

André Marie, médiateur

Retrouver la paix en soi



*Des techniques simples et rapides
pour gérer ses émotions perturbantes*

Merci à tous ceux qui m'ont aidé à réaliser cet ouvrage.
Couverture illustrée par Héroïse Marie.

ISBN : 978-2-9553287-3-6

Retrouver la paix en soi

Le contexte

Choisis la sérénité	5
Evalue tes problèmes intérieurs.....	7
Prends confiance en toi	8
Implique l'ensemble de ton corps.....	10
Mets-toi en sécurité.....	13
En résumé, passe à l'action	14

Les techniques

Nourris bien ton système nerveux	17
La récapitulation	21
La cohérence cardiaque.....	27
Désensibilisation par les mouvements oculaires.....	31
Gestion des émotions et mémoire sensorielle	37
Le geste libérateur	41
Le tapotement de points d'acupuncture	49
Et bien d'autres techniques.....	57
Bibliographie	59

Choisis la sérénité

« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été. »

Comme tous tes contemporains, il t'est arrivé de te sentir contrarié, énervé, perturbé, excité au point de passer une mauvaise journée, une nuit d'insomnie voire de ruminer tout cela les jours suivants.

Quelques exemples :

Une personne t'a fait une remarque qui t'a mis en colère et te voici mal à l'aise dans ta peau.

Tu n'en peux plus de tes conditions de travail, tu en as plein le dos, tu vas craquer.

Tu as une peur bleue des araignées. Tu es comme prostré, tout ton corps tremble quand tu en aperçois, même en images.

Encore un examen de raté avec ce terrible mal de ventre et un cœur à 100 à l'heure, tu as été incapable de te maîtriser.

Tu n'arrives pas à digérer ce qu'il t'a dit. Cela t'a trotté dans la tête toute la journée et t'a empêché de dormir.

Tu es enceinte près du terme et te voilà polluée par la peur parce que ta voisine t'a raconté son terrible accouchement...

Bien sûr, tu aimerais bien évacuer tes frustrations, tes peurs, tes colères dès qu'elles arrivent et rester serein, mais comment faire ?

Pour répondre à ton besoin de paix intérieure, ce livre te propose des techniques simples, rapides, éprouvées, issues de certaines méthodes de gestion des émotions.

Expérimente-les et choisis celles qui te conviennent le mieux.

Toi seul es l'acteur de ta vie.

Evalue tes problèmes intérieurs

« Ce n'était pas le présent qui dirigeait sa vie, c'était son passé. »

As-tu gravé dans ta mémoire des « Traumatismes » avec un grand T ou des « traumatismes » avec un petit t ?

As-tu vécu des événements qui ont eu un effet négatif intense et persistant en toi ?

Si un des éléments suivants te correspond, c'est que ta psyché est perturbée par des « **Traumatismes** » avec un grand T :

- peur panique, frayeur intense, sensation extrême de désespoir, terreur, détresse, épuisement chronique, sentiment de persécution, sentiment chronique d'abandon et d'insécurité, état suicidaire, dépression, problème de mémoire, extrême sensibilité au stress, hallucination, crise d'angoisse, pensées intrusives, flash-back, idées obsédantes, dissociation (impression d'être en dehors de soi)...
- traumatismes liés au viol, à des attentats, aux crimes, à la guerre, à un enlèvement, aux catastrophes naturelles (incendies, tornades...), à des maltraitements, à des accidents...
- toxicomanie, phobies, maladies graves...

Dans tous ces cas, l'aide d'un psychologue t'est indispensable.

L'utilisation de mes conseils (sauf l'alimentation) risquerait d'être douloureuse voire anxiogène dans un premier temps.

Les techniques proposées dans ce livre ciblent les « traumatismes » avec un petit t tels que :

vécus inoffensifs mais perturbants, inquiétude, contrariété, lassitude, mécontentement, déplaisir, désenchantement, appréhension, gêne, agacement, irritation, embarras, étonnement, insatisfaction, énervement..., impression de subir les choses sans les maîtriser... Elles sont tout à fait adaptées à ces **situations de la vie courante** et **destinées aux adultes**.

Prends confiance en toi

« S'il t'arrive le pire, retires-en le meilleur. »

Diagnostic des problèmes comportementaux.

***Achète un petit cahier que tu appelleras « Voie vers la sérénité ».
Note à l'intérieur tes émotions et comportements démontrant un
faible niveau d'estime de soi.***

Grâce aux techniques de ce livre, tu pourras les éliminer de ta vie.

Pour t'aider voici des **exemples de comportements indiquant un faible niveau d'estime de soi** : difficultés d'adaptation, grand contrôle de soi, rigide, fuis facilement, difficulté à admettre ses erreurs, penses que les autres ont tort, peur de parler de ses sentiments et de ses désirs, ne crois pas en l'amour de l'autre ou dévalorises l'autre, es sur la défensive, passes ton temps à éviter la souffrance au lieu de chercher le bien-être, anxieux, vis dans l'insécurité, reviens difficilement sur ses certitudes, difficulté à accepter les compliments...

Peut-être as-tu tes stratégies à court terme pour gérer tes émotions perturbatrices et tes comportements inadaptés ?

Tu les supportes par une activité frénétique , un excès de pratique de sports, la consommation de drogues (médicaments psychotropes, tabac, alcool, cocaïne...) avec des conséquences physiologiques quelquefois dramatiques...

Peut-être as-tu essayé certaines méthodes douces mais sans grand succès ? Cela t'a fait du bien mais en surface seulement car tes problèmes relationnels reviennent.

Développe la bonne estime de soi.

Fais évoluer ta confiance en toi.

Comme tout humain, tu disposes d'un potentiel d'intelligence inouï mais certains événements de ta vie t'ont amené à en douter.

Ton opinion de toi-même s'est en partie construite sur tes expériences négatives comme te sentir inutile, mal-aimé, incapable, coupable...

Personne ne peut tout maîtriser.

En pratiquant les conseils de ce livre, tu vas apprendre une nouvelle façon de vivre et développer une bonne estime de soi indispensable pour être durablement heureux.

Des exemples de bonne estime de soi :

- Se sentir responsable de ses actes, ses choix, son bonheur ; n'avoir rien à prouver à personne, agir en fonction de ses buts, se donner les moyens de les réaliser ; être persévérant ; à l'aise pour parler, bouger, sourire ; accepter la critique, la discussion ; accueillir les marques de sympathie ; se respecter ; savoir qu'on a droit au bonheur ; être convaincu de sa valeur personnelle ; intuitif ; créatif ; capable de gérer les changements...

- Etre pleinement acteur de sa vie : « c'est moi qui décide », « je vais bien », j'ai fait tout ce que je pouvais », « je suis quelqu'un de valable », « j'ai le choix maintenant ».

- Faire plus confiance aux autres, exprimer ses émotions, établir des contacts sans blesser et sans être blessé, vivre des situations ***où il y a plein d'amour.***

Comme tout humain, tu possèdes dans ton système nerveux les mécanismes de la résilience, cette extraordinaire aptitude à digérer les déchirures traumatiques et à reprendre une vie heureuse.

Tu as en toi la capacité à aimer, à nouer des liens, à te sentir en sécurité et à trouver du plaisir à vivre.

Implique l'ensemble de ton corps

« Ce qui compte, ce n'est pas ce qui t'arrive
mais comment tu y fais face. »

Dynamise ton potentiel de résilience.

La fin du XX^e siècle a vu *l'émergence de nouvelles techniques efficaces à long terme* sur le contrôle des émotions indésirables.

Elles associent particulièrement trois centres nerveux :

- le **cerveau encéphalique** (100 milliards de neurones),
- le « **cerveau** » **cardiaque** (40 000 neurones du cœur) et
- le « **cerveau** » **entérique** (200 millions de neurones des intestins).

Ces **trois « cerveaux » se régulent entre eux** pour gérer tes émotions.

Si une situation stressante peut causer une blessure émotionnelle, ce système possède la capacité de la neutraliser. Il suffit de le stimuler grâce à certaines techniques sans aucun besoin de paroles.

L'implication de ces « cerveaux » se retrouve dans de nombreuses expressions populaires en lien avec des émotions :

- se prendre la tête, avoir mal au crâne, plein la tête...
- avoir un coup de cœur, le cœur brisé, mal au cœur, tenir à cœur...
- être pris aux tripes, difficile à digérer, ça me fait chier...

Active cette régulation par des techniques qui stimulent le « cerveau » cardiaque ou le « cerveau » entérique en même temps que le cerveau encéphalique.

Ainsi tu utiliseras de nouveaux réseaux nerveux (**neuroplasticité**) pour neutraliser tes circuits neuroniques parasites à l'origine de tes émotions désagréables et de tes comportements pénibles.

Associe tes sensations physiques à tes émotions.

L'ensemble du corps témoigne de la violence des émotions que nous portons en nous, chagrins, pensées obsédantes à l'origine des maladies psychosomatiques. Ainsi des douleurs physiques associées à un traumatisme émotionnel sont gardées en mémoire par nos centres nerveux et y restent bloquées.

Le traitement de ces sensations physiques exige de les prendre en compte pour qu'elles soient « digérées ».

Apprends à visualiser et associer tes sensations corporelles :
douleurs diverses comme un mal de ventre, des tensions musculaires, de la tachycardie... ***avec tes émotions ressenties*** (peur, colère, dégoût...) pendant ***un événement stressant***.

