- 10000
Pas de signes de R.	- 100000	

Les SdR + conditionnels et inconditionnels vont favoriser la conscience de notre propre valeur

Est-ce que je m'accorde de la valeur ? Grande question !

Si oui, pas de problème, vous allez souvent faire des choix qui vont prioriser votre intérêt. On va vous traiter souvent d'égoïste ou d'égocentrique, mais ce n'est pas votre problème.

Vous savez, ce qui est bon et nécessaire pour vous et vous savez parfaitement vous faire respecter. Il peut vous arriver, parfois d'oublier un peu les intérêts des autres mais comme en toute chose il y a une juste mesure à trouver. Par contre si vous considérez que vous êtes « peu de chose » ou que les besoins des autres sont plus importants que les vôtres, vous allez vous retrouver souvent en conflit avec vous-même et au final en conflit avec les autres.

À L'ORIGINE la conscience de votre valeur vient de ce que vous avez entendu dans votre enfance. Si vous n'avez entendu que des phrases négatives :

- *Pour qui tu te prends ?*
- *Tu es stupide*
- *Eloignes toi de moi, tu pues*
- *Tu es vraiment trop bête*
- *Tu n'es bon(ne) à rien*
- *Regarde toi, tu as vu à quoi tu ressembles ?*

Vous n'aurez surement aucune estime de vous-même ou une sur-estime « par compensation mais vous ne vous reconnaitrez pas en tant que personne de valeur.

Par contre si vous ne vous souvenez avoir été félicitée ou valorisé(e) ou même encouragé(e)

- *C'est bien, je te félicite*
- *Je suis fier(e) de toi*
- *Tu es vraiment très doué(e)*
- *Tu vas y arriver, je te fais confiance*

Vous aurez confiance en vous et saurez faire confiance à votre intuition ou votre ressenti. Vous aurez conscience de votre valeur et vous pourrez affirmer : « **Oui je m'estime !** »



FICHE EXO 8

Les signes de reconnaissances

Cumulez les POINTS acquis (positif) et soustrayez les négatifs

Dans votre enfance qui vous en donnait (positif ou négatif),

Qu'est ce qu'on vous disait, et faites le total des points ?

Faites-le même compte dans le présent.

Dans mon ENFANCE		Points acquis	Dans le Présent		Points acquis
Qui ?	Quoi ?		Qui ?	Quoi ?	
Total de vos points acquis dans l'enfance					Total de vos points dans le présent



FICHE EXO 9

Regagnez des points d'énergie

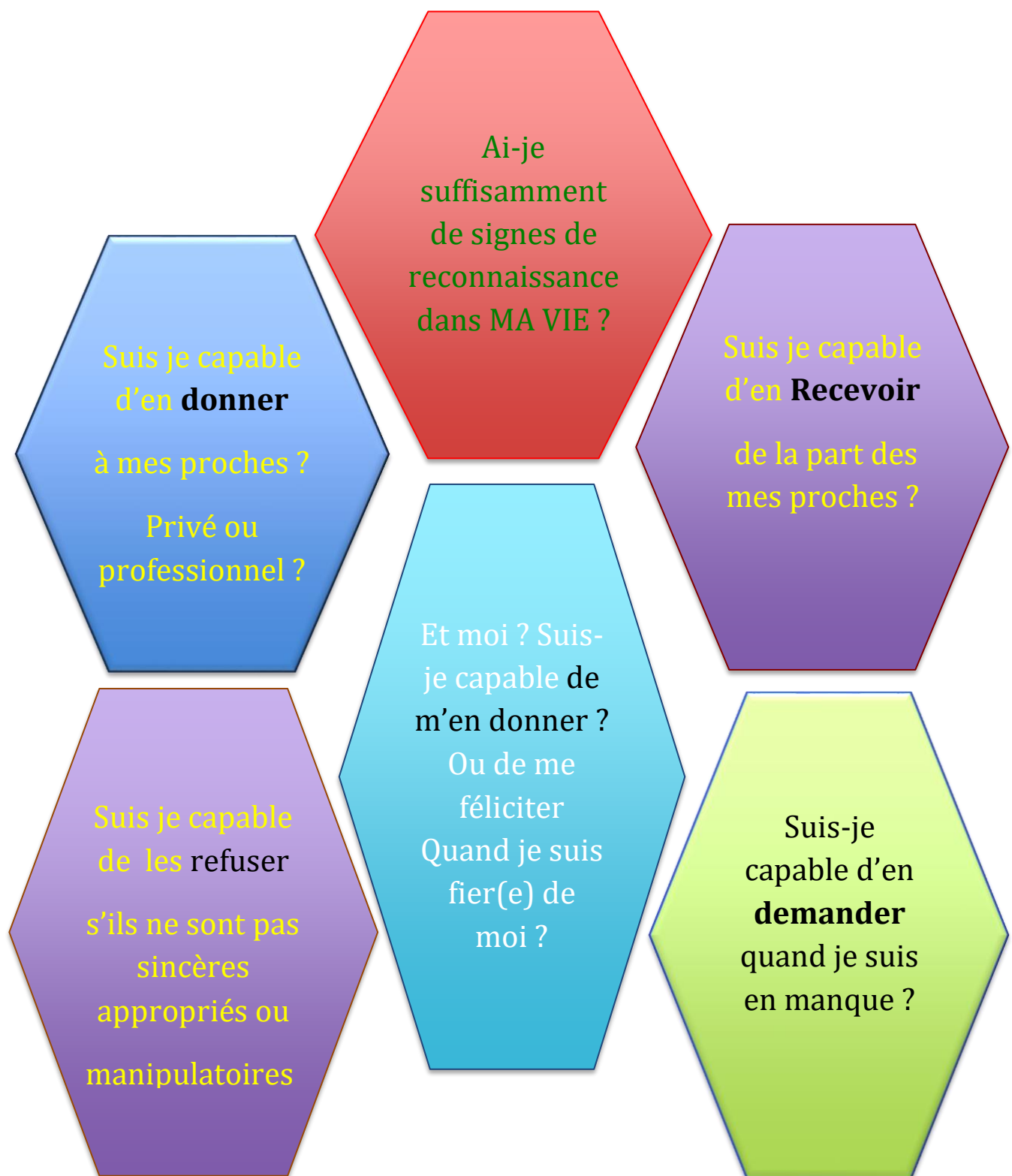
Si votre bilan est négatif, pas de panique ! C'est comme avec le permis à point ! Là, pour vous, il s'agit du permis d'être vous-même et de conduire votre propre vie comme vous l'imaginez

