



International Satisfaction Association

Satisfaction des Besoins, Gestion des Emotions, Qualité des Relations

**Angoisse, Peur, Agitation et Dépression**

10 clefs pour gagner en confiance, sérénité et vitalité

**L'énergie sensorimotrice du stress  
n'est pas mauvaise en soi ...**



1. Apprendre à mieux gérer nos besoins, nos relations, nos émotions et nos stress. Mieux saisir les clefs du bien-être et de la satisfaction des besoins dans nos relations sociales et familiales.
2. Mieux comprendre nos 3 stress, nos 7 émotions, et nos 350 besoins humains universels en intégrant mieux nos 4 cerveaux corporels .
3. Mieux comprendre scientifiquement le mal-être et la destructivité environnementale à l'heure du cerveau des émotions, et des prises de conscience sociales, morales et familiales.
4. Faire de la prévention du stress. Informer pour pouvoir revenir, plus facilement, à nos attentes naturelles et à nos obligations normales dans nos familles.



- Uniquement un site d'information générale sur la gestion des besoins, des émotions, des relations et du stress. Site totalement déconseillé aux enfants directement et aux personnes en période difficile. Ni un service personnalisé, ni un service médical, ni psychologique, ni psychiatrique. Contacter un professionnel ou les services médicaux d'urgence si besoin.
- Information générale absolument pas personnalisée sur l'énergie sensorimotrice du stress sur la base du cerveau émotionnel et corporel. Site d'information scientifique sur le management des besoins, simplifiée volontairement, sans aucune opinion autre (aucune opinion politique, raciale ou religieuse...etc...).
- Le programme en 7 étapes est fait pour les personnes ayant déjà fait de la psychothérapie ou ayant déjà un psy. Il est déconseillé aux personnes dans une période de solitude ou difficile (divorce, chômage, addiction, dépression, insomnie.....). Un suivi médical ou en psychothérapie peut être nécessaire, ou est à prévoir, durant le programme en 7 étapes.
- Ce site est déconseillé aux personnes sensibles ne pouvant pas supporter l'impact du Stress Disorder dans ce monde (PTSD). Il s'adresse aux personnes désireuses de combattre les réalités et conséquences du stress psychosocial, c'est-à-dire l'impact des manques affectifs, des abus toxiques, des violences choquantes et des négligences passives. Ce site demande du courage et la volonté d'affronter la réalité.



**4**  
**Mémorisation de la satisfaction**

**2**  
**Connexion du cerveau**



**1**  
**Perception du corps**

**3**  
**Réaction du comportement**

Notre schéma de fonctionnement électrochimique sensorimoteur mémo –réactionnel

**30 ans de recherche & + de 250 suivis cliniques**

- **5 méthodologies scientifiques** (30 ans d'observation, documentation, enquête, expérimentation, data tracking).
  - **Enquête ad hoc** qualitative.
- **250 suivis cliniques** avec des entretiens multiples en individuel.
- **60 suivis cliniques en groupe** (5 groupes de 12 personnes).

**Recherche fondamentale & Domaines d'application**

- **Management** des besoins, des facteurs environnementaux, des ressources, capacités et talents.
- **Gestion de la relation client et Empowerment**, coaching.
  - **Prévention des risques psychosociaux** ; éducation.
  - **Recherche clinique** sur les schémas de fonctionnement ; neurosciences du Happy Power et du Stress Disorder (P.T.S.D).



### 1 Observation

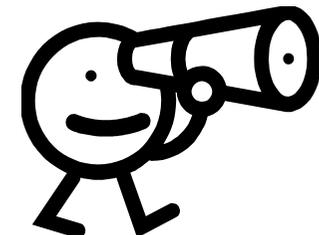
- **Description des troubles** de l'angoisse, de la peur, de l'agitation et de la dépression. Définitions, mots utilisés.
- Les troubles et comportements associés au stress.

### 2 Diagnostic

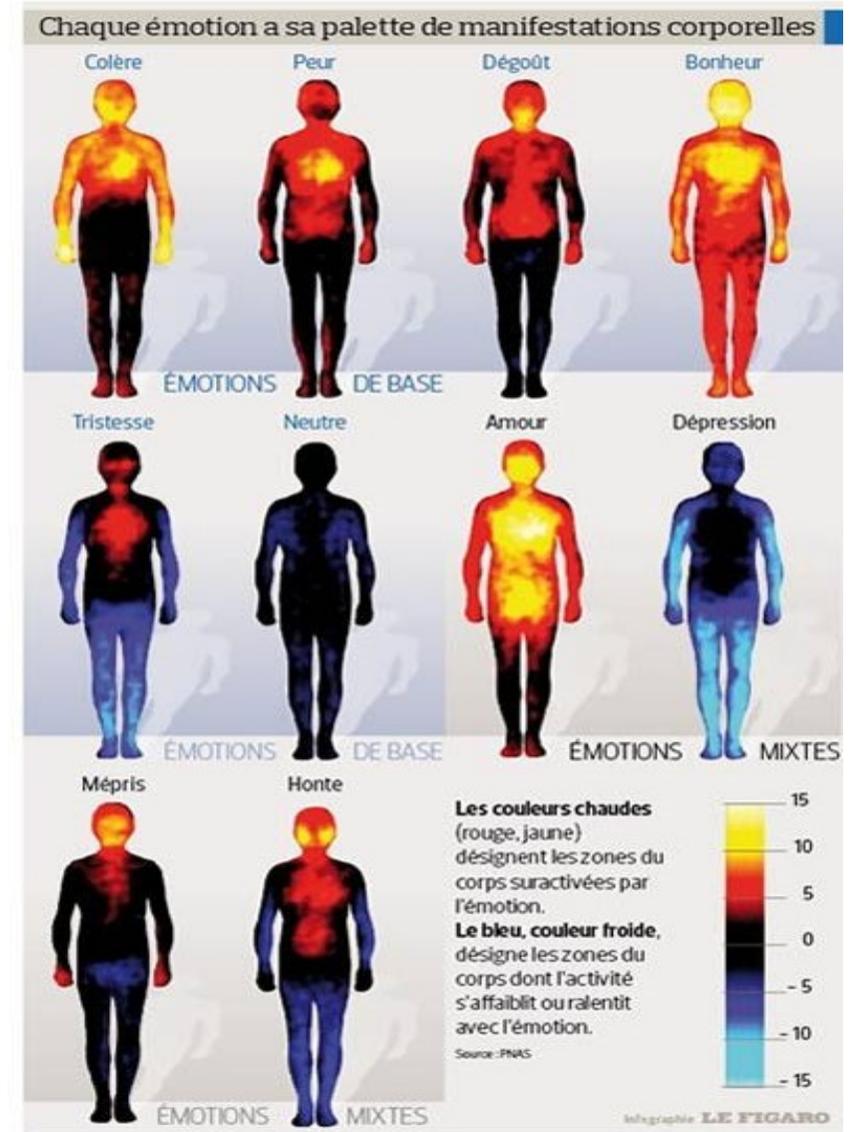
- **Clefs du cerveau du stress** pour mieux gérer tension, réaction, peur et dépression. Les mécanismes du stress.
- Les effets rebond du figement des tensions à saisir.

### 3 Plan d'action

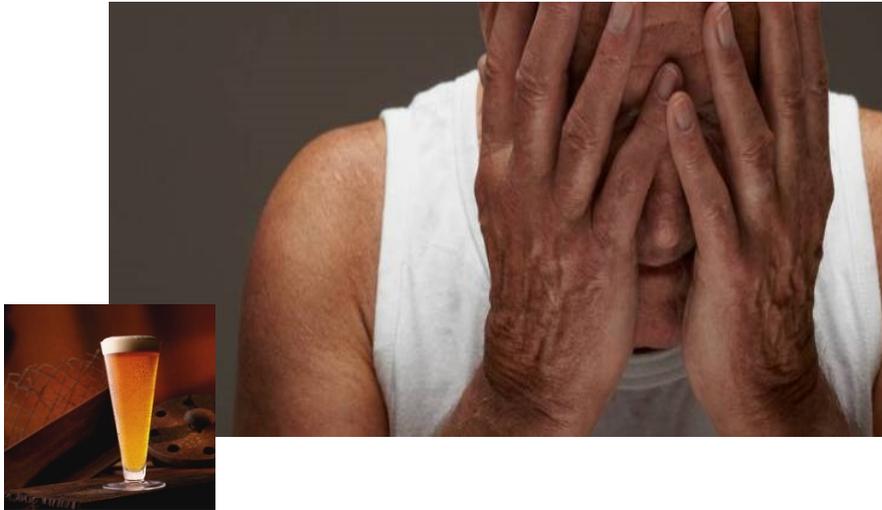
- **Solutions utiles** pour gérer peur, agitation et dépression.
- **10 clefs pratiques** pour mieux prévenir et mieux réagir.\*
- **Mise à jour 2022** sur la Matrice Happy Power To You



- **C'est quoi le stress exactement ?** Quelle est la réalité de cette énergie sensorimotrice ? Une tension électrochimique pour agir ? Une réaction nerveuse ? Un mécanisme d'adaptation aux changements ? (Dr Hans SELYE, Syndrome Général d'Adaptation, 1936)
- **C'est quoi l'angoisse ?** La panique ? La phobie ? Comment savoir si une émotion est une réaction normale ? Peur, tristesse et colère adaptées à la situation ? (Dr Joseph LEDOUX, « Anxious », 2015)
- **C'est quoi la rumination ? C'est quoi l'inflammation somatique ?** Quel rapport avec la dépression ? Quelles sont les conséquences de l'inhibition de l'action et de la rumination ? (Dr Henri LABORIT, 1979)
- **Qu'est-ce qu'on peut faire pour mieux prévenir le fléau social de l'angoisse et de la dépression en France ?** 10 propositions pratiques, simples et faciles.



1<sup>ère</sup> carte scientifique des émotions (2013)



### Définition et description des troubles de la peur, de l'agitation et de la dépression

Eclairage sur les troubles et comportements associés au stress

**Le stress est un niveau de tension, un degré dans  
la réaction, une intensité dans l'émotion !  
« Le poison est dans le dosage » disait Paracelse...**





## Stress

Attention !

Nouveauté !

Changement !