Imaginons que tu associes, les yeux fermés, l'image d'une personne t'humiliant quand tu étais enfant avec un mal de ventre ressenti alors et un dégoût engendré en toi, avec une des techniques proposées, ta blessure émotionnelle se dissout d'elle-même et n'a plus aucun effet ensuite sur ta vie. Incroyable et pourtant efficace.

Les trois cerveaux collaborent ainsi pour gérer et digérer la crise émotionnelle avec des résultats surprenants : disparition définitive de peurs, fin des obsessions, retour de la confiance et maîtrise de soi...

Ton ***cerveau émotionnel*** contient les outils pour passer de sentiments négatifs (dénî, peur, culpabilité, honte, colère, anxiété...) à des sentiments positifs (estime de soi, confiance, pardon, acceptation, indignation, vigilance sage, paix, amour) surtout s'il est aidé par tes autres centres nerveux comme ton cœur et ton cerveau entérique.

Sois déterminé à régler tes problèmes émotionnels.

Si tu as été blessé par un événement, ta compétence d'humain te permet de rebondir, d'inventer une solution de rechange.

Ne reste pas le jouet de tes émotions.

Implique-toi, sois tenace dans le traitement et l'élimination de tes stress négatifs.

Réveille en toi la puissance endormie, donne-lui le champ libre pour te permettre d'être pleinement acteur de ta vie.

Arrête d'être tout le temps accaparé, stoppe ton monde, prends du temps pour sérieusement t'occuper de toi et activer ton potentiel de guérison.

Traite au jour le jour ce qui te perturbe.

Active les bons programmes de ton système nerveux en utilisant les techniques que propose ce livre.

Tu deviendras plus fort pour résister aux chocs, aux malheurs, aux accidents ; plus sensible pour apprécier l'amour et la beauté, les réveiller en toi-même ; plus profond pour comprendre les lois de l'existence avec un autre regard sur toi-même, les autres et ton milieu de vie. Que la vitalité t'envahisse avec vigueur et détermination.

Une découverte t'attend : la simplicité.

Finies les questions vaines et insolubles, tu seras pleinement à chaque instant dans ton flux de vie, sur la voie vers ta sérénité.

Mets-toi en sécurité

« Aux sources des conflits, l'insécurité intérieure. »

Installe-toi dans un lieu qui te plaît.

Choisis un endroit calme et sécurisant, peu éclairé où tu pourras appliquer les techniques de ce livre.

Ce peut être chez toi mais aussi dans des lieux où la nature est restée intacte, vibrante, authentique.

Ce peut être en montagne, au bord des océans, dans une île ou un désert mais aussi dans un de ces hauts lieux de l'histoire spirituelle.

Crée en toi un espace de paix intérieure.

Recherche dans ton passé un endroit où tu t'es senti bien.
Visualise-le, les yeux fermés, comme un espace intérieur où tu viendras par la pensée retrouver ton calme.

Par exemple : ton lit d'enfant, dans un grenier, dans les bras de quelqu'un, chez des amis, en vacances...

Tu viens de générer en toi un **domaine intime sécurisé** où tu pourras venir quand tu seras blessé pour t'excentrer avant d'appliquer les techniques que je vais te proposer.

En résumé, passe à l'action

Applique ces premiers conseils avec détermination.

Achète un petit cahier que tu appelleras « Voie vers la sérénité ».
Note à l'intérieur tes émotions et comportements démontrant un faible niveau d'estime de soi.

Prends le temps de te détendre en laissant venir à ton esprit ce qui t'encombre dans l'immédiat.

Remémore-toi tes ressentis désagréables, tes comportements où tu as perdu la maîtrise de toi, tes réactions disproportionnées, tes pertes d'énergie pour des sujets qui n'en valent pas la peine...

Note-les dans leur contexte : où, quand, comment, émotions ressenties, interlocuteurs ...

Apprends à visualiser et associer tes sensations corporelles :
douleurs diverses comme un mal de ventre, des tensions musculaires, de la tachycardie... **avec tes émotions ressenties :**
peur, colère, dégoût, mépris...

Note aussi les sensations corporelles associées à ton mal-être.

Choisis un endroit calme et sécurisant, peu éclairé où tu pourras appliquer les techniques de ce livre.

Recherche dans ton passé, un endroit où tu t'es senti bien.
Visualise-le, les yeux fermés, comme un espace intérieur où tu viendras par la pensée retrouver ton calme.

Cet ouvrage est un **manuel essentiellement pratique**.

Ton éventuel souci de compréhension théorique sera comblé par la lecture des ouvrages proposés dans l'index bibliographique.

Je te propose maintenant des **techniques pour gérer et éliminer tes émotions désagréables, tes comportements indésirables dont tu es victime...** et en finir enfin avec tes idées noires, peurs, phobies, jalousies, colères, tristesses, irritabilités, agressivités...

Teste-les et choisis celles qui te conviennent le mieux.

Nourris bien ton système nerveux

« Nos aliments sont nos premiers remèdes. »

1) Es-tu en carence de nutriments ?

Tes neurones exigent certains **nutriments** dits « **essentiels** » en quantité suffisante pour être correctement nourris en particulier :

- les vitamines : B1, B9, B12, E...
- les éléments minéraux : calcium, sélénium, magnésium, zinc...
- les acides gras : oméga-3 et oméga-6 avec un **rapport quantitatif « oméga-6 sur oméga-3 » inférieur à 5.**

Les analyses sanguines et tissulaires des Occidentaux révèlent de nombreuses **carences** en ces nutriments. Les Français consomment en moyenne 0,8 g par jour d'oméga-3 au lieu des 2 g indispensables. Le rapport « oméga-6 sur oméga-3 » est souvent supérieur à **15**.

Si toi aussi tu es en **carence**, ne t'étonne pas de ces symptômes considérés comme psychologiques : **tristesse, manque d'énergie, anxiété, insomnie, spasmophilie, dépression, troubles de l'humeur, asthénie, troubles de la mémoire et de la libido...**

2) Réforme progressivement ton alimentation.

Changer sa façon de se nourrir n'est pas un acte psychologiquement neutre. Consommer des aliments très gras, très sucrés et très salés est quelquefois un comportement compensatoire d'un besoin de douceur, de plaisir, de souvenirs heureux voire d'aventures culinaires.

Mais si tu réformes drastiquement ton alimentation, tu risques de trouver tout sans saveur avec à la clé de la déprime.

Le remède est alors pire que le mal.

Applique donc les conseils ci-après progressivement, un par un, en commençant par les premiers.

3) Choisis de bien nourrir tes neurones.

Plutôt que de te proposer un régime alimentaire précis, voici la liste par ordre d'importance des **aliments à consommer chaque semaine** :

- **huile de colza 1^{ère} pression à froid** et **huile d'olive pour les cuissons**.

Evite les huiles de tournesol et de pépins de raisins qui ont des rapports « oméga-6 / oméga-3 » supérieurs à **200** !!!

- des **petits poissons gras** (sardines, maquereaux, harengs...)

2 fois par semaine ou pour les végétariens, des **micro-algues** (spiruline, chlorelle, Schyzochitrium...),

- des **légumineuses** (lentilles, pois chiches, pois cassés, sarrasin...)

2 fois par semaine en remplacement de la viande si tu en manges,

- **fruits et légumes colorés** (verts, jaunes, oranges...) frais ou cuits **chaque jour**,

- **œufs ou abats, 2 fois par semaine**, de préférence avec le label

« bleu, blanc cœur » assurant un bon rapport « oméga-6 / oméga-3 » ,

- **céréales semi-complètes** (blé, riz, millet, quinoa, seigle, orge...) voire

complètes « biologiques » si tes intestins les supportent (problème avec le son quelquefois laxatif ou avec le gluten),

- **fruits oléagineux** (amandes, noix, noisettes, noix du Brésil...)

2 fois par semaine.

La température à laquelle tu prépares tes repas peut détruire certains nutriments fragiles. Ainsi les précieux oméga-3 se transforment en produits toxiques sur un gril.

Privilégie la **cuisson au four vapeur** (sans surpression, donc pas avec une cocotte minute) **ou à l'eau**.

Un passage rapide à la poêle peut suffire ensuite si tu cultives certaines saveurs.

4) Evite les substances nuisibles à ton activité cérébrale.

Toutes les **drogues**, y compris l'alcool, engendrent une dégénérescence du tissu nerveux.

Certains **additifs alimentaires** sont considérés comme **neurotoxiques** :

- **E621, glutamate** monosodique ou GMS, exhausteur de goût de synthèse et **E622, E623, E624, E625**, d'autres formes du glutamate,
- **E951, aspartame**, édulcorant de synthèse.

La présence de ces **additifs** dans un aliment emballé est obligatoirement indiquée dans la liste de ses ingrédients.

A vous de les repérer.

5) Quelques exemples de guérisons.

Depuis quelques mois **M^r A** connaît des « coups de pompe » réguliers dans son activité professionnelle, ce qui a tendance à le démotiver et à le stresser. Ses relations avec son entourage se dégradent. Il se sent dépassé, déprimé et commence à enchaîner les arrêts maladies pour récupérer un peu d'énergie. La prescription d'un antidépresseur l'aide à supporter son quotidien.

Un ami lui parle du livre « Guérir » de David Servan-Schreiber. Il prend alors conscience qu'il ne consomme pratiquement pas d'oméga-3.

En quelques semaines de consommation de poissons gras et d'huile de colza (non chauffée) en remplacement de celle de tournesol, il retrouve son énergie et redevient performant dans son entreprise et heureux dans sa vie.

M^{me} B est extrêmement nerveuse, anxieuse et toujours fatiguée. Elle se plaint de sa difficulté de vivre. Son humeur est changeante, un jour agressive, le lendemain abattue. La prescription d'un tranquillisant ne résout pas ses problèmes. Une rencontre avec un médecin nutritionniste va changer la donne. Elle s'aperçoit qu'elle consomme surtout des aliments industriels tout préparés et très peu d'aliments frais, de légumineuses... Un simple réglage alimentaire selon les conseils du §3 va en quelques mois lui redonner santé et joie de vivre.

Les **jeunes mères en période postnatale** et les **adolescents** sont très exposés aux troubles psychologiques liés à ces carences.

La récapitulation

« Pour être libre, affranchis-toi de ton passé. »

Ménage-toi chaque semaine un espace de temps pour récapituler. Cette pratique sera incroyablement libératrice de tes blessures émotionnelles en lien avec ton passé lointain ou récent.

Ne t'es-tu pas senti un jour ou l'autre stressé par un de tes contemporains ? Ces agressions laissent des traces dans tes cerveaux, perturbent ensuite tes comportements et impactent ta qualité de vie.

Imaginons que tu as eu un père exigeant qui t'a considéré(e) comme la ou le raté(e) de la famille. Comment t'étonner ensuite que, devenu(e) adulte, tu déprimes ou sois anxieux(e) si tu te trouves remis(e) en question dans certains actes de ta vie qui réactivent « l'incapable » semé(e) par ton géniteur.

Pratique la récapitulation, technique qui te permettra d'***effacer tes blessures émotionnelles*** qui parasitent ta vie, en les réactivant et en provoquant leur « digestion ».

1) Etablis une liste des épisodes désagréables de ta vie.

Rédige dans ton cahier « Voie vers la sérénité » une liste des incidents de ta vie de ta naissance jusqu'à aujourd'hui : injustices, humiliations, échecs, violences physiques ou verbales subies, peurs, phobies, dégoûts, deuils... en lien avec ta famille, l'école, le sport, ton travail, tes rencontres...

Choisis ensuite ***un événement en tête de liste à traiter***, par exemple la remarque d'un adulte qui t'a fait mal dans ton enfance du style « tu ne feras jamais rien dans ta vie ! ».

2) Découvre tes pollutions énergétiques.

2.1) Mets-toi en sécurité, rejoins un endroit calme où tu te sens bien, **relaxe-toi** à l'obscurité, dans le silence, confortablement installé.

2.2) Remémore-toi l'événement choisi dans ses moindres détails.

Retourne par la pensée au lieu et au moment où tu as été blessé pour le revivre et l'effacer.

Tu peux ainsi visualiser le visage en colère de l'adulte, son attitude du corps, sa main tendue menaçante, l'intensité sonore de sa voix...

Revisite tous **les sentiments, les émotions** (injustice, peur, colère, incompréhension, tristesse, dégoût...) ainsi que les **sensations corporelles désagréables** (mal au ventre ou à la gorge, tensions musculaires, vertiges...).

2.3) Demande-toi ce que « l'agresseur » t'a volé énergiquement.

Est-ce ton élan vital, ta spontanéité, ta dignité d'être, ta volonté de bien faire et d'apprendre, ton souhait de découvrir tes talents, ta joie de vivre, ton implication dans un projet, ton désir d'être aimé ou de faire partie d'un groupe... ?

2.4) Recherche ce qu'il a semé en toi énergiquement.

Est-ce du mépris de soi, une peur d'agir, une incapacité à travailler en groupe, une méfiance des autres, une volonté d'être le meilleur en tout...

3) Récupère tes énergies et efface tes blessures.

L'élément clé de la récapitulation est la respiration, l'art du souffle.

Commence par une respiration initiale naturelle en situation idéale. Reviens dans la situation blessante avec ses détails, sentiments, émotions et sensations (te voici enfant devant un adulte qui t'a fait une remarque désobligeante en public par exemple...).

3.1) A l'inspiration, en déplaçant ta tête de droite à gauche, reprends ce que l'agresseur t'a volé en imaginant des filaments lumineux qui partent de son ventre vers le tien.

Récupère tes énergies de spontanéité, de bien faire, de découvrir tes talents, de joie de vivre, d'implication heureuse, de désir d'être aimé... vers ton ventre, ton cerveau entérique.

3.2) A l'expiration, en déplaçant ta tête de gauche à droite, redonne à l'agresseur ce qu'il a semé en toi en imaginant toujours des filaments lumineux entre ton ventre et le sien.

Tu lui rends ses pollutions : mépris, exigences, peur d'agir, incapacité à travailler en groupe, méfiance des autres, volonté d'être le meilleur en tout...

Vidange ainsi les « énergies négatives » qui te parasitent.

Durée de l'exercice : **3 minutes** soit 20 à 30 cycles respiratoires.

Tu viens d'**éventer un événement chargé émotionnellement**.

Il a ainsi perdu toute son énergie polluante. Quand tu repenses à lui, il ne te fait plus aucun effet, c'est du passé dépassé.

Cette technique demande quelquefois un peu d'entraînement pour se concentrer sur l'épisode traumatique.

Ne te décourage pas au premier essai, sois tenace.

4) Purifie-toi.

Avec cette pratique, réalise toi-même l'extinction de tes blessures émotionnelles, finis-en avec la répétition de tes comportements inadaptés et récupère tes ressources propres.

Façonne ainsi ta conscience de vivre en te reprogrammant toi-même. Choisis l'apaisement.

5) Pour t'aider, deux exemples de récapitulation.

M^r C a une peur viscérale de la hiérarchie d'où un investissement démesuré dans son travail pour être parfait et non critiquable.

Sur la liste de ses événements à traiter, il a noté une blessure émotionnelle vécue en classe de quatrième.

Pendant les contrôles d'anglais, certains élèves utilisaient en cachette des petits dictionnaires pour tricher car le professeur ne quittait pas son bureau. Notre adolescent n'ayant pas eu le temps d'apprendre tout le vocabulaire à savoir pour l'interrogation du lendemain décida de copier quelques mots avec leur traduction sur le verso de son buvard. Mais pour une fois l'enseignant s'en aperçut et décida pour l'exemple de faire passer notre jeune en conseil de discipline. Ce fut pour lui l'enfer, l'humiliation et la crainte de représailles musclées par son père.

La récapitulation fit apparaître que le conseil de discipline lui avait volé sa spontanéité, sa confiance en lui. Ces « éducateurs » avaient semé en lui du mépris de soi, de l'incapacité à pardonner ses fautes, eux qui n'avaient pas su lui pardonner cette première erreur pourtant bénigne et ne nécessitant pas l'implication de toute cette pesante institution. Lors des inspirations en déplaçant la tête de droite à gauche, notre adulte récupéra sa spontanéité, sa confiance en lui via les filaments lumineux entre les ventres du proviseur du collège-lycée et du professeur d'anglais vers son propre abdomen. Il leur rendit leur mépris, leur incapacité à pardonner lors des expirations associées au mouvement de sa tête de gauche à droite.

Ayant revécu et traité ce traumatisme qui perturbait inconsciemment sa vie, son cerveau émotionnel a été reprogrammé (neuroplasticité). Très concrètement, ses rapports avec sa hiérarchie évoluèrent vers un véritable partenariat. Finie la peur au ventre lors des réunions.

Le cerveau entérique avait récupéré de bonnes énergies et digéré puis évacué les mauvaises. Ses inévitables erreurs le faisaient désormais sourire plutôt que le stresser.

Ce fut le début d'un long processus de désintoxication au rythme des réminiscences de blessures intérieures qui allongeaient sa liste initiale.

M^{me} D possède une garde-robe particulièrement fournie et pourtant chaque matin c'est le même cérémonial anxieux « Que vais-je mettre ? ».

Sur sa liste d'événements à digérer, apparaissent les remarques « blessantes » de ses camarades de classe sur ses toilettes de « paysanne ».

Elle prend conscience du vol « énergétique » de son originalité, de sa sensibilité, de l'affirmation d'elle-même et le semis « énergétique » polluant du manque de confiance en soi, de la peur d'être laide...

Lors de la récapitulation, branchée par des filaments lumineux vers une de ses camarades de collège particulièrement critique, elle se débarrassa de ses polluants lors des expirations et récupéra ses bonnes énergies à l'inspiration.

Les effets furent une grande vidange de vêtements dans ses placards, la découverte d'une certaine fantaisie dans sa façon de se vêtir et une plus grande légèreté dans son intégration sociale.

Etre plutôt que paraître.

La cohérence cardiaque

« Le cœur a ses raisons que la raison n'a pas. »

Tu viens de te sentir agressé. Voici une première méthode qui va te permettre d'évacuer ce stress émotionnel en moins d'une minute.

Il se trouve que ton **cerveau émotionnel** et ton « **cerveau** » **cardiaque** se régulent entre eux.

En cas de stress, ton cerveau émotionnel modifie ton rythme cardiaque. En retour ton « cerveau » cardiaque peut calmer ton cerveau émotionnel si tu crées en toi un état de **cohérence cardiaque**. Tu engendres alors un **fonctionnement harmonieux de tes deux systèmes pour ton bien-être physique et psychologique**.

Les expressions populaires nous rappellent ce lien étroit : avoir le cœur léger ou lourd ou brisé, prendre à cœur, ne plus avoir le cœur, être écoeuré, y mettre tout son cœur...

La pratique de la cohérence cardiaque a des effets bénéfiques sur :

- le stress, l'anxiété, la dépression, l'insomnie,
- la tension artérielle,
- le système immunitaire,
- l'équilibre hormonal, l'obésité,
- les règles douloureuses,
- les pertes de mémoire, la concentration,
- le vieillissement en général...

1) Apprends la cohérence cardiaque.

1.1) *Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant.*

1.2) *Concentre-toi*, essaie de mettre de côté tes soucis pendant quelques instants, le temps de mettre en harmonie ton cœur et ton cerveau émotionnel.

1.3) *Fais des respirations lentes et profondes (6 par minute)* pendant 2 ou 3 minutes en allant jusqu'au bout des expirations que tu maintiens quelques secondes (ressens alors ton silence intérieur).

1.4) *Concentre-toi sur ton cœur* en imaginant que ton souffle le ventile doucement. ***Ton inspiration lui apporte l'oxygène*** dont il a besoin et ***ton expiration le débarrasse de ses déchets***.
Cajole-le dans ton bon flux d'air comme un enfant intérieur à bercer tendrement.

1.5) *Porte ton attention sur la sensation de chaleur* et d'expansion qui se développe dans ta poitrine. Prends le temps de bien ressentir son émergence qui s'amplifie.

1.6) *Envoie maintenant vers ton cœur de l'amour*, de la bienveillance, de la gratitude...

Tu peux par exemple visualiser une situation où tu te sens rempli d'amour : le visage d'un être cher (conjoint, enfant, animal...), un paysage paisible, un souvenir de bonheur dans le partage de jeux ou dans l'ivresse d'un sport.

1.7) *Et dès qu'un sourire monte* doucement à tes lèvres venant de ton cœur, c'est que ***la cohérence cardiaque s'est établie***.

Sois tenace.

L'apprentissage d'une technique demande un peu d'entraînement mais en quelques séances tu l'auras intégré à ta vie.

Pas facile de ressentir en même temps un flux d'air et d'amour sur ton cœur. Peut-être la sensation de chaleur a été faible la première fois ?

Insiste, courage, le résultat en vaut la peine.

2) Utilise au quotidien la cohérence cardiaque.

Grâce à ton entraînement préalable à cette technique, tu peux maintenant déclencher la cohérence cardiaque en moins d'une minute pour gérer tes émotions perturbantes et réactions indésirables.

Quelques exemples :

Tu rentres en collision avec une personne à un coin de rue. Celle-ci t'insulte, ce qui provoque ton éloignement (fuite) de ce sujet retors mais tu as reçu un choc émotionnel qui risque de te pourrir le reste de la journée et même la nuit.

Utilise la cohérence cardiaque et une minute plus tard, le stress provoqué a perdu son énergie, tu l'as évacué et surtout tu as retrouvé ton sourire.

Ton supérieur hiérarchique est particulièrement exigeant et critique sur ton travail. Tu es « habitué » à encaisser car tu as peur de réagir. A terme, ne sois pas surpris de voir apparaître divers troubles psychosomatiques : anxiété, dépression, insomnie, mal de dos, hypertension ...

Utilise la cohérence cardiaque et la peur disparaît et te permet ainsi de dialoguer calmement avec ton chef. Comme par hasard, celui-ci change alors de comportement à ton égard.

Tu rentres fatigué(e) du travail après avoir récupéré tes enfants de 6 et 4 ans à la sortie de l'école. Ceux-ci se mettent à se chamailler et te cassent les oreilles. Tu es exaspéré(e) alors tu leur cries dessus ce qui active encore plus leur agitation avec pleurs et plaintes. Ta colère te fait dépenser encore plus d'énergie. Un vrai cercle vicieux.

Utilise la cohérence cardiaque et en une minute te voici « zen » venant avec bienveillance vers tes enfants qui se réfugient dans tes bras pour un câlin. Ton calme devient contagieux.

Désensibilisation par les mouvements oculaires

« Ses yeux balayèrent l'espace jusqu'à l'apaisement. »

En 1987, Francine Shapiro, psychothérapeute américaine, découvre que des émotions pénibles associées à des pensées perturbantes disparaissent lorsque les yeux font des va-et-vient latéraux.

1) L'EMDR, désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux.

Cette chercheuse élabore progressivement un protocole qu'elle nomme **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Elle découvre que faire bouger les yeux à un patient qui évoque les scènes les plus douloureuses de sa vie soulage sa douleur. Ses souvenirs traumatiques sont digérés en quelques séances. Un site en bibliographie vous permet d'accéder à une liste de thérapeutes ayant suivi un programme certifié par l'association européenne d'EMDR.

2) L'intérêt des mouvements oculaires.

Les mouvements oculaires latéraux rapides abaissent le niveau de stress engendré par les agressions émotionnelles que nous subissons. Il s'agit d'un **véritable réflexe** qui engendre une réaction physique de relaxation.

Certains épisodes de notre vie nous blessent car ils réactivent inconsciemment des événements de notre passé qui nous ont meurtris et que nous avons stockés dans des mémoires parasites.

Le va-et vient rapide des yeux a un **effet de désensibilisation** à nos expériences antérieures.

Il déconnecte les liens morbides avec des émotions négatives passées et permet l'intégration d'informations positives.

3) Gère tes stress avec tes mouvements oculaires.

Tu viens de te sentir agressé par ton environnement : une personne t'a fait une remarque désobligeante, tu as confondu une branche tordue au sol avec un serpent, tu te sens perdu(e) dans le lieu où tu te trouves... et te voici déstabilisé(e), perturbé(e).

Diverses réactions de ton corps t'assaillent : colère, peur, dégoût, mépris, larmes, mal au ventre, boule dans la gorge, tachycardie...

Il est temps d'appliquer la **technique des mouvements oculaires** pour te libérer de ces stress négatifs et continuer ta vie dans la sérénité.

3.1) *Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant.*

3.2) *Concentre-toi sur ce que tu ressens ou sur ce que tu as ressenti lors de l'événement traumatisant : mal-être, sensations corporelles, émotions négatives...*

3.3) *Fais des mouvements latéraux des yeux pendant une minute, au rythme de deux secondes pour faire un aller-retour.*

3.4) *Evalua-toi :*

- sur une échelle de 1 à 10 (stress intense), quel est maintenant ton niveau de perturbation engendré par l'événement stressant ?

- sur une échelle de 1 à 7 (détente intérieure optimale), quel est ton niveau de sérénité ?

Si ton niveau de perturbation reste supérieur à 4 ou si celui de sérénité ne dépasse pas 4, peut-être n'as-tu pas bien visualisé l'épisode stressant ? Recommence alors en sélectionnant une image ou une scène de l'incident qui représente le mieux ton souvenir et sois plus attentif aux sensations physiques engendrées.

Si à la fin de l'exercice, tu associes spontanément le souvenir présent de l'événement stressant avec un **souvenir passé**, refais l'exercice en revivant cet épisode « oublié » pour t'en libérer. Il est peut-être l'un des déclencheurs de tes réactions émotionnelles négatives.

Cette technique va te permettre de te désensibiliser des images douloureuses, des sentiments pénibles, des pensées perturbantes, des sensations physiques associées et transformer les comportements liés à ces sentiments et pensées en une réaction saine et utile à ta vie.

4) D'autres applications possibles.

4.1) Améliore ta confiance en soi.

Il s'agit d'optimiser tes performances personnelles et obtenir une meilleure réussite dans tes projets.

Formule d'abord ton opinion de toi-même : « je suis nul, j'ai peur, je n'ai pas assuré, je ne suis pas à l'aise »...

Ensuite **fais les mouvements oculaires** en te concentrant sur ton opinion et ton ressenti corporel.

Propose maintenant une formulation positive : « j'assume, je suis bien, je me maîtrise »...

Refais des mouvements oculaires avec cette nouvelle opinion pour bien l'intégrer dans ta psyché.

Te voici maintenant totalement efficace dans tes actions à réaliser.

4.2) Utilise tes rêves.

S'il t'arrive de te réveiller avec un rêve dont certaines phases te perturbent. Note-les.

Ce rêve ne fait que te révéler des tensions intérieures qui tentent de se résoudre. Aide ton cerveau à les digérer.

Traite chaque phase, les unes après les autres avec les mouvements oculaires (voir §3), **propose ensuite une solution** pour résorber ces tensions et refais des mouvements oculaires (voir §3).

Ainsi tu viens d'apaiser des conflits intérieurs. Ils ne te gêneront plus dans ta vie quotidienne.

Exemple 1 : tu rêves que tu es coincé dans un tunnel d'où un réveil agité, la peur au ventre. Concentre-toi sur les faits avec ton ressenti : tachycardie, boule dans la gorge, mal de ventre...

Fais les mouvements oculaires pour digérer l'événement et te débarrasser de tes émotions négatives.

Imagine une solution : tu reviens en arrière dans le tunnel et tu découvres une vaste bouche d'aération avec une échelle que tu empruntes pour revenir dans un endroit calme et sécurisé.

Refais des mouvements oculaires.

Exemple 2 : tu fais un cauchemar où tu as l'impression de te noyer. Même démarche que précédemment.

La solution peut être l'image de se mettre à nager, remonter à la surface et grimper dans un canot de sauvetage sur une mer calme d'un bleu merveilleux.

Ainsi tu entraînes ton cerveau à trouver des solutions par lui-même pour résoudre tes conflits intérieurs.

C'est une véritable dynamisation de ta capacité à vivre, à réussir, à te développer en dépit de l'adversité (**résilience**).

« Transformer ses souffrances en une joie de vivre ».

4.3) Développe ta capacité d'auto-guérison.

Tu viens d'apprendre que tu as une maladie grave et te voilà dévasté.

Dans un premier temps **traite tes émotions négatives** (peur, colère, tristesse, dégoût, mépris de soi...) avec la technique du §3 pour retrouver ta confiance en toi.

S'il s'agit d'un cancer, **crée une image** qui représente ton système immunitaire en train de détruire tes cellules cancéreuses et fais les mouvements oculaires pour bien l'intégrer.

Tu stimules ainsi tes mécanismes de défense pour obtenir une action optimale d'élimination de ton cancer.

D'autres images sont possibles selon les pathologies : décharge d'électricité, irradiation de lumière, flux d'énergie, vibrations bienfaisantes que tu envoies vers les organes en difficulté..

A toi d'inventer tes stratégies pour dynamiser ta capacité d'auto-guérison qui viendra épauler les traitements médicaux.

5) Variante aux mouvements oculaires.

Si les mouvements oculaires volontaires ne te sont pas possibles, il est possible de les remplacer en utilisant tes voies auditives.

Claque des doigts alternativement de part et d'autre de ta tête ou tape alternativement tes paumes sur une table ou envoie des sons alternativement à chaque oreille.

6) De simples témoignages.

Hier soir, je n'arrivais pas à dormir. « Le petit vélo » s'est alors mis en marche et j'ai repensé à un fait désagréable vécu l'an dernier. J'étais couché sur le côté droit, détendu, mais pas dans la posture adéquate pour un tel travail. J'ai spontanément fait les mouvements oculaires sans changer de position. À la fin des mouvements, si le souvenir des paroles qui m'avaient agressé et marqué était encore présent (et heureusement car là il s'agit de mémoire simple !), les émotions plus que désagréables liées à ce moment avaient disparu !!!

En discutant avec des collègues de mon entreprise, l'échange verbal s'est envenimé par des divergences d'idées de management. Je suis rentré chez moi furieux en ruminant ce que je venais de vivre. Heureusement, ma compagne m'a suggéré d'utiliser les mouvements oculaires et en moins d'une minute ma colère s'est évaporée. J'ai pu passer une excellente nuit et retourner au travail l'esprit serein.

Merci à cette thérapie à l'œil !

Gestion des émotions et mémoire sensorielle

« Notre passé émotionnel non digéré gouverne notre présent. »

Cette technique est issue des travaux de Luc Nicon (voir bibliographie) créateur de la méthode **TIPI, technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes**.

1) Emotions et sensations corporelles.

Lorsque nous nous sentons agressés, nous réagissons par une émotion de peur, de colère, de dégoût, de mépris...

Notre corps traduit nos émotions en sensations que nous enregistrons dans notre « **mémoire sensorielle** ».

Emotions négatives et sensations désagréables sont stockées dans des mémoires intimement liées.

La plupart du temps, l'effet traumatique de l'agression se résorbe peu à peu grâce à notre système cérébral autonome de régulation émotionnelle (résilience).

Mais pour certaines blessures émotionnelles, cette régulation ne se fait pas. La perturbation reste active dans nos centres nerveux et s'amplifie avec le temps.

Nos peurs, angoisses, phobies, anxiétés, excès de stress, agacements, violences, inhibitions... témoignent de cette rémanence émotionnelle.

Imaginons une personne ayant subi la pesante et blessante autorité d'un parent. Ne soyons pas étonnés si elle développe ensuite une phobie de la hiérarchie avec réaction de peur associée à des sensations d'étouffement, de mains moites, de sueurs froides, devant tout autre représentant d'un pouvoir.

2) Sensations corporelles libératrices des émotions.

Lorsque nous subissons ces émotions perturbantes et les sensations désagréables associées, notre premier réflexe est de mettre en route **notre intellect qui nous inonde de pensées obsédantes** autour de la cause de la perturbation.

A partir de l'exemple précédent, le mental désigne le représentant de l'autorité comme cause de la phobie et le lui reproche. La personne devient une victime incapable de réagir. Et tout ça perdure jusqu'au prochain épisode phobique.

Par contre si nous déconnectons notre intellect et nous mettons en **mode sensoriel**, spectateur de nos ressentis corporels, nous découvrons que nous avons tous la **capacité d'éliminer rapidement et définitivement nos blocages émotionnels**.

La personne devenue simple observatrice, connectée à ses sensations d'étouffement, de mains moites ou de sueurs froides voit celles-ci évoluer, se déplacer vers d'autres sensations désagréables comme des vertiges, des étourdissements, éventuellement s'amplifier puis d'un seul coup disparaître. La phobie est définitivement évacuée.

Au début les sensations désagréables peuvent faire un peu peur. Les laisser vivre, ne pas les fuir, les laisser se développer et ça passe rapidement. Pas d'inquiétude, c'est toujours supportable. Le processus dure entre 2 et 150 secondes.

Les principales sensations physiques : chaleur, paralysie du bras, compression de la tête, sensation d'étouffement, mains moites, boule à l'estomac, tachycardie, gorge nouée, poids sur la poitrine, étourdissement, vertige, bouffées de chaleur, nœud dans le ventre, froid intense, respiration courte, jambes qui se dérobent...

3) Elimine tes émotions perturbantes grâce à ton ressenti.

Quand tu ressens une émotion désagréable, que tu n'es pas bien dans ta peau.

3.1) Isole-toi, mets-toi en sécurité.

3.2) Ferme les yeux, laisse venir les images en lien avec la situation stressante pour en retrouver le ressenti physique.

3.3) Porte ton attention sur les sensations physiques présentes dans ton corps.

N'essaie pas de les commenter, de les analyser, reste concentré sur tes sensations.

3.4) Laisse tes sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes, sans contrôle, sans à priori, comme si tu étais une spectatrice ou un spectateur de cette évolution, **jusqu'à l'apaisement**.

3.5) Evalue-toi.

Repense à la situation qui a déclenché ton mal-être.

Qu'en penses-tu ?

Si le fait de te remémorer la perturbation traitée n'engendre plus d'émotion désagréable et de symptômes physiques, c'est que tu es définitivement débarrassé de ce qui te parasitait initialement.

Tout va bien maintenant. Un phobique des araignées sera ainsi devenu capable de les observer sereinement, par exemple.

Si tu ne l'as pas bien fait, aucun risque, il ne se passe rien, tu restes avec l'émotion perturbante et les sensations désagréables.

Il te faudra reprendre la démarche une autre fois jusqu'à la résolution totale du problème.

Certaines causes d'échec sont exposées dans le paragraphe suivant.

4) Identifie tes éventuels blocages.

Si tu fonctionnes beaucoup avec ton *intellect*, sois vigilant, **déconnecte-le**, ne le laisse pas revenir pendant le processus sensoriel. Il veut tout comprendre, tout maîtriser et empêche la libération émotionnelle de se réaliser grâce à la mémoire sensorielle.

Ne fais rien, **accepte de lâcher prise** pour être simplement dans tes ressentis jusqu'au bout. **L'essentiel est d'écouter son corps.**

Tu auras peut-être des sensations de perte de connaissance ou d'asphyxie mais en même temps tu constateras que tu restes conscient et détaché de la situation comme un observateur extérieur. **Laisse faire, tu n'as rien à craindre.**

Appuie ton observation de toi-même sur des sensations physiques très concrètes, facilement identifiables selon tes peurs ou tes phobies. La reconnexion physique avec l'événement d'origine est déterminante.

Si les éventuelles douleurs physiques te deviennent insupportables, concentre-toi sur un autre sens : vue, audition, olfaction, goût, pour réussir à passer l'instant pénible.

Ainsi tu ne perds pas contact avec le mécanisme sensoriel en cours.

Si tu décroches, reviens où tu en étais et continue le processus d'évolution sensorielle.

Et tout à coup, plus rien, le corps s'est détendu et te voici libéré.

Si ta peur de certains événements n'a que partiellement disparu, c'est qu'il existe en toi d'autres peurs qui interfèrent et qu'il te faudra traiter par la suite en partant de la même perturbation émotionnelle.

Prévois repos et tranquillité après cet exercice car il est fatigant avec quelquefois des sensations physiques douloureuses.

Le geste libérateur

« Que la vitalité t’envahisse derechef avec vigueur et détermination. »

Cette technique est issue des travaux de François Roustang (voir bibliographie).

1) Etre acteur de sa transformation.

Cette technique te sera particulièrement efficace dans tes **problèmes de relation avec ton entourage** : conflits familiaux ou au travail, perte du travail, phobies, séparation, deuil...

Ta vie se déroule peut-être dans une grande agitation désordonnée, d’occupation en occupation pour éviter de faire face à tes problèmes humains. Tu tiens le coup malgré certains conflits avec ton entourage même s’ils te font souffrir. Tu subis passivement.

La **technique du geste libérateur** te propose de donner du sens à ton mouvement vital, de te mettre pleinement en scène, en mouvement, d’être **acteur de ta vie** et pas le jouet des événements.

Pas d’apathie mais une pratique d’action en pleine conscience avec ténacité pour **réveiller ta puissance et tes talents endormis**, leur donner le champ libre vers la plénitude de soi, l’individuation.

Porte attention à ton mental ou intellect. Est-il pour toi un outil utile pour réfléchir ou a-t-il pris le pouvoir d’un mentor autocrate qui décide tout pour l’ensemble de ta personnalité ?

Avec lui, tu peux compter sur des flots de paroles explicatives qui te font tourner en rond. Emotions et sensations sont reléguées dans un rôle mineur voire gênant jusqu’à ce que ton flux de vie se disloque dans des **maladies psychosomatiques**. Alors ce mental tout-puissant viendra te dire que tu es la victime et que l’enfer, c’est les autres !

Méfie-toi des mots qui tiennent la tête loin du corps.

Accepte de mettre en veilleuse ton intellect, cultive le non-penser, un état d'incertitude généralisée où tout devient possible. Intéresse-toi à tes **émotions**, tes **sensations physiques**. Développe ton **intuition** vers des **gestes symboliques et libérateurs**.

2) Vers le geste libérateur.

Il s'agit pour toi de découvrir un geste qui engage la totalité de ton être : corps, cœur, esprit, relation aux autres corps et à ton espace. Un geste symbolique capable de briser tes défenses intérieures qui empêchaient ton flux de vie de s'écouler librement. Ce geste doit être pensé, mûri avant d'être accompli.

Tu vas devoir déconnecter ton intellect et te concentrer sur tes sensations, simplement sans jugement. Imagine que tu assistes à un ballet, ressens la légèreté de la ballerine qui s'envole dans les airs, ressens la lutte symbolique entre danseurs ou au contraire leur union lorsqu'ils ne font plus qu'un. Ta vie te pèse, alors danse la légèreté et te voilà soulagé à long terme, incroyable et pourtant libérateur. Tel est le chemin que je te propose.

Par cette danse, tu es passé d'un système relationnel à un autre et ce changement modifie tes comportements. Ton intellect ne comprend pas mais tu vas bien. L'air rentre désormais paisiblement dans ta cage thoracique, plus la peine de faire un effort pour inspirer.

Elabore maintenant ton premier geste libérateur, à toi de mettre en mouvement, de délier tes blocages, de changer tes refus en accueil, tes regrets en espoir, tes remords en sérénité.

Deviens un fin stratège de ta libération intérieure. Toi seul peux découvrir les gestes symboliques, libérateurs de tes comportements inadéquats.

3) Découvre et exécute ton geste libérateur.

Je t'invite à une gymnastique de l'esprit où tu seras le créateur et l'exécuteur de ton œuvre : un geste libérateur.

3.1) *Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant. Relaxe-toi.*

3.2) *Identifie bien le problème relationnel que tu veux résoudre.*

« Je déteste ou ne supporte plus X ou Y » ; « Je n'arrive pas à dire ou faire ceci ou cela » ; « tel trait de mon caractère me pèse et me nuit dans mes relations avec autrui » ...

3.3) *Déconnecte ton intellect. Fais appel à ta partie lucide et vivante.*

Imagine un geste incroyable, infaisable pour toi qui t'engage dans une nouvelle voie, aux antipodes de ta situation actuelle.

Un geste rituel, symbole de ce qui est à guérir.

3.4) *Réalise les yeux fermés ton geste symbolique* en convoquant par la pensée tous les protagonistes du problème relationnel.

Ressens l'étonnante résistance à ton mouvement. Il te faut retrouver de la fluidité dans ta vie malgré tes rigidités intérieures.

Tout geste émancipateur est pénible à réaliser.

En cas de non-résistance, recherche un autre geste.

Stoppe ton monde. Reste dans le silence, la monotonie, l'ennui pour que le vide créateur apparaisse, une ouverture vers tous les possibles. Laisse faire ton intuition. Sois poète.

Lâche prise, ne pense plus, ne sens plus, laisse faire, déconnecté de ton passé et de tes habitudes pour devenir fluide et reprogrammable. En pleine vacuité, réduis sentiment et émotion au silence.

En dehors de toute volonté de l'intellect, laisse monter l'inconnu, loin des mots, des mots des autres et découvre enfin ton geste libérateur.

4) Des exemples pour t'aider.

D'abord bien t'asseoir dans ta vie.

Regarde la façon dont tu es assis(e) : au fond, à la moitié, au bord... du fauteuil ou de la chaise.

Assois ta personnalité, sois d'une vigilance tranquille et attentive.

Pose-toi pleinement sur ta base, au calme en repos.

Abandonne-toi au fauteuil, accepte de t'y enfoncer.

Change de position et tout sera différent.

1^{er} exemple : embrasse ceux que tu rejettes.

Tu as de la haine pour une personne et cela t'encombre.

Ferme tes yeux. Visualise la personne devant toi. Imagine que tu la prends dans tes bras. Tu ouvres les bras, tu la serres contre toi. Tu lui pardones ce qu'elle t'a fait. Tu lui envoies de l'amour. Oui, je sais, ce n'est pas facile. Prends ton temps. Cela peut durer plus d'un quart heure. Cette **résistance** à ton action montre que tu as choisi le bon geste : embrasser ton ennemi, le grand pardon intérieur qui libère.

2^e exemple : de ta matérialité vers ta légèreté.

Tu sens que tu es coincé dans la matérialité, dans le consumérisme.

Tout passe par l'argent dans ta vie. Tu as perdu contact avec la spontanéité et la légèreté de ton enfant intérieur.

Ferme tes yeux. Convoque ton enfant intérieur et toute ta famille.

Visualise-les. Tu es assis devant eux et tu t'engages solennellement à te libérer de la dictature du fric à tout prix quand tu auras levé les mains de tes genoux vers la légèreté du ciel.

C'est sérieux, c'est un serment, ça engage tout ton être, point de retour en arrière, la pression sur tes mains est maximale.

Et là aussi tu vas sentir la **résistance**. Tes mains sont comme du plomb et refusent de s'élever. Courage, accroche-toi, prend ton temps jusqu'à la libération définitive. Tu as emprunté l'axe vertical symbolique du trop de « terre » vers pas assez d'« air ».

3^e exemple : de ta passivité à l'action.

Tu es particulièrement discret et réservé. Tu n'oses pas t'imposer et te mettre en avant, pourtant tu as de bonnes idées. Cette attitude vient encore de te coûter une promotion dans ton entreprise et tu en veux à cette introversion héritée d'un de tes parents.

Arrête-toi, réfléchis. Quel est le geste qui pourrait enfin te mettre en mouvement vers les autres ?

Imagine-toi dans une grande réunion où tu vas intervenir à la tribune. Convoque ton patron et tes collègues en les visualisant.

Et le geste libérateur t'apparaît avec toute son énormité : tu te lèves de la salle et tu marches et grimpes sur l'estrade. Tu es seul devant tous et tu commences ton discours : « Je suis quelqu'un de compétent. Désormais j'aurai mon mot à dire, mes propositions à vous soumettre, mes avis à donner. J'en fais solennellement le serment devant vous tous réunis dans cet amphithéâtre. »

Il t'a fallu vingt minutes pour vaincre tes **résistances** intérieures mais tu te sens libéré et rempli d'audace.

Tu es passé de l'introversion vers l'activité, l'action, l'ouverture, l'extraversion.

4^e exemple : ton langage qui prend corps.

Tu dois prendre des décisions dans ta vie. Leurs effets peuvent t'apparaître positifs ou négatifs selon tes critères. Et si tu es très exigeant avec toi-même, cela peut te peser sur les épaules, d'ailleurs ton corps se voûte !

Invente alors une pommade antidote que tu nommes « J'assume pleinement mes décisions, je me les approprie ». Prends cette phrase-baume et étale-la sur tes épaules, masse bien toute la surface. Enduis-toi les bras et le buste. Fais pénétrer cette phrase dans ta peau.

Ressens la **résistance** à la pénétration de ces mots dans ta chair.

Et le changement entre par ton corps dans le reste de ton existence.

5^e exemple : ton corps t'indique tes gestes libérateurs.

Tu as perdu un être cher dans l'enfance. Observe-toi avec tes poings fermés et tes bras croisés collés contre ton corps, vaine protection. Il te suffit d'ouvrir tes poings, d'écarter tes bras pour t'engager dans le travail de ton deuil.

Malgré ta **résistance** dans la réalisation de ces gestes significatifs, tu as réussi et te voilà à nouveau pleinement ouvert au monde, à la vie.

6^e exemple : évacue le flot de tes émotions perturbantes.

Ta vie est une suite d'émotions négatives qui ont réussi à te plonger dans la déprime. Débarrasse-toi de tout ce qui te submerge. Fais le geste d'ouvrir tes vannes, tes écluses intérieures pour libérer le flot de tes ressentis désagréables.

Pour vaincre tes **résistances**, utilise toute l'énergie qui reste en toi pour réaliser cette ouverture.

Te voilà désencombré(e), prêt(e) à mordre dans une belle vie.

7^e exemple : de l'enfant victime à l'adulte responsable.

Enfant tu as dû supporter des parents violents. Ces malveillances sont enkystées dans ta mémoire et viennent parasiter ta vie. Peut-être as-tu peur de frapper tes propres enfants ? Peut-être es-tu prostré devant l'adversité comme si tu allais recevoir des coups ?

Invente un scénario de libération.

Te voilà enfant devant tes parents qui veulent te frapper. Tu sens la peur dans ton ventre. Tu fais un pas en avant et te transforme dans l'adulte que tu es. Tu es devant eux. Ton calme intérieur se propage à tes parents et tu les regardes simplement exister.

Pas simple de vaincre ta **résistance** car la peur est un maître exigeant.

8^e exemple : accepte l'incertitude dans ta vie trop ordonnée.

Tu es obsédé(e) par le rangement et la propreté, d'où une excessive dépense de temps et d'énergie pour tendre cet idéal. Rien ne doit être laissé au hasard. Ne t'étonne pas de tes heurts avec tes enfants. Pour te libérer de cette suractivité protectrice, imagine l'impossible geste qui va mettre du chaos dans ton ordre établi. Visualise ta famille réunie et déclare-leur que tu n'emballeras pas les cadeaux de Noël virtuellement dans ta tête mais aussi réellement. Quelle surprise et quel renouveau symbolique pour ta famille. Pas facile de vaincre ta **résistance** lors de l'exercice mental mais aussi d'assumer ta transformation lors de la grande fête. Que de rires libérateurs en perspective. L'humour est un excellent dissolvant des tensions intérieures.

9^e exemple : mets un peu d'ordre en toi-même.

Tu es particulièrement désordonné(e). Tu perds tout. Tu te disperses dans des activités qui n'aboutissent à rien. Pose-toi d'abord. Assieds-toi bien dans ton fauteuil, bien enfoncé(e). Tout ton corps épouse sa forme. Te voilà stabilisé(e). Ferme les yeux, imagine que ton agitation et tes peurs associées glissent le long de ton corps et s'évanouissent. Visualise ton déplacement dans ta pièce de vie, range-la, mets de l'ordre, repère bien où tu places tes clés. Installe-toi dans ce nouveau mouvement. Ressens les **résistances** qu'il te faut vaincre pour parvenir à ce nouvel équilibre intérieur.

Il n'est pas nécessaire de réaliser tous ces gestes, il suffit d'imaginer qu'on le fait et la libération s'opère.

10^e exemple : libère-toi de tes addictions.

Tu es prisonnier(e) de quelques drogues douces ou dures.
Ferme les yeux. Convoque par la pensée tes ami(e)s les plus intimes et devant eux ose l'incroyable. Tu mets tes produits mortifères dans les toilettes et tu tires la chasse d'eau.

Si tu es pleinement dans ton geste, tu vas ressentir une **résistance** prodigieuse qu'il te faudra vaincre pour te libérer.

Un nouveau flux de vie coulera dans tes veines.

La grande danse de la vie.

Et tout au bout de ce travail gestuel, la découverte de la **simplicité**, la **maîtrise du mental** qui te permet de mettre un terme aux questions vaines et insolubles.

Par ces gestes, tu retrouves ton flux de la vie, tu te déplaces dans ta vie sans te soucier du regard des autres vers l'essentiel, la plénitude et la sérénité

Le tapotement de points d'acupuncture

« Tout est énergie, à toi d'en découvrir les flux. »

Les données suivantes sont issues de l'**EFT (Emotional Freedom Techniques), technique de libération émotionnelle** mise gratuitement à la disposition de tous sur Internet (voir bibliographie).

1) Effet du tapotement de certains points d'acupuncture.

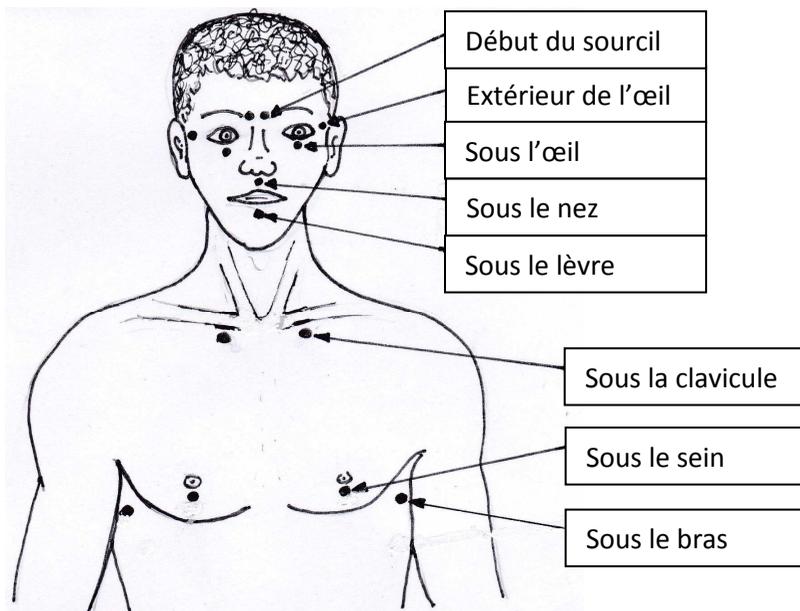
L'EFT utilise de **petits tapotements répétés** avec les doigts ou la main sur des zones cutanées au niveau de **points d'acupuncture**.

Ces emplacements contiennent un grand nombre de terminaisons nerveuses sensibles à la pression (mécanorécepteurs). Stimulées par les tapotements, elles envoient des signaux nerveux vers certaines structures cérébrales spécialisées dans le traitement des émotions.

L'EFT est efficace dans la **gestion de toutes les émotions négatives** : peurs, excès de stress, mélancolie, dépression, dégoût, tristesse, culpabilité, honte, faible estime de soi, anxiété...

Elle agit aussi sur **les problèmes physiques** : maladies de peau, douleurs, surpoids, addictions (alcool, tabac, drogue, nourriture), TOC, bégaiement...

2) Localisations et indications des points EFT.



Début du sourcil.

Indications : **traumatisme** psychologique, frustration, peur, impatience, agitation, manque d'ambition et d'ardeur.

Active la force intérieure, le courage de changer, l'intuition, le ressenti des émotions.

Extérieur de l'œil.

Indications : **rage**, colère, rancune, fureur, courroux, haine, vengeance.

Active une vue juste sur des événements et une bonne mise en pratique de ses idées.

Sous l'œil.

Indications : **anxiété**, peur, phobie, faim, privation, amertume, déception, avidité, soucis obsessionnels, idées fixes, attachement excessif, sensation de vide en soi.

Sous le nez.

Indications : **embarras**, impuissance, désespoir, timidité, honte de soi, crainte de s'affirmer ou de dire "non", peur de parler en public ou d'un examen à passer.

Améliore la présence en société, l'originalité personnelle, l'acceptation de soi tel que l'on est.

Sous la lèvre.

Indications : **honte**, indignité, inutilité, besoin de se punir, culpabilité, remords, regrets, accablement, tourments.

Développe la volonté d'avancer, de se pardonner, d'accepter les choses du passé telles qu'elles ont été.

Sous la clavicule (2 doigts sous la tête de l'os).

Indications : **peur**, phobies, panique, indécision, lâcheté, manque d'intérêt sexuel, manque de confiance en soi.

Active le calme intérieur, la sensation de sécurité, le passage à l'action.

Sous le bras (à l'horizontale du mamelon).

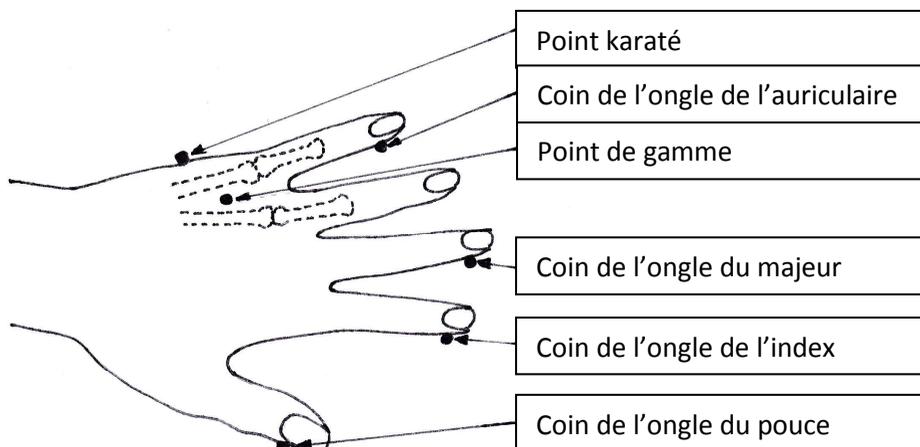
Indications : **anxiété de l'avenir**, souci, addictions, dépendance, ennui, renoncement, amertume, interdits intérieurs, défaitisme.

Développe l'assurance personnelle, l'envie d'apprendre et d'entreprendre, les sensations de bien-être et de contentement.

Sous le sein.

Indications : **colère**, manque de joie, ressentiment, frustration, irrésolution, étroitesse d'esprit, indolence, léthargie.

Active le dynamisme, la confiance en son propre jugement, l'envie d'exprimer ses talents.



Coin de l'ongle du pouce.

Indications : **chagrin**, tristesse, intolérance, mépris, préjugé, dédain.
Développe le détachement.

Coin de l'ongle de l'index.

Indications : **culpabilité**, problème de relations, besoin de tout contrôler.
Développe le lâcher-prise et la capacité respiratoire.

Coin de l'ongle du majeur.

Indications : **jalousie**, regret, tension sexuelle, entêtement, négligence de ses besoins affectifs, difficulté de faire des choix.
Développe l'enthousiasme.

Coin de l'ongle de l'auriculaire.

Indications : **colère ciblée**, peines de cœur.
Développe l'amour de soi et des autres.

Point Karaté

Indications : **vulnérabilité**, aversion, obsession, tristesse, idées noires, manque de confiance en soi et crainte de l'échec (ou du succès).
Développe la confiance en soi et les performances.

Point de gamme.

Indications : **dépression**, douleur physique, désespoir, tristesse, chagrin, abattement, découragement.

Travaille sur la notion de survie, de sentiment de sécurité ou d'insécurité. Aide le cœur à s'ouvrir.

3) Gère tes émotions négatives par l'EFT.

3.1) Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant.

3.2) Identifie tes émotions négatives et tes sensations corporelles associées...

3.3) Choisis les points à tapoter qui correspondent à ton problème humain dans la liste du §2.

3.4) En te concentrant sur tes ressentis douloureux, tapote pendant une minute le point EFT concerné.

Variante : tout en restant focalisé sur ton problème, effectue une « ronde » en tapotant tous les points 7 à 10 fois dans l'ordre du §2.

Tu peux tapoter indifféremment de la main gauche ou de la main droite ou des deux mains en même temps.

Utilise le bout de ton index et de ton majeur. Ainsi la zone de tapotement est plus large et les vibrations toucheront le bon point même si tu ne connais pas exactement son emplacement.

Les tapotements doivent être fermes mais sans faire mal avec un rythme d'une percussion toutes les secondes environ.

Pour une meilleure efficacité.

Remémore-toi avec précision les événements.

Ne reste pas sur des termes globaux tels que, « Je me sens abandonné » ou « Je n'aime pas l'image que j'ai de moi ».

Recherche les événements précis où tu as ressenti un abandon ou un manque de confiance en toi.

Imagine le film ou raconte-toi l'histoire de l'épisode traumatique que tu traites tout en tapotant.

4) Augmente ton estime de toi par l'EFT.

Il est possible d'éliminer nos émotions négatives en reprogrammant notre cerveau par des suggestions positives.

4.1) Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant.

4.2) Identifie ton problème humain.

4.3) Choisis le point utile à tapoter dans la liste du §2.

4.4) Construis une phrase de type : « Même si j'ai ce problème (remplacer ce problème par ce qui t'est spécifique) je m'accepte totalement et complètement. »

4.5) Répète trois fois cette phrase tout en frottant le point EFT adéquat dans le sens des aiguilles d'une montre.

4.6) Ton cerveau est maintenant prêt à recevoir les bonnes informations pour se rééquilibrer.

Tapote 7 à 10 le point EFT tout en restant concentré sur la phrase ou simplement son sens général.

5) Poursuis tes douleurs pour t'en libérer.

Problèmes émotionnels et symptômes physiques sont liés. En gérant par l'EFT tes douleurs, tu pourras éliminer tes émotions négatives associées.

5.1) *Isole-toi dans un endroit calme et sécurisant.*

5.2) *Détermine avec précision ton mal-être et l'endroit où se situe la douleur (maux de tête, maux de dos, nausées..) dans ton corps.*

5.3) *Choisis le point à tapoter qui correspond à ton problème humain dans la liste du §2.*

5.4) *En te focalisant sur ton symptôme physique, tapote le point EFT concerné jusqu'à la disparition de la douleur.*

5.5) *Tu constateras souvent qu'une autre douleur est apparue. Répète l'opération 5.4 jusqu'à sa sédation.*

5.6) *Poursuis ce processus jusqu'à la disparition de toute douleur.*

En t'adressant à tes symptômes physiques avec l'EFT et en poursuivant la douleur au fur et à mesure qu'elle change, tu constateras la disparition du problème émotionnel qui lui est associé.

6) Fais quotidiennement de l'EFT à tes enfants.

Il s'agit d'une méthode préventive pour gérer au fur et à mesure les blessures émotionnelles ressenties par les enfants pour qu'ils deviennent des adultes sereins et bienveillants.

6.1) Repère d'abord quelle est l'émotion qui perturbe ton enfant.

6.2) Choisis le ou les points adéquats dans la liste du §2.

6.3) A l'heure du coucher, tapote avec douceur le ou les points retenus pendant qu'il te raconte sa journée.

Cette pratique active, pendant le sommeil, le traitement cérébral de ses expériences émotionnelles éprouvantes. Il n'accumule aucune tension parasite qui pourrait être perturbante par la suite.

7) Des exemples d'utilisation.

Mme X, vivant seule et isolée, est prise d'une terrible crise d'anxiété avec l'impression d'avoir la poitrine dans un étau.

Elle a entendu parler de l'EFT et décide de suivre les conseils du site www.eftunivers.com. Elle choisit de tapoter les points « sous l'œil » et « sous le bras » tout en se concentrant sur ses symptômes.

Après une minute, l'étau se desserre mais sa gorge est nouée. Elle continue le processus pendant 3 minutes et surprise, tout disparaît.

Mr Y, agoraphobe, a des difficultés à prendre le métro aux heures de pointe. Il ressent des vertiges et une envie de vomir associée à des maux de ventre. Un de ses amis lui conseille l'EFT et sélectionne avec lui les points « sous l'œil » et « sous la clavicule ». Dubitatif, il applique quand même les conseils du §4 et 5 lors d'un week-end.

Le lundi suivant, ce n'est qu'après avoir été bousculé dans le métro qu'il se rend compte que sa phobie a disparu !

Et bien d'autres techniques

« Si tu veux être heureux, rends heureux les autres. »

Tu rencontreras dans d'autres livres, sur Internet, dans des stages ou des conférences d'autres méthodes pour ton bien-être et celui de ton environnement.

Je vais te proposer quelques pistes.

1) Cultive tes émotions positives.

Sois en lien avec tes contemporains. Rejoins des **associations** qui regroupent des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt ou « problèmes » que toi.

Apprends la **communication non violente**.

Pratique des **arts** : poésie, création, musique, danse de tous styles.

Cultive le pardon : **Ho'oponopono**.

Constata les effets positifs de la pratique régulière de **sports** adaptés à ta physiologie ou de **balades** dans la nature.

2) Maîtrise ton agitation intérieure.

Quand tu ne te sens pas bien au contact de certaines personnes, crée un bouclier virtuel de protection autour de toi. Tu seras plus à l'aise. Les signaux envoyés par ton corps passeront de la crispation à la détente bienveillante.

Médite chaque jour un quart d'heure.

Contemple, émerveille-toi devant la beauté du monde.

Récite des **prières** ou des **mantras** tels que le « Om » qui te fera vibrer.

Ecoute et comprends les récits agités de tes **rêves** en les interprétant.

Pratique le **Qi-gong**, le **Tai-chi**...

3) Fais-toi aider si nécessaire.

Si tu n'as pas la force de te prendre en charge, consulte des thérapeutes impliqués dans la gestion des problèmes humains. Si tu ne te sens pas en harmonie avec l'un d'eux, quitte-le pour un autre jusqu'à ce que tu trouves le bon. Fais confiance à ton intuition.

Diverses médecines peuvent t'être utiles comme la luminothérapie, l'acupuncture, la phytothérapie, la réflexologie...

Quand tu auras de l'amour pour tous les êtres et que tu vivras dans l'altruisme désintéressé, tu pourras ressentir dans tout ton être cette vibration intense qu'on appelle joie, jusqu'à ton dernier souffle.

Bibliographie succincte

« Guérir » (2003) par David Servan-Schreiber, éditions Robert Laffont.

La récapitulation : « Rencontre avec le nagual » (2007)
par Armando Torrès, éditions Alphée et « Le don de l'aigle » (1981)
par Carlos Castaneda, folio essais n° 310.

Le geste symbolique : « Il suffit d'un geste » (2003)
par François Roustang, éditions Odile Jacob.

L'EMDR : « Dépasser le passé, se libérer des souvenirs traumatisants
avec l'EMDR » (2014) et « Des yeux pour guérir » (2005) par Francine
Shapiro et Margot Silk Forrest, éditions du seuil.

TIPI : « Techniques d'identification des peurs inconscientes » (2007) et
« Revivre sensoriellement » (2013) par Luc Nicon, éditions émotion
forte.

www.santeendanger.net (Additifs alimentaires)

www.guerir.fr (Alimentation, cohérence cardiaque, EMDR...)

www.emdr-france.org (Annuaire des thérapeutes EMDR en France)

www.stress-zero.fr (TIPI)

tipi.pro/accueil (TIPI)

www.eftunivers.com (EFT)