De la même manière qu'on peut changer de croyance on peut, à tout moment se « racheter » des points pour le présent et l'avenir

Vous allez juste devoir vous y mettre dès maintenant.

- 1- Commencez par vérifier où vous en êtes dans votre besoin de signes de reconnaissance, cela vous permettra de comprendre mieux où vous en êtes dans la conscience de votre valeur
- 2- Agissez tout de suite pour récupérer des points et combler vos manques.





Important

*Penser à demander
à mes amis
ou ma famille
de me dire
pourquoi
ils m'aiment
(+ 100000 pts)*

**Penser à féliciter
Mes collaborateurs ou mes
enfants
Pour
leur excellent travail**

Post-it

**Dire à ma famille
Que je les aime.**

**Téléphoner à Maman
Pour lui demander si elle
A besoin
de quelque chose.**





En conclusion

Si, aujourd'hui, vous êtes stressée vous avez compris que les causes de votre stress peuvent prendre source dans votre enfance que ce soit avec

-  Des croyances plus ou moins « limitantes », que vous pouvez changer pour en forger de nouvelles, plus aidantes.
-  Vos valeurs que vous pouvez réorganiser par ordre de priorité selon les circonstances.
-  Le manque ou l'absence totale de signes de reconnaissance qui vous ont fait perdre confiance en vous et dans votre propre valeur.

Vous pensez que c'est plus facile à dire qu'à faire et vous avez raison !

Quand j'affirme qu'on peut tout changer en nous, à chaque instant, je n'ai jamais dit que c'était facile, j'ai dit que c'était possible.

Je voudrais bien, mais je ne peux pas !

Pourquoi ça ne se fait pas ?

Parce que nous avons à la fois **envie et peur** de changer

Oser changer

La peur du changement

Nos vieilles habitudes de «pensées» s'accrochent et ne veulent pas lâcher-prise facilement.

La principale cause de résistance c'est notre cerveau

Autrement dit toutes les données sont inscrites dans notre petit

« Ordi » personnel et nous avons beau « vouloir » mettre quelques souvenirs, croyances ou certaines façon de penser à la poubelle Rien ne disparaît.

Le cerveau : un « computer » en 3 parties

- La partie la plus ancienne de votre cerveau « **le reptilien** » est chargée de la survie de l'espèce et de vous protéger des dangers. Le reptilien déteste les changements et ce, depuis la nuit des temps. Chaque fois que quelque chose de nouveau se pointe à l'horizon, comme des nouvelles idées ou de nouvelles habitudes, instinctivement il dit « niet ! ». C'est non tant qu'il n'aura pas vérifié que c'est sans danger pour vous. Il va devoir être court-circuité par le cerveau intelligent qui va bien finir par le convaincre que ce changement est bénéfique pour vous
- Votre **cerveau limbique**, chargé de vos émotions et de votre mémoire personnelle, résiste ne serait-ce que parce qu'il n'a rien oublié et qu'il s'est bien chargé de consolider vos croyances au fil du temps. Dans un va et vient constant entre vos émotions et votre mémoire. Il faut lui rendre hommage, il faut son boulot de stockage des données.

- Votre cerveau intelligent (le néo cortex) le plus élaboré, vous a permis de faire des apprentissages, mais toujours de la même manière. En intégrant toutes ces données et en veillant à ce que vos pensées aillent toujours dans le même sens. Comme ça, pas de danger de se lever un matin et de ne plus se reconnaître en se regardant dans le miroir !

Votre cerveau, avec ses 3 parties ayant chacune une fonction particulière n'a qu'un seul but : l'adaptation pour la survie.

Il s'est débrouillé à une époque troublée de votre vie pour vous permettre de vous adapter à des situations plus ou moins douloureuses. Il se souvient de toute votre histoire, de vos bonheurs comme de vos malheurs (même si quelques souvenirs un peu trop durs sont en « cache » dans votre inconscient). Il vous a aménagé une petite névrose bien à vous, pour vous protéger pendant des années en élaborant un style de personnalité « ad hoc » pour que vous puissiez avancer en relative sécurité.

Le système est tellement bien fait que la moindre situation inhabituelle, le moindre stress, la moindre émotion soudaine peut tout bouleverser d'un coup et vous renvoyer dans le passé .

La plupart du temps nous réagissons toujours de la même manière aux situations qui se présentent « comme par hasard ».

Nous jouons toujours la même pièce, une sorte de « scénario répétitif » tant que nous n'avons pas compris ce que nous avons à comprendre. Ce ne sont pas les mêmes acteurs, par le même décor, mais nous continuons à jouer le seul rôle que nous connaissons : celui du personnage principal puisque nous sommes au centre de notre histoire.

Nous sommes l'auteur, l'acteur et le metteur en scène de notre vie. Tout est cohérent, même si ce personnage finit un jour par nous insupporter.

Le besoin de changement : un super levier pour commencer

« *Je ne me supporte plus* », « *je ne m'aime pas quand je suis comme ça ...* », « *Je ne me reconnais plus* », « *ce n'est pas moi, ça !* » sont autant d'expressions qui en disent long à la fois sur le besoin de changer et la peur de changer.

Il arrive pourtant un moment où à force de s'encrasser, d'être pollué toujours par les mêmes pensées, on tourne en rond.

La routine, le stress du quotidien, la surcharge de travail ou d'activités, le besoin de tout contrôler ou de bien faire, de faire plaisir, les signes de reconnaissances que nous ne voyons jamais venir vont avoir raison de nous.

Nous avons besoin de changement, les vacances ne suffisent même plus à nous remotiver.

Il arrive même parfois que nous ne voyions plus d'issue à la situation.

Pourtant, si rien ne se passe, le stress va prendre le dessus et nous faire tomber malade.

STOP !

Il y a une issue, souvenez-vous « du réseau d'expériences » :
Mes pensées agissent sur mes états internes et mes émotions,
Mes émotions sur mes comportements.

Pourquoi ne pas utiliser cette « mécanique » à notre avantage ?

Si nous apprenons à PENSER AUTREMENT, nous aurons des résultats différents

Tout est dans l'idée qu'on s'en fait

S'il n'est pas toujours en notre pouvoir de changer la réalité telle qu'elle se présente, il nous reste un pouvoir c'est d'agir sur nous-même et autre autres sur nos représentations mentales, et notre façon de percevoir cette réalité.

Maitriser le mental

Le pouvoir de la pensée sur la matière

L'avancée de la science, les découvertes en physique quantique nous permettent d'affirmer, aujourd'hui que nos pensées comme la matière ne sont que de l'énergie à des densités différentes.

Ce qui veut dire que le psychisme et le physique sont en interactions constantes.

On sait bien que la fatigue ou le manque de sommeil peut agir sur notre moral mais on sait moins qu'un bon moral peut agir sur une bonne santé physique.

On constate pourtant que de croire en l'avenir, de faire des projets d'avoir des rêves peut nous maintenir en bonne santé et nous faire vivre plus longtemps.

On sait qu'avoir des pensées négatives nous épuise et que les pensées positives nous mettent en énergie.

Comment ça marche ? Les esprits cartésiens voudraient en savoir plus !

Un ami physicien me disait déjà dans les années 80

« Il n'y a pas de différence entre l'énergie psychique et la matière, ce sont deux réalités qui vibrent à des taux de fréquences différentes, c'est tout ! »

Si deux fréquences entre en résonnances elles vont vibrer ensemble et agir l'une sur l'autre. Si elles sont en opposition, ça peut faire des étincelles ... Ou tout simplement s'annuler.

Dans les années 90, j'animais alors des stages pour les victimes de « holdup ».

Un jour où je parlais de l'influence des émotions sur notre psychisme, un stagiaire, qui n'avait rien dit jusque là a explosé , fort en colère

« Tout ça c'est de l'abstrait, je m'attendais à une formation plus concrète ».

Sur le moment je me suis demandé comment on pouvait imaginer que le monde des émotions était une abstraction ?

Je tentais alors de lui expliquer que la tristesse, comme la colère, la peur ou la joie provoquaient des sécrétions d'hormones pour tenter de réguler notre système neuro végétatif et qu'elles se manifestaient par des rires, des larmes ou des cris et que tout cela me paraissait bien concret.

C'était léger comme explication mais je n'ai pas eu le réflexe immédiat de lui demander ce qui lui faisait dire ça !

Il m'a alors répondu, *« Oui mais je parle de l'esprit, des pensées ... tout ça, c'est de l'abstrait ».*

- *« Tu veux dire que parce que tu ne le vois pas ce n'est pas concret et que par conséquent ça n'existe pas ? »*

- *« Exactement, si on ne peut pas le voir, ça n'existe pas, c'est comme Dieu, personne ne l'a jamais vu, donc il n'existe pas et de toute façon, s'il existait, Il n'aurait jamais laissé ma femme tuer notre bébé ! »*

Il s'est alors produit un phénomène incroyable : ce fut comme si une bombe à fragmentation venait d'exploser dans la salle. J'ai vu comme un éclair et perçu très concrètement une onde de choc « glacée » qui a traversé tous les participants du groupe et les a fissurés de l'intérieur.

Et, le plus important c'est que certains l'ont vue aussi, comme on peut voir la foudre.

Fait important : depuis le début de la matinée, rien n'allait bien, les gens étaient fermés et sur la défensive. Personne ne voulait parler. De toute ma vie de formatrice, je n'avais jamais vu un groupe aussi plombé et fermé. C'était comme si l'ensemble des participants était scellé sous une chape de béton. Comme si le poids du secret de cet homme était devenu intolérable. Je précise qu'il n'en avait jamais parlé dans le cadre de son travail.

Aucun d'entre eux ne connaissait son histoire et pourtant chacun devait sentir qu'un orage allait éclater. Il a suffi qu'il parle pour que tout le monde se libère. Par la suite, ce fut un de mes plus beaux séminaires, un des plus forts en émotions et en libération.

En plus de 40 ans, j'ai eu l'occasion de vérifier des centaines de fois qu'il suffit d'une seule personne qui « bloque » dans un groupe pour que tout le monde soit coincé.

Les non-dits pèsent lourd sur un groupe et les émotions, exprimées ou pas sont contagieuses.

Regardez comment les choses se passent dans une soirée entre amis ou une réunion, quand « ça » circule bien entre les gens : l'ambiance est bonne, on rigole tous ensemble et tout le monde est heureux.

En l'occurrence dans mon histoire, le silence de cet homme figeait l'ensemble des participants et c'est « **sa parole** » qui a fait littéralement exploser la tension du groupe.

En attendant, je retiens de ce jour-là que parfois « l'invisible » peut être devenir « visible » quand l'intensité de l'énergie est suffisamment puissante pour se densifier.

Le phénomène existe, mais je ne m'étais jamais demandé **pourquoi** ça se passait comme ça ! À l'époque je ne connaissais pas encore l'histoire des « neurones miroir ».

Les **neurones miroirs** sont une catégorie de **neurones** du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme **miroir**.



[Neurone miroir — Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone_miroir)

https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone_miroir

Quand à l'importance de la parole, chargée de sens ou d'émotions

Je repense à la célèbre phrase de la Genèse, dans la Bible dont je n'avais alors pas encore perçu la signification réelle.

« Et le verbe s'est fait chair »

Autrement dit le SON (le verbe) est devenu MATIÈRE (la chair)

Dieu aurait d'abord « pensé » la création, la pensée est devenue « vibration » qui s'est transformée en onde sonore, cette onde s'est densifiée et la matière est apparue.

Ça me va bien ça, pour expliquer les débuts de la création !

A partir de là, il ne fait aucun doute que notre pensée peut non seulement agir sur la matière physique mais qu'elle peut, si elle

suffisamment concentrée, se « transformer » et s'incarner dans la réalité matérielle.

Les émotions, avant même d'être nommées, sont de simples ressentis qui peuvent ou non se traduire par des sons : des rires, des pleurs, des cris. Les pensées, quand à elles s'expriment par des sons et des mots, autrement dit des vibrations sonores.

Tout est donc bien dans l'idée qu'on s'en fait et l'idée qu'on s'en fait peut devenir concrètement une réalité, notre réalité.

La magie noire ou blanche ne fait rien d'autre que d'utiliser des mots chargés d'intention pour agir sur la matière.

La prière, les mantras sont des mots ou des sons « lancés » dans l'univers qui vibrent à une telle fréquence qu'ils vont finir par **se réaliser** et parfois produire des miracles

Quand on **réalise** à quel point la pensée est créatrice, vous pouvez comprendre pourquoi nous devons faire attention à ce que nous pensons et à la manière dont nous formulons nos pensées !

On peut guérir ou tuer avec des mots

L'alchimie émotionnelle

ou la transmutation des émotions « de plomb »

en énergies « d'or »



Pour mieux vivre et apprivoiser

Notre monde émotionnel

Et pour nous libérer du stress définitivement,

Nous devons découvrir la pratique de

L'alchimie émotionnelle

A quoi servent les émotions ?

Une émotion est une énergie de vie.

Les émotions sont des signaux alertes et des radars pour l'action.

Parfois elles nous dépassent mais elles sont inévitables.

Les émotions surviennent toujours lorsque il se produit un incident ou un accident dans nos vies que nous n'avions pas prévu. Parfois elles sont juste le résultat de nos pensées ou d'un mot malheureux.

Il y a 4 énergies fondamentales de base : la tristesse, la colère, la peur et la joie. Tous les autres « ressentis » sont des variantes où des sentiments subtils ou des émotions se mélangent.

La jalousie, par exemple est un sentiment « désagréable » composés de plusieurs émotions qui alternent entre la colère, la peur de l'abandon , l'envie d'être à la place de l'autre, ou de le tuer, la tristesse, la dévalorisation de soi, la haine et j'en passe.

En général, la tristesse, la peur et la colère sont considérées comme négatives. La joie serait donc la seule émotion positive. Cette croyance est déjà en soi, une source de stress.

Les émotions sont comparables à l'eau. Parfois,

- Elles peuvent s'exprimer librement.
- Elles débordent si on ne les canalise pas.
- Elles s'évaporent, se transforment en nuage
- Elles s'enfouissent dans la terre pour faire une rivière souterraine toujours prête à ressurgir par la moindre faille.
- Elles peuvent même changer de forme (comme la glace, la neige ou le givre)

**Il n'y a pas d'émotions négatives ou positives, il y a juste
« moi » qui accepte (ou pas) ce qui me traverse.**

J'entends souvent dire « *Je n'aime pas montrer mes émotions !* »

Et, de fait, nous vivons plus ou moins bien la manifestation de certaines de nos émotions.

Tout dépend de nos croyances et de l'interprétation que nous en faisons. Autrement dit, tout dépend de notre « carte du monde » personnelle.

Chacun de nous a des émotions « taboues » (interdites) et d'autres qui lui sont « familières » (autorisées), selon nos expériences de vie et du contexte dans lequel nous avons été élevé(e).

Ainsi, certains ressentent la tristesse, mais ont perdu l'habitude de pleurer, parce que chaque fois qu'ils pleuraient on les traitait de mauviettes.

Quel garçon n'a pas entendu : « *Ne pleure pas tu es un homme !* » ou « *Arrête de pleurer comme une fille !* » ? Quand aux filles (même celle de ma génération) elles ont du sécher leur larmes quand on leur disait « *Ne pleure pas, tu es grande maintenant !* »

D'autres vont s'interdire de se mettre en colère parce qu'ils ont toujours entendu dans leur enfance que « *la colère est mauvaise conseillère* » ou qu'ils ont vu les dégâts considérables que peut causer un parent qui était toujours en colère.

J'ai connu des gens qui ne ressentaient même plus la peur ou la joie parce que dans la famille on considérait la peur comme un signe de lâcheté ou la joie comme indécente.

Ainsi, comme l'eau, l'énergie d'une émotion « taboue » va devoir aller quelque part et nous allons soit la refouler, soit la remplacer par une autre plus familière. Exemple :

- Quand je suis touchée (triste) je me mets en colère
- Quand j'ai toutes les raisons d'être en colère, je pleure.
- Quand j'ai peur, je rigole !

En matière de manifestation émotionnelle, la société n'arrange rien !

Selon certaines cultures très macho-costaud (dont la notre !), **manifeste** une émotion dans le cadre du travail, par exemple, est encore assez mal toléré. « Réagir spontanément » encore moins dans la mesure où cela dénote un manque total de maîtrise de soi.

La conséquence de tous ces interdits, c'est que **nous « contenons »** nos émotions jusqu'au jour où, telle une rivière qui déborde, elle vont se manifester avec encore plus de puissance sous une forme négative ou morbide

- La tristesse va se transformer en mélancolie ou en dépression chronique
- La colère en violence
- La peur, en phobies dans le meilleur des cas ou en paralysie totale nous rendant incapable d'agir.

Conclusion

Si je n'aime pas être en colère, je vais me culpabiliser chaque fois que je serai en colère. Quand à la peur, n'en parlons pas ! Certains vous diront que *« la peur est un signe de couardise et de lâcheté et qu'il n'y a pas de place pour elle si on veut se sortir d'une situation délicate ; Et, de toute façon, ça ne sert à rien d'avoir peur, ça paralyse et c'est tout »*

Pour d'autres, la tristesse étant un signe de faiblesse, ils sont honteux chaque fois que qu'ils sont tristes.

Que diriez-vous, si je vous disais qu'il y a de personnes qui trouvent la joie indécente ?! Parce que, franchement *« Dans ce monde il n'y a pas de quoi rire ou se réjouir ! »* ou plus simplement parce que dans leur famille, on ne riait pas !

Il n'y pas de bonnes et de mauvaises émotions.

La manière dont nous considérons les émotions depuis des générations est tellement absurde qu'il est temps d'en finir avec ces croyances désuètes et inutiles.

Si vous vous êtes reconnu dans une ou deux de ces descriptions, dites vous bien que vous pourriez être entrain de découvrir un de vos facteurs de stress le plus important.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions Il y a juste des émotions plus ou moins agréables à ressentir.

Certaines émotions nous fragilisent d'autres nous renforcent, mais, en aucun cas nous ne pouvons les éviter. Ou si nous pouvons le faire, nous ne devrions pas, parce que l'émotion est un signal d'alerte et un repère pour l'action.

L'émotion reste un repère essentiel à notre survie élémentaire.

Toutes les émotions qu'elles soient agréables ou désagréables sont légitimes au moment où nous les ressentons.

Tous les raisonnements du monde ne me feront jamais croire qu'on peut se passer des émotions quelles qu'elles soient.

Pour désigner les émotions désagréables, je parlerai de « plomb ».

Vivre sans émotions c'est se condamner à devenir des robots ou des intelligences artificielles sans cœur et sans âmes.

Elles sont « le radar » de nos choix et de nos actions. Elles sont indispensables à l'intuition et de toute façon, notre corps dans sa perfection ne nous demande pas notre avis.

Si quelqu'un me blesse par des insultes ou des paroles tueuses, deux parties de mon cerveau : le reptilien et le limbique vont immédiatement se mettre en position de défense et de survie.

La sensation physique est immédiate et, à ce niveau là, nous n'avons pas le choix. Vous l'avez compris, refuser l'émotion est inutile et même dangereux.

En situation de danger ou de situation conflictuelle (ce qui revient exactement au même pour le cerveau reptilien), ce que nous allons en faire, et la manière dont nous allons réagir est une question de maîtrise de soi.

Nous avons tous le pouvoir de choisir comment nous allons réagir à la situation. C'est ce qui fait de nous des êtres RESPONSABLES.

Le secret de la Force intérieure

Nous voulons être forts, c'est parfait ! Pour ce faire nous devons absolument comprendre que notre **force intérieure** prend sa source au carrefour entre nos émotions, la puissance de notre mental et notre équilibre physique.



La face cachée de la Colère c'est la Force
Celle de la tristesse, l'ouverture du cœur,
et la capacité d'aimer
Celle de la peur, la vigilance

L'alchimie émotionnelle ou la maîtrise des émotions

La maîtrise de l'émotion passe par la conscience de l'énergie émotionnelle « brute » et la transmutation de celle-ci en pouvoir d'action.

Nous devons au préalable accepter que

1- Les émotions nous déstabilisent

C'est ce que j'appelle « la décentration émotionnelle »

L'évènement va produire un déséquilibre provisoire que je vais devoir gérer pour retrouver mon équilibre initial.

Face à un danger ou une situation que je perçois comme dangereuse, mon organisme est en proie à une série de réactions physicochimiques « pré-organisées » par mon cerveau pour « faire face » et qui va se traduire par des manifestations diverses, autant de signes évidents que je suis ému(e)... ou stressé(e) !

Si quelque chose me fait peur, que ce soit réel ou imaginaire je ne pourrais pas éviter la sensation de « déstabilisation » interne car mon cerveau reptilien (le plus ancien chargé de la survie de l'espèce) fait ce qu'il faut : il m'envoie les signaux nécessaires pour me préparer à réagir à ce que je perçois comme un danger potentiel.

Je vais le vivre plus ou moins bien, **suivant l'interprétation que je vais en faire**. Cette « lecture » particulière de la réalité va dépendre de notre « carte du monde » et nous le savons : notre société psychorigide tolère mal les débordements émotionnels.

Or, si l'on peut maîtriser sa réaction, il est impossible de contrôler les réponses physiologiques d'un organisme « en danger ».

Si on ne peut pas s'empêcher de ressentir la peur, parce qu'on ne peut pas en contrôler les effets physiologiques, **on peut tout de même apprendre à contrôler notre réaction spontanée** face à l'émergence d'une émotion,

3 choix s'offrent à nous

- Le refoulement (par excès de contrôle sur soi)
- Le défolement (par manque de contrôle)
- La maîtrise de soi

Action ou réaction ? Pourquoi réagissons-nous ?

Quelle que soit notre réaction nous cherchons à exorciser une émotion ressentie comme gênante voir même dangereuse puisqu'elle perturbe l'**image** que nous avons de nous-même, et que nous ne voulons pas perdre la face.

De plus, on pense qu'**il vaut mieux cacher ce que l'on ressent** puisque sentir nous fragilise au point que les autres vont sûrement en profiter pour nous détruire (croyance !)

1- Refoulement ou défoulement ?

Apprendre à « maitriser » une émotion ne signifie pas la refouler.

Si nous prenons l'habitude de tout contrôler en refoulant la manifestation de l'émotion elle va alors se cristalliser au cœur de nos cellules.

L'accumulation de ces « **cristaux émotionnels** » peuvent mettre en danger notre équilibre psychique et par la même notre équilibre physique.

Les efforts que nous fournissons pour ne rien laisser paraître ou pour « passer à l'acte » notre charge émotionnelle sur l'entourage immédiat risque, de toute façon, de se retourner contre nous.

- Si je refoule, j'endigue une énergie que j'empêche d'émerger et qui par la même devient morbide.
- Si je me défoule sur les autres et je risque le choc en retour.

De toute façon, que j'accumule ou que je me décharge sur l'extérieur, je fais payer à l'autre le prix de ce que je ne veux pas assumer et je le laisse avec la possibilité d'avoir un jour ou l'autre, la possibilité de régler ses propres comptes.

Régler ses comptes nous procure quelques bénéfices immédiats mais néanmoins négatifs puisque, semble-t'il, le problème ne se solde pas de cette façon.

Ce qui est tapi dans l'ombre prendra un « malin » plaisir à ressurgir dès que le chef d'orchestre intérieur (le grand Moi) aura tourné le dos.

Les fausses notes de notre harmonie personnelle sont le signe qu'il est urgent de nous réaccorder à nous-même, à moins que notre exercice préféré soit de tenter d'accorder les autres à nos propres dissonances

Entre émotions refoulées et émotions défoulées comment sortir de l'impasse ?

En attendant de sortir définitivement du cycle des émotions et de leurs manifestations (ou quand nous serons tous devenus des Bouddhas !) il semblerait que la solution soit de faire l'apprentissage **de la transmutation des émotions**

En cas de situation déstabilisante, il s'agirait de passer d'une réaction pulsionnelle à une action consciente, choisie et responsable.

Cette action consciente nous donnerait le pouvoir de **convertir** la charge émotionnelle en une force intérieure donc de gagner en puissance.

Du rapport de force à la puissance : un travail conscient.

Le rapport de force étant purement animal, on pourrait prétendre, en tant qu'humain, à rencontrer ce qui en nous, représente la véritable puissance, origine de notre sécurité intérieure.

Je vous parlais plus haut de décentration émotionnelle :

Être « ému », en latin se dit « ex-movere » c'est « être bougé hors de soi
Autrement dit dé-centré.

Les animaux, sauf ceux qui ont été domestiqués et conditionnés durement ne peuvent pas faire ça. Sous l'effet de la douleur ou de la peur un animal blessé risque de vous attaquer ou de vous mordre.

La réaction de contre attaque est naturelle et spontanée.

Notre « humanité » et notre intelligence nous confère le privilège de sortir du déséquilibre émotionnel pour revenir sans cesse au centre de nous-même.

Il s'agit donc d'inverser le mouvement de l'énergie centrifuge (une extraversion) en énergie centripète (introversion) sans pour autant courir le risque de l'implosion !

Cette inversion ne peut s'effectuer que par un processus conscient qui implique une succession de choix et de lâchers-prise tour à tour internes et externes (en cas d'agression).

Comment faire pour maîtriser notre réaction naturelle ?

La première étape consiste à prendre conscience de notre ressenti immédiat.

« Sentir » pourrait être considéré comme passif,

« Ressentir » implique un niveau de conscience dissocié.

Ensuite, il s'agit d'identifier ce sentiment au point de pouvoir le « nommer ». C'est le rôle du néocortex, seul cerveau capable de conceptualiser.

La « Tradition » nous enseigne que nous n'avons de pouvoir que sur ce que l'on peut Nommer.

Nommer, c'est éclairer l'ombre ; ou si vous préférez, mettre de la lumière sur l'ombre pour la dissiper.

Ignorer cette ombre, ou cette part de nous-même que nous ne voulons pas voir, c'est lui donner la force de nous échapper et d'ouvrir la porte à l'expression de nos instincts premiers et impulsions réactives.

Il s'agit, en tant qu'humain, d'agir en conscience et de maîtriser nos réactions primitives de survie.

La paix est à ce prix. Que ce soit la paix dans nos vies ou la paix dans le monde.

Le pouvoir de la transmutation : le choix

Le processus émotionnel sous l'effet d'une agression de la vie est toujours le même. Sous l'effet d'un choc quel qu'il soit

- Une phase de déstabilisation (décentration)
- Des réactions neurophysiologiques réflexes : mon organisme tente de s'adapter
- Un ressenti avec une sensation désagréable ou agréable
- Une prise de conscience de mon ressenti ou pas !
- La possibilité de l'identifier (nommer l'émotion) ou pas !

À ce stade, j'ai deux possibilités : **j'accepte ou je refuse** ce qui me traverse.

Je dois décider très vite

1) Si je refuse ce qui me traverse

- Soit je bloque (introversion) et je me ferme à la sensation. Là, se noue un premier nœud émotionnel et un début de cristallisation.
- Soit je choisis de me décharger sur l'autre (extraversion) du coup, je « charge » l'autre qui pourra tenter de se décharger à son tour pour se défendre.

C'est le moment où je lui **porte ombrage**, puisque que je projette sur lui mon ombre personnelle.

2) Si j'accepte ce qui me traverse

- J'entre en contact avec la sensation de l'émotion, sans la juger,
- J'en définis les contours, la forme particulière.
- Je la laisse exister en moi : j'ouvre et je laisse circuler la sensation physique de cette perturbation.
- Je lâche prise
- Je suis en train maîtriser ma réaction émotionnelle

Si je lâche prise à l'intérieur, je vais pouvoir lâcher prise vis à vis de l'extérieur, j'ai alors le choix de décider de l'exprimer ou pas.

Dire ou ne pas dire

Ainsi, partant de la reconnaissance entière de ce qui me traverse, je peux, par une décision consciente décider de « taire » cette émotion si je ne juge pas opportun de l'exprimer dans l'instant, (certains contextes ne sont pas favorables !). Et je peux aussi décider de l'exprimer à l'autre différemment en partant du lieu de ma force intérieure et non à partir d'une réaction de survie souvent bête et parfois méchante !

La réaction part d'une excentration

L'action juste part du centre.

A partir d'une expression centrée, l'impact sur l'autre est d'autant plus puissant que ma parole sera chargée d'une énergie d'autant plus forte qu'elle aura subi une réelle transmutation.

Ainsi je pourrais « dire » ma colère sans blesser. Loin d'être meurtrière, ma colère n'aura fait que créer l'onde de choc suffisante pour dissuader l'autre et l'inciter à interrompre son attitude négative.

L'autre bénéfice de la transmutation est de convertir un rapport de force à savoir une force « contre » en force « pour ».

Pour moi, pour les deux, pour la relation.

Par le processus de la transmutation émotionnelle, je réalise une opération alchimique où, partant d'une dualité séparatrice, je retrouve une unité intérieure.

Je choisis d'entrer en communication, voir en communion avec mon ressenti.

J'ai toujours le choix de refouler, de me défouler ou de transmuter l'émotion.

Tout dépend de ce que je veux faire de ma vie. Tout dépend de mon niveau de conscience et de ma décision de me construire ou non, à partir des événements qui me sont offerts par la vie et par les rencontres que je fais.

Vivre les conflits comme opportunité d'évolution

En effet, si l'on considère qu'il est risqué de bâtir du neuf sur de l'ancien, on devrait pouvoir renoncer à nos anciennes visions et accepter d'aborder la réalité des relations conflictuelles d'un tout autre point de vue.

Nous pourrions vivre notre rapport à l'autre différemment. Ce dernier ne serait plus perçu comme un ennemi potentiel, (laissons ça aux

animaux !) mais comme un tremplin d'évolution et de transformation permanente.

Et ce, quelle que soit son attitude, même si, à première vue, elle nous paraît stupide.

Notre système de croyances personnelles nous brouillant les cartes en permanence, nous devrions toujours nous souvenir que nous ne percevons la réalité que d'une façon limitée et qu'à tout moment nous pourrions avoir la possibilité de la percevoir différemment.

Ouvrir notre cadre de référence pour accueillir la réalité avec un sens accru de curiosité et de découverte pourrait faire de nous les nouveaux aventuriers de la relation.

Certaines techniques d'évolution facilitent cet apprentissage du lâcher-prise et de la gestion émotionnelle.

Je pense au « rebirthing » (1) par exemple où l'on s'entraîne, en hyperventilation, à entrer en résonance avec nos souffrances ou nos émotions au point de ne faire plus qu'un avec, de les laisser exister en soi et de les laisser se transformer jusqu'à se dissoudre dans la respiration.

Notre tendance habituelle étant plutôt de nous recroqueviller autour du nœud émotionnel, comme si on pouvait, en se repliant, « contenir » la souffrance.

Pourtant, en la contenant on lui donne plus de force !

Quand j'ai mal, j'ai tendance à me replier, à m'enrouler autour de la douleur, au lieu de m'ouvrir dans un processus de déroulement.

On devrait, tout de même ce souvenir que le sens naturel de la vie et de la croissance est un déroulement ascendant à partir de la position initiale du fœtus.

Ainsi, toute tentative de crispation autour de quoique ce soit (douleurs, argent, amour, convictions) va fondamentalement à l'encontre de la spirale évolutive ascendante qui représente par essence le mouvement de la vie.

Tout système rigide est donc, par essence, voué à sa propre mort.

Chercher à nier l'émotion, en l'enfermant derrière le masque du « tout va bien » ne fait que cristalliser le noyau atomique de notre propre destruction. Alors que, laisser vivre l'émotion en soi, c'est assurer en permanence la régénération de notre élan vital.

Quand, pour apaiser notre angoisse, nous voulons « **plier** » les autres à nos exigences, et que nous abusons de notre pouvoir, nous **compliquons** considérablement la relation. Et si l'autre ne se laisse pas faire (ce qui est prévisible !) Nous pourrions reconnaître, que nous avons généré nous-même les résistances que nous rencontrons.

L'autre ne fait que nous renvoyer notre propre réalité. Il manifeste cette ombre projetée sur lui de la « bête émotion » que nous ne voulions justement pas rencontrer.

En fin de compte,

Je suis responsable de ce qui m'arrive

Mais, au fond, **de quoi avons-nous peur ?**

Rien ne nous est donné à vivre que nous ne soyons pas capables d'affronter en pleine lumière.

En différant sans cesse la rencontre à nous-même, nous ne faisons qu'augmenter la souffrance et diminuer notre espérance de vie.

En agissant sur l'environnement et les autres d'une manière totalement dénuée de respect. Nous devenons les artisans de notre propre perte.

Comment dire à l'autre les mots difficiles à entendre ?

Il n'y a rien de plus dur que d'avoir quelque chose à dire à quelqu'un quand on sait d'avance qu'il ne va pas aimer ce qu'il va entendre.

Les reproches ou les refus, qu'ils soient légitimes ou justifiés, sont toujours des moments pénibles pour celui qui doit les faire.

La seule « exigence » à l'égard de l'autre qui peut avoir une chance d'aboutir sans heurter de front des cadres de références rigides est celle qui s'exprime à partir de l'amour ou de respect profond de la personne.

Toute remarque, ou reproche issu d'un lieu d'angoisse ne peut que rebondir sur l'autre et nous revenir dans la figure. De plus, cette stratégie n'a aucun pouvoir sur l'autre et ne peut, par conséquent, ni le faire changer d'attitude ni l'aider à progresser.

QUE TON INTENTION SOIT PURE, ALORS SEULEMENT TU POURRAS TE PERMETTRE DE « DIRE ».

QUAND JE PARLE DE PURETÉ, JE PARLE DE TRANSPARENCE ET D'UN ESPACE VIDE D'INTENTION NÉGATIVE À L'ENCONTRE DE L'AUTRE.

RIEN NE PASSE, AUCUN POUVOIR POSSIBLE TANT QUE TU RESTES DANS LA VOLONTÉ DE GAGNER OU LA PEUR DE PERDRE (ne serait ce que le pouvoir lui-même !).

LA SEULE CHOSE QUI NOUS AUTORISE A PARLER, A DONNER DES CONSEILS AUX AUTRES DOIT REpondre AU SEUL CRITERE DE L'AMOUR. DANS LE CAS CONTRAIRE, NOUS NE FAISONS QUE RENFORCER UN SYSTEME COERCITIF ET INHUMAIN.

Attention, quand je parle d'amour, je ne parle ni de sentiments, ni d'affects. Cette sorte d'amour se passe de manifestations extérieures et sensibles. Il est l'essence même de l'être débarrassé de ses pollutions égotiques.

Il est à l'image même de l'intelligence créatrice, FORT, LUMINEUX, CRÉATEUR ET PUISSANT.

Il se passe de justification,

Il est respect profond de l'autre, reconnaissance de « l'être autre » comme « sujet » et non comme objet.

SI L'AMOUR, LE RESPECT, NE SONT PAS LES MOTEURS DE MON ACTION, JE MANIPULE OU JE DETRUIS.

J'utilise l'autre, je le séduis ou le réduis à n'être que « l'objet » de mon désir ou le jouet de mon pouvoir.

SI TU ES AU SERVICE DE L'AMOUR, AU SERVICE DE SA PUISSANCE, TU ES, À CE TITRE, DOUBLEMENT RESPONSABLE.

N'oubliez pas qu'être Responsable c'est avoir en soi la ré(s)ponse à la situation.

C'est aussi par la « sponsa » (en latin « fiancée ») que nous avons la promesse de l'union des contraires, et par conséquent, en cas de conflit, la promesse de la réconciliation entre les opposés.

De même qu'en cas d'émotion, je ne peux la gérer qu'en ne faisant plus qu'un avec elle.

Et c'est peut-être cette unité retrouvée qui me révèle à ma force.

Claude Berthoumieux

(1) Le Rebirthing (Renaître, en Français,) est une technique thérapeutique créée par Leonard Orr aux USA et importée en France dans les années 70, par Dominique Levadoux, puis par Jacques de Panafieu, Noëlle Philippe et moi-même. Par la respiration accélérée, nous recherchons à revivre l'espace du Premier inspir du bébé au moment de la naissance. Ce premier acte respiratoire étant souvent vécu comme traumatisant puisqu'il correspond à un changement brutal de l'environnement. Cela nous permet aussi, de retrouver, par analogie, tous les moments de la vie où nous avons eu des « passages » à faire. Au travers de cette approche particulière de la respiration, nous apprenons à lâcher prise consciemment en nous débarrassant des mécanismes automatiques de rétention du souffle en situation de peur ou de stress intense. C'est une des meilleures manière que je connaisse de surfer sur l'émotion et de dépasser les automatismes induits par l'enchaînement Pensée-Emotion-Réaction.