Signal besoin

Alarme réaction

## Peur

Tract Gêne Honte

Crainte excessive

Peur des autres

Sur-adaptation

Protection Orgueil

Masque Image

Défense Pouvoir

Contrôle danger

Evitement risque

## Angoisse

Anxiété

Stress respiratoire

Stress alimentaire

Compulsion

Addiction

Obsession

Phobie Fuite

Manie T.O.C

Anorexie affective

Isolement social

Méfiance Mépris

Dégoût Fermeture

## Panique

Crise de panique

Crise d'angoisse

Terreur de la mort

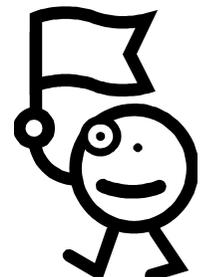
Désorientation

Dépersonnalisation

Bouffée délirante

Passage à l'acte

Burn-out





Définition simple de l'angoisse

Trouble de la peur

Dimensions de cette peur parasite dans le temps

Danger  
Passé

Crainte  
Présent

Risque  
Futur

Multiples manifestations de stress possibles

Choc Trauma  
Manque

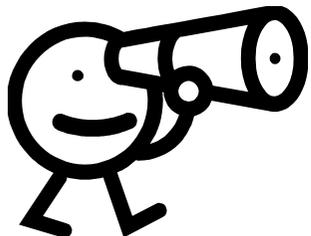
Honte  
Humiliation

Inquiétude Peur  
Culpabilité

Interprétation  
Dramatisation

Rumination  
Rage Méfiance

Illusion Fuite  
Confusion





## Stress

Alarme risque  
Changement  
Crise tension  
Signal besoin

## Fatigue

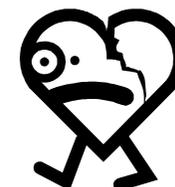
Résistance  
Action inefficace  
Anémie  
Manque de vitalité, nervosité  
Manque de sommeil  
Besoin de vitamines

## Déprime

Asthénie  
Dépression saisonnière  
Humeur triste ou colérique  
Perte envie, désir  
Troubles du plaisir  
Stress alimentaire  
Sucre, alcool, tabac  
Compulsion, agitation

## Dépression

Stress de l'épuisement  
Troubles du sommeil  
Troubles de l'humeur  
Rumination, pensées noires  
Procrastination, figement  
Addiction, pulsion, obsession  
Panique, agitation, violence  
Perte de lucidité, délire  
Autodestruction, laisser-aller  
Risque de suicide  
Burn -out





Sommeil ? Repos ? Santé ?  
Alimentation ? Appétit ?  
Détente ? Respiration ?  
Envie ? Désir ? Libido ?  
Energie ? Forme ?

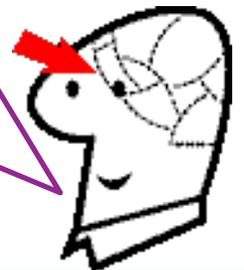
Vision du futur ?  
Projets ? Envies ? Désirs ?  
Pensées noires ? Rage ? Dégoût ?  
Autodestruction ? Passivité ?  
Addiction ? Risque suicidaire ?

Activités de la personne ?  
Difficultés de la personne ?  
Procrastination ? Ruminantion ?  
Stress professionnel ?  
Travail ? Revenus ? Risque ?

Stress ? Tension ? Nervosité ?  
Ruminantion mentale ?  
Trouble émotionnel ? Conflit ?  
Stress relationnel ? Rupture ?  
Colère ? Peur ? Tristesse ?

Ressources de la personne ?  
Tissu relationnel ?  
Relations amicales ?  
Soutien familiale ?  
Activité sociale ?

Votre médecin vous posera des questions pour mesurer votre stress, votre énergie et votre santé (plusieurs symptômes, diagnostic multifactoriel)





La dépression peut se définir simplement comme une perturbation de l'énergie sensorimotrice du système nerveux neurovégétatif

### Trouble de la vitalité

« Non – Expression » de la vitalité avec figement des tensions du stress à plusieurs niveaux d'organisation.

Au niveau du corps

Au niveau de l'esprit

#### Blocage de la vitalité avec effets rebond :

- Rumination Désespoir Rage
- Procrastination Agitation
- Compulsion Addiction Pulsion
- Inflammation Somatisation
- Rumination Critique Toxicité
- Impulsion Violence Haine

Manque d'énergie motrice saine  
Tensions  
Douleur  
Peine  
...

Troubles des fonctions vitales  
Digestion  
Alimentation  
Activités  
...

Mauvaise rumination  
Culpabilité  
Méfiance  
Peur Dégoût  
Tristesse  
Colère

Mauvaises solutions pour s'en sortir  
Passivité  
Impulsivité  
Fuite Attaque

# ISA Phobie, agitation et manie pour contrôler la peur

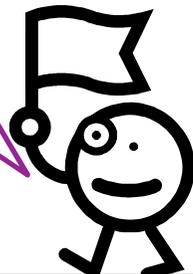


Peur avec justification, interprétation, bonne raison, