



Adieu boule d'angoisse !

Vivre sans stress et libérer la confiance en soi
grâce à la reprogrammation émotionnelle

Reprogrammations émotionnelles audioguidées



Tous droits réservés - diffusion interdite sans autorisation de l'auteur

zouZen.fr

Le blog qui redonne envie d'aller au boulot le matin...

... Extrait ...

Le guide méthodologique
Les libérations émotionnelles audioguidées

Adieu boule d'angoisse !

Vivre sans stress et libérer la confiance en soi
grâce à la reprogrammation émotionnelle

*La seule méthode qui permet de maîtriser ses émotions,
grâce au cerveau entérique et au cerveau reptilien*

DANIEL PLAZANET
AUTEUR DU BLOG ZOUZEN.FR

PARIS, SEPTEMBRE 2020

... Extrait ...

SOMMAIRE

La magie en toi	7
Me permets-tu de te tutoyer ?	7
Il aurait aimé connaître cette méthode	8
La méthode qui marche	10
La voie sans voix	11
principes de base et promesse de la méthode	12
Vivre sans stress grâce à la reprogrammation émotionnelle.....	14
Comment sera ta vie ?.....	14
Quand tu auras installé le programme {confiance en soi et sérénité}	14
Indications et limites	15
Les 5 temps de la libération émotionnelle.....	16
1. À chaud, en situation anxiogène	16
2. À l'approche d'une épreuve à venir	16
3. Face à tes réactions émotionnelles parasites.	17
4. Lors de manifestations spontanées ou au cours de la méditation	17
5. Face à tes querelles internes.....	17
Trois clefs pour comprendre et s'approprier cette approche	19
Clef n°1 Le réponse émotionnelle adaptée	19
Clef n°2 La reprogrammation-apprentissage	20
Clef n°3 La conversion positive.....	21
Ta première libération émotionnelle	22
À froid : épreuve à venir ou réactions parasites - les libérations programmées.....	22
À chaud : réflexion sur les situations anxiogènes	24
Procédure : la libération étape par étape	25
Sois curieux et naïf.	25
Les étapes en un coup d'œil.....	25
1. Le déclencheur	26
2. L'observation intérieure	27
3. La description	28
4. L'évolution	29
5. La libération.....	30
6. La validation	31
7. Le renforcement.....	32

8. L'alliance du deuxième cerveau	34
Ton deuxième cerveau dans la presse	34
Mes astuces quotidiennes.....	35
Probiotique ou prébiotiques ?	36
9. Les résistances : pourquoi ça n'a pas marché ?	37
Questions clefs	37
10. Solutions pour dépasser les résistances	39
Les 2 techniques de remémoration	39
Les 7 règles d'or de l'attention.....	42
Tes 4 séances audio d'accompagnement guidé.....	50
Aller plus loin : où se réfugie ton mental ?.....	51
Conclusion	52
Notes personnelles et commentaires	53

LA MAGIE EN TOI

ME PERMETS-TU DE TE TUTOYER ?

Si je te le demande, c'est simplement parce que le tutoiement rapproche et véhicule une énergie directe impossible à transmettre avec la distance impersonnelle du « vous ». Car, allons droit au but, si tu lis ce texte, c'est pour obtenir un résultat. Si tu lis ce texte, c'est pour (enfin) découvrir la méthode capable d'éliminer les réactions émotionnelles envahissantes qui étouffent ta vie.

Et pour atteindre cet objectif, il n'y aura que toi. Ce ne sera ni moi, ni nous, ni vous. Non, ce sera toi. Tu vas, par toi-même, évacuer, à la racine, les réactions émotionnelles qui t'empoisonnent. Et ce sera si facile que tu te diras que tu aurais pu le faire depuis très longtemps si « eux », « nous », « on »... ne t'avait pas appris à les aborder « à l'envers ».

Mais revenons au « tu »... Si je te disais que ce n'est pas l'auteur qui te dit « tu » mais le texte lui-même qui te tutoie... Et si, pour être encore plus précis, je te disais que ce n'est pas le texte, mais la voix dans ta tête, en train de lire, qui te dit « tu ». Comme lorsque tu penses ou que tu parles intérieurement. Sauf qu'aujourd'hui, tu ne diras pas pour toi-même « tu n'y arriveras jamais » ou « c'est bien fait pour toi »... Aujourd'hui, au cours de la lecture, ta voix intérieure sera bienveillante et te fera découvrir comment tisser une relation nouvelle avec tes émotions et libérer ton potentiel humain.

Tu vas découvrir comment, le plus simplement du monde, te délivrer de ces réactions émotionnelles qui t'emprisonnent et faire l'expérience de la sérénité là où, jusqu'à présent, gouvernaient la peur, l'angoisse, la colère. Aussi bien dans ton environnement professionnel que dans ta vie privée, apprête-toi à découvrir de nouveaux rapports, une confiance en toi et une égalité d'humeur jusqu'alors inimaginables.

Tu peux dès à présent prendre une profonde inspiration et relâcher un long soupir de gratitude et de soulagement. Tu as fait le premier pas...

IL AURAIT AIMÉ CONNAÎTRE CETTE MÉTHODE

Mais avant d'aller plus loin, laisse-moi te raconter cette histoire...

Étant gamin, il était plutôt timide et empoté. Quand il observe les jeunes d'aujourd'hui, il se demande même s'il n'était pas carrément attardé ! Enfin, ce qui est certain, c'est qu'il n'était pas épanoui. Et pourtant, il en avait reçu de l'amour, de la nourriture, de la protection ! Mais la petite plantule qu'il était ne voulait pas se développer.

Alors, comme la vie n'aime pas l'immobilisme, elle l'a exposé à tout un tas de situations déstabilisantes. Ce furent les moqueries à l'école primaire, le racket et les brimades pendant les années collège, la disparition de son père au lycée, et puis, quelques années plus tard, le polyhandicap de sa fille aînée qui allait décéder prématurément à tout juste 19 ans, le harcèlement au travail, le divorce...

Enfin, toutes ces embûches, ces épreuves, ces souffrances, comme tu en as connues toi aussi.

Et pourtant, quand il regarde sa vie aujourd'hui, il voit une vie heureuse. Ses relations amicales, l'amour de sa fille cadette, son job, sa vitalité, son optimisme... tout ce qui structure de sa vie n'a jamais été tant épanoui...

Tu ne serais pas qui tu es si tu avais vécu une vie différente

Tu sais qu'on ne peut pas annuler le passé. Mais savais-tu que tu peux le changer ? Tu peux changer la valeur du passé.

Ce sera le **premier cadeau** de cet opus, une évidence pour certains, une délivrance pour d'autres : rends grâce à tout ce que tu as vécu. Tu es qui tu es grâce à ton vécu.

Il ne s'agit pas du vieux débat entre tenants de l'inné versus défenseurs de l'acquis. Ce que tu dois entendre ici, c'est que le bonheur n'est pas le résultat passif de l'absence d'emmerdements.

Car si c'était le cas, il n'existerait aucun espoir, nos souffrances seraient une impasse sans issue.

Et si, au contraire, tes souffrances étaient le commencement du bonheur ?

Certes, elles te motivent à changer la situation, comme la chaleur d'une flamme t'indique de retirer la main du feu. Mais il n'y a pas que ça...

Tel l'apothicaire qui transforme le poison en élixir, tu vas découvrir comment libérer le bonheur latent sous tes souffrances. (Je te rassure, il n'y a rien de masochiste là-dessous !)

Alors, ne les condamne pas, accorde de la bienveillance à tes peurs et tes douleurs.

On y reviendra de façon très pratique et concrète tout à l'heure.

Reprenons le fil de son histoire. Direction le boulot. Tu vas peut-être t'y reconnaître...

Les aléas de la vie les avaient séparés, sa femme et lui. Cela faisait suite à une période épouvantable au travail ou sa nouvelle cheffe en plein épisode mi harceleuse, mi narcissique, 100 % toxique, venait de débarquer. Cette réorganisation allait faire voler en éclat ses points de repère professionnels, et dans la foulée, l'ensemble de sa vie déjà fragilisée.

Une première restructuration quelques mois plus tôt l'avait obligé à quitter son poste pour cette nouvelle mission. Une deuxième restructuration avait poussé sa cheffe vers la sortie. C'était le début de deux années d'enfer.

Sa nouvelle cheffe, qui avait dû pressentir sa malléabilité, avait alors mis en place une relation menée au rouleau compresseur. Elle le passait et le repassait inlassablement et tant et si bien qu'il finit par s'aplanir tel un paillason.

Jamais à court de question tordue pour te mettre dans le doute et l'embarras, experte en remarques dévalorisantes pour rabaisser ton estime personnelle, elle jouait du chaud et du froid. Lui confiant des responsabilités pour ensuite critiquer le résultat ; lui demandant de prendre des initiatives pour contester ses choix... Ses demandes floues et ses changements incessant de consignes donnaient le champ libre à son art de la critique et son insatisfaction chronique.

Avec la personne narcissique, ne cherche pas, il n'y a qu'elle

Fondamentalement, il ne peut en être autrement. Inutile d'attendre de la reconnaissance ou de l'empathie, inutile d'invoquer la logique ou l'injustice. Ces éléments sont tout simplement absents de son psychisme. C'est le **deuxième cadeau** de cette introduction.

Que tu sois bon ou mauvais n'y change pas grand-chose. La seule chose qui importe à ses yeux, c'est comment tu combles sa faille narcissique. Comment tu nourries son besoin de reconnaissance.

Chose amusante, si après une période de désensibilisation, tu acceptes de la prendre à son propre jeu, tu pourras même le retourner contre elle.

C'est ainsi que, après avoir pu prendre mes distance et être devenu aussi froid et insensible qu'une mue de serpent, j'ai fini par lui retourner ses propres demandes. Je disais : « et vous, comment vous y prendriez-vous ? Je vous laisse commencer qu'on parte sur de bonnes bases ? »

Comme dit Benjamin Fabre dans *Comment triompher au bureau* : « Savez-vous comment un bon chasseur s'y prend avec un serpent ? Il l'invite à pénétrer dans une bouteille remplie d'un peu de lait, le laisse se repaître puis gonfler comme un nigaud jusqu'à ce qu'il reste prisonnier... »

C'était la reine du : « Merci Daniel de votre travail mais ça n'allait pas. J'ai dû tout refaire ». Car, oui, tu l'avais sans doute deviné, c'est de mon histoire qu'il s'agit. Aujourd'hui, j'en souris en l'écrivant, mais à l'époque je n'en dormais plus. Je vivais en permanence l'angoisse du dimanche soir.

Un jour, alors que nous étions seuls, elle avait eu cette parole gentille : « Vous ne serez jamais un bon écrivain mais deviendrez peut-être un rédacteur correct » (... grâce à elle...). Peu importe mes projets ou mes prétentions, mais je n'ai toujours pas saisi le but de cette attaque, si ce n'était me rabaisser pour se sentir elle-même grandie.

À force de répétition, j'avais fini par concevoir que j'étais mauvais, obsolète, incapable, et nous entretenions une relation sadomasochiste dans laquelle je lui devais gratitude et reconnaissance ; moi dans le rôle du médiocre, elle incarnant la patience et la bonté de me supporter.

Le soir, en rentrant chez moi, mon impuissance se changeait en colère, aidant mon couple déjà bancal à exploser en vol. Trop occupé à me prendre la tête, j'étais clairement incapable de voir les signes d'un naufrage programmé. Côté pro, côté perso : c'était l'apocalypse.

Ce qu'il faut retenir ici, alors que j'en étais arrivé à croire que je resterais éternellement pris dans la boue de cette relation (qui d'autre aurait voulu de moi ?), c'est que, depuis, j'ai occupé des postes passionnant, vécu des relations enrichissantes, et au moment où j'écris ses lignes, on est venu me recruter sans que j'entreprene moi-même la moindre démarche.

Je l'ai compris plus tard : les critères professionnels n'y étaient pour rien, seul le drame alimentait notre relation. Comme dans tout conflit, il n'y avait en réalité aucun vainqueur mais deux victimes.

Toutefois, je dois reconnaître que grâce à cette période épouvantable, un nouveau rapport au travail et une réflexion ont éclos qui m'ont mené à progresser et m'épanouir encore davantage dans mon métier.

Mais surtout, cette période a initié un parcours qui m'a amené à découvrir ce que tu vas à ton tour découvrir aujourd'hui.

LA MÉTHODE QUI MARCHE

C'est au cours de mes études en psychologie - que j'avais entreprises en parallèle du boulot pour « soigner » ma vie - que j'ai découvert les concepts et les approches que tu vas t'approprier.

Après avoir tenté de mille manières de gérer la souffrance émotionnelle, j'ai fini par comprendre pourquoi tant de méthodes sont inefficaces. Cela venait du fait qu'on essayait inlassablement d'apporter des réponses psychologiques « intellectuelles » aux problèmes délivrés par les émotions.

C'était alors l'introspection des causes... Ok, et alors ? Est-ce que le fait de reporter la cause sur l'insécurité de la mère ou l'absence du père allait m'aider à ne plus bredouiller en réunion ou à ne plus ressentir ce coup dans la poitrine quand je pensais à ma femme riant avec son collègue de bureau ?

Il y avait aussi la psychologie positive et la relaxation... Mais franchement, est-ce que le fait de te tenir droit sur ta chaise et de respirer calmement va te guérir du souffle court (qui justement t'empêche de respirer !) et des mains moites lorsque le téléphone sonne ou que débarque ton collègue prédateur manipulateur ? Chez moi, non, en tout cas.

La programmation neuro linguistique (PNL) aussi a voulu aider. Mais là encore, comment s'approprier les clefs du succès pour déverrouiller sa vie quand ton estime personnelle est ratatinée au fond de tes chaussettes. Et puis, mettre en œuvre la suggestion positive ou l'autohypnose quand tu as juste envie de t'endormir pour toujours au fond d'un trou, je ne sais pas toi, mais moi, je ne sais pas faire !

LA VOIE SANS VOIX

Aussi, de mon apprentissage et de mon expérience, j'ai rapporté une conviction : les réactions émotionnelles ne se traitent pas au niveau du langage. Elles se forgent et s'impriment dans notre animalité. D'ailleurs, le langage lui-même distingue bien les « sentiments », humains, des « émotions », viscérales. Et en effet, ces dernières nous prennent aux tripes, nous nouent l'estomac, nous donnent la boule au ventre... Alors, ce sont les larmes, les palpitations, le souffle court, les mains moites, la boule d'angoisse... On peut énumérer quantité de ces réactions émotionnelles qui s'expriment dans un registre bien loin de la sphère cognitive. Et quand ce n'est pas le cœur qui s'emballer, c'est le cerveau qui se fige, et tu es là, comme une cruche, incapable de trouver les mots, sidéré comme un insecte faisant le mort.

Mystérieusement, bien des phobies nous ont été livrées dans notre logiciel mental à la naissance sans bien savoir d'où nous vient cette mémoire. Comme si on avait reçu au fil des générations la mémoire de l'espèce – comme l'appelait le psychologue Jean Piaget – et sa crainte ancestrale du feu et des bêtes sauvages. Pourquoi est-on pétrifié à la vue d'un serpent ? Pourquoi certains deviennent-ils hystériques à la vue d'une souris ? Avons-nous une raison légitime, personnelle, une expérience de mort imminente au contact de ces petites bêtes ?

De toutes les approches que j'ai étudiées et expérimentées, deux champs définissent aujourd'hui pour moi la voie royale. Au moment où j'écris ces lignes, j'ai 46 ans tassés. J'ai eu le temps de chercher ailleurs mais c'est toujours à deux voies que je reviens. D'autres approches ont leur intérêt en termes de développement personnel, c'est indéniable. Mais pour la gestion du stress, tu dois t'en remettre à ce que tu pourrais appeler la voie sans voix.

Cette approche bien loin du raisonnement et de l'analyse, tu peux en faire l'expérience grâce à la méditation. Les auteurs des méthodes Tipi et Nerti ont également su la mettre à profit et

sont certainement les précurseurs de sa transmission en France. Mais pour renforcer son action, la théorie des attitudes d'une part, et le behaviorisme ainsi que les travaux sur le conditionnement d'autre part sont des piliers qui te permettent de te l'approprier et d'en exploiter pleinement la puissance. La deuxième branche de cette approche qui va te permettre d'aller à la racine des réactions émotionnelles, c'est la neuropsychologie et l'étude des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine...) et du « deuxième cerveau » qui te l'apporte.

Ainsi, inutile de parler à ton néocortex, mais c'est main dans la main avec le cerveau reptilien et le cerveau entérique que tu vas avancer.

PRINCIPES DE BASE ET PROMESSE DE LA MÉTHODE

Primo, le cerveau reptilien ne peut pas être raisonné. Inutile de rationaliser. Te dire que « ça va passer » ou que « il y a plus malheureux sur terre » n'a jamais fait disparaître une boule d'angoisse ni aidé à dépasser la peur, la colère, la jalousie ou la timidité. Ton cerveau reptilien connaît « survivre ou mourir » et si tu ressens l'angoisse et le cœur qui palpite, c'est qu'un événement « inaperçu » vient de réveiller une mémoire traumatique et que ton sang doit affluer dans tes membres pour l'attaque ou la fuite.

Secundo, le cerveau entérique, que tu retrouveras souvent nommé « deuxième cerveau » dans la littérature, est aujourd'hui reconnu comme essentiel dans l'équilibre émotionnel. Il s'étend le long de la paroi intestinale et est associé à la principale source de sérotonine disponible dans ton corps. Ton cerveau entérique est conditionné par son écosystème bactérien : le microbiome. Scientifiques et médecins s'accordent à reconnaître l'implication majeure de la composition de ta flore intestinale dans tes réactions nerveuses et ta résistance aux agressions extérieures. Tu ne le savais pas ? Heureux de te l'apprendre. Tu le savais déjà ? Alors qu'attends-tu pour adapter tes habitudes alimentaires ?

Que vas-tu mettre en œuvre et quels seront les bénéfices ? Avec cette méthode :

- tu vas appliquer une technique précise de focalisation
- qui va permettre au cerveau reptilien de reprogrammer ses réactions émotionnelles ;
- et tu vas bichonner ton microbiome et adopter des principes simples
- pour permettre au cerveau entérique d'entretenir ton équilibre émotionnel.

TES PETITES NOTES

VIVRE SANS STRESS GRÂCE À LA REPROGRAMMATION ÉMOTIONNELLE

Libère par toi-même les réactions émotionnelles à la racine

COMMENT SERA TA VIE ?

Et toi ? Comment sera ta vie quand tu sauras reprendre le contrôle de tes réactions émotionnelles. Quand tu auras remplacé les programmes obsolètes de survie par de nouveaux programmes, actualisés, adaptés à ton quotidien ? Car avouons-le, tu risques moins ta peau à chaque pas aujourd'hui qu'à l'époque de la guerre du feu ! Alors, il serait peut-être temps que ton cerveau cesse de faire le mort et envisage une autre option que la fuite ou l'attaque dès que qu'on vient menacer tes habitudes et ta représentation de l'intégrité.

Alors, comment aborderas-tu la journée après une bonne nuit de sommeil, sans angoisse ni boule au ventre avant d'aller travailler ? Comment évolueront tes projets quand tu maîtriseras une communication sereine en réunions et en entretiens, sans confusion ni anxiété ? Les gains vont être précieux au travail, mais combien plus encore dans ta vie privée. Sans frustration, sans mauvaise humeur, sans peurs parasites ...

QUAND TU AURAS INSTALLÉ LE PROGRAMME {CONFIANCE EN SOI ET SÉRÉNITÉ}

Prenons l'image d'un ordinateur qui gérerait tes émotions. On peut en effet considérer que le cerveau possède un processeur, un langage et une mémoire.

Alors, imagine que « l'instruction » : [je vais passer un entretien] n'actionne plus le « programme » {stress et angoisse} mais déclenche un nouveau « programme » {calme et confiance}.

De même, que « l'instruction » : [je reçois un e-mail de l'autre c*****] ne déclenche plus le « programme » {frustration et colère} mais le nouveau programme {confiance et détachement}.

Que dire enfin si le fait de [penser à eux] ne déclenchait plus la réponse {jalousie et boule d'angoisse} mais le nouveau « programme » {indifférence et sérénité} ?

Ce serait le rêve, non ? D'un coup, tu irais au travail le cœur plus léger. Je dirais même que tu aurais plaisir à aller travailler. Car mine de rien, le boulot est aussi un lieu d'échanges, de développement de soi, de rires et d'enrichissement !

Pour y parvenir, tu vas découvrir une technique qui ne te demandera aucune connaissance préalable. Elle te demande seulement d'être attentif.

Une fois que tu l'auras intégrée, tu pourras la mettre en œuvre quasi-instantanément. Et si au début il te faut trois à quatre minutes pour l'utiliser, avec l'habitude, les effets seront de plus en plus rapides.

Ce qui provoquait chez toi des palpitations, des tensions, des nœuds, des sueurs froides ou encore, des fourmillements, n'aura plus d'effet. Face aux mêmes situations, ou en y repensant, tu constateras que tu demeures tranquille... simplement bien.

INDICATIONS ET LIMITES

La reprogrammation émotionnelle te permet d'apaiser tes réactions émotionnelles, de gagner en calme et en confiance en toi.

C'est une technique puissante de développement personnel qui agit positivement sur ton bien-être, en soulageant les réponses émotionnelles associées à la peur (peur de ne pas être capable, peur des conséquences, peur de l'inconnu, peur du rejet...), au dégoût (dégoût de la situation...) et à la colère (contre autrui ou retournée contre soi-même...).

Elle te permet de gagner en liberté et d'élargir tes compétences sociales.

Mais attention, elle n'a pas vocation à traiter les douleurs chroniques et les somatisations, elle ne s'apparente pas une méthode de soin ou de traitement, elle ne se substitue pas à la prise en charge d'un médecin, d'un psychologue ou d'un professionnel de la santé.

*Une moitié de la victoire est dans le choix du champ de bataille,
l'autre moitié dans le choix du moment (Jacques Deval, XXe siècle)*

Avec notre technique de libération-reprogrammation émotionnelle, tu vas apprendre à soulager les réactions émotionnelles « à chaud », c'est-à-dire, en réponse à un coup de stress. Mais tu vas aussi pouvoir l'utiliser en différé, « à froid », pour te préparer à un rendez-vous par exemple, ou pour éliminer une fragilité connue dont tu souhaites te délivrer.

Ce qui serait magique, ce serait qu'une fois la réaction émotionnelle évacuée, tu ne la ressentes plus à l'avenir ! Ce serait le rêve non ? Eh bien, c'est ce qui va arriver, c'est le principe de la reprogrammation.

1. À chaud, en situation anxiogène

Imagine : ton patron vient de te convoquer ; quelqu'un est en train de t'incendier au téléphone ; tu apprends une triste nouvelle... C'est la panique à bord, les voyants sont dans le rouge, tu te sens mal. Ton cœur tambourine tandis que la boule d'angoisse enfle dans ta poitrine, le souffle court ne fait qu'ajouter à la sensation d'oppression, tes mains sont devenues moites, ta tête bourdonne ou te semble prise dans un étau...

Alors, c'est le moment d'appliquer l'approche à chaud pour laisser s'évacuer tout cet emballement de réactions et revenir à un état de calme utile et durable.

2. À l'approche d'une épreuve à venir

Tu dois passer un entretien ou t'exprimer en public ; tu dois rencontrer cette personne qui t'intimide ou qui te porte sur les nerfs... Enfin, tu sais que tu as rendez-vous avec le trac et son cortège de réactions émotionnelles envahissantes.

Alors, tu vas pouvoir mettre en œuvre la technique en prévision de ce moment afin d'apaiser ces réactions incontrôlables et aborder ce moment dans un état bien plus calme que tu ne le crains. Avec un peu d'entraînement, tu deviendras même totalement insensible à ces rendez-vous à risque !

3. Face à tes réactions émotionnelles parasites.

Tu connais tes failles, ces lacunes que tu voudrais corriger pour gagner en liberté. Tu n'as pas un rendez-vous prévu à l'avance mais tu sais qu'il en faut peu pour que ces pensées et les réactions émotionnelles qui les accompagnent viennent de nouveau te hanter.

Tu te définis peut-être comme une personne timide, colérique, ou bien tu souffres de jalousie et ton imagination n'est jamais à court pour te délivrer un scénario qui te plonge dans la plus profonde souffrance émotionnelle...

La libération émotionnelle va t'aider. Comme dans le cas de la préparation à un rendez-vous, mets-la en pratique pour te délivrer et établir un équilibre plus fort entre vie pro et vie perso. C'est un cadeau que tu partageras avec ceux que tu aimes et qui tiennent à toi.

Une astuce très efficace pour réduire le trac à l'approche de cette intervention en public que te noue le ventre : pense que tu ne le fais pas pour toi mais pour apporter quelque chose aux autres. Tu n'y vas pas pour que soit évaluée ta prestation, tu y vas pour tenter d'être utile. Si tu as pu aider ne serait-ce qu'une personne, alors tu as fait ce qu'il fallait

4. Lors de manifestations spontanées ou au cours de la méditation

Ici s'exprime peut-être encore mieux la spécificité de la méthode qui ne cherche pas à expliquer mais seulement à libérer.

Imagine, tu es devant ton écran d'ordinateur, et là, sans savoir d'où elle vient, une réaction émotionnelle se manifeste spontanément. Alors, d'un coup, c'est la boule d'angoisse. Cela peut aussi être une réaction émotionnelle qui remonte au cours d'une relaxation ou de la méditation.

5. Face à tes querelles internes

Tu te juges et souffres de lacunes qui t'empêchent de t'épanouir pleinement. Tu te trouves trop maigre ; trop enrobé.e ; colérique ; pas assez cultivé.e... Ta mémoire te joue des tours ; ta libido est au plus bas... Enfin, tu n'es pas en paix avec toi-même, tu te compares aux autres et à un idéal hypothétique et cela te paralyse dans ta relation au monde.

Et si tu travaillais sur les libérations émotionnelles associées à ces querelles internes afin d'atténuer la charge affective de ces procès silencieux ? Et même si ces souffrances se fondent sur un fond (subjectif) de vérité, les libérer de l'emprise qu'ils opèrent sur toi ne pourra qu'aider à améliorer les choses.

TES PETITES NOTES

Comprendre, c'est déjà aimer (Georges Bernanos)

Mieux tu saisis ses principes, plus facilement tu t'approprieras la méthode. Ces clefs te livrent trois points d'appui des principes de la méthode. Par ailleurs, tu découvriras les règles d'or qui, elles, précisent comment fonctionne (et ne fonctionne pas) la technique.

Clef n°1 | Le réponse émotionnelle adaptée

Il existe quantités d'approches qui promettent de calmer ses émotions. Mais ici, tu ne cherches pas à les contrôler : tu les libères !

Donc tu ne vas pas raisonner ton émotion ou te convaincre qu'elle va passer. Tu ne vas pas non plus respirer calmement, pas plus que tu ne vas imaginer des situations fictives en remplacement de tes souffrances.

L'élégance de la technique réside dans le fait, qu'en fin de compte, tu ne vas pas faire grand-chose. Et pourtant, tu vas apporter à la réaction émotionnelle la réponse qui lui convient le mieux et qu'elle attend depuis toujours.

Pour comprendre et t'approprier la méthode, je te propose un petit détour par les travaux de Rosenberg et Hovland sur les composantes d'une attitude. Ces travaux majeurs de la psychologie sociale décrivent notre attitude face à une situation ou un objet selon trois composantes :

- la composante cognitive, correspondant à la dimension intellectuelle et aux connaissances que la personne possède de l'objet ou du contexte ;
- la composante conative, concernant le comportement et les dispositions physiques de la personne face à la situation ;
- la composante affective, concernant la disposition émotionnelle de la personne face à la situation.

Alors, partant de ce postulat, et en considérant ta réaction émotionnelle comme le fruit de ton attitude à l'égard de la situation, pose-toi les questions suivantes.

- **1. Un problème émotionnel attend-il une réponse intellectuelle ?**

... Extrait ...

Ça peut sembler incroyable mais avec cette technique, on ne cherchera même pas à gérer son stress !

La reprogrammation émotionnelle que propose cette méthode permet de remplacer les réactions émotionnelles qui nous empoisonnent la vie par une nouvelle attitude sereine et détendue. Elle repose sur une technique simple de libération guidée.

Contrairement aux approches les plus répandues, cette technique ne vous demande pas d'ancrer mentalement une attitude ou une compétence particulière. Ici, il ne s'agit pas (comme en hypnothérapie ou en PNL) de raconter une belle histoire à son inconscient pour acquérir une compétence de substitution. Il ne s'agit pas non plus de se forcer à "quitter sa zone de confort" en quête de nouvelles expériences.

Notre technique est fondée sur une approche bienveillante et pacifique, où nos réactions émotionnelles, aussi douloureuses et invalidantes soient-elles, sont d'abord acceptées et entendues pour ce qu'elles sont, sans débat ni jugement.

La technique peut s'utiliser :

- face à un événement anxigène qui se produit sur le moment,
- ou bien, à l'approche d'une situation préoccupante à laquelle on souhaite se préparer,
- ou encore, de manière plus générale, pour travailler sur une fragilité identifiée dont on veut se délivrer.

Notre technique procède en deux phases "simultanées" de libération et reprogrammation.

1. La libération se focalise sur la dimension émotionnelle de notre attitude : ici on ne cherchera ni à expliquer, ni à modifier.

Là où les approches analytiques ou comportementales peuvent échouer, ici la libération fonctionne car elle offre une réponse émotionnelle à notre problématique émotionnelle.

C'est la grande force de cette approche : se brancher en direct sur le canal des émotions.

2. La reprogrammation s'appuie sur le principe de renforcement issu des théories de l'apprentissage. Ainsi, grâce à la libération émotionnelle, votre cerveau apprend à associer une nouvelle réponse émotionnelle à la situation qui auparavant vous stressait.

La reprogrammation est automatique car le cerveau réactualise l'expérience à chaque nouvelle libération guidée. Et plus on répète la technique, plus on renforce la nouvelle réaction émotionnelle, sereine et détendue face à l'événement initialement déclencheur d'anxiété.

Le procédé à suivre est si simple et raffiné que la plus grande difficulté consiste à ne rien y ajouter. La réflexion, le jugement ou l'envie de bien faire sont quelques-uns des réflexes que nous avons tous, surtout dans notre société de l'évaluation et de la performance.

Alors, 7 règles d'or ont été rédigées pour court-circuiter ces réflexes conditionnés et vous garantir des résultats rapides et profonds

Découvrez la technique, écoutez les audios, répondez aux questions guidées... Je vous souhaite de tirer au plus vite le maximum de cette méthode étonnante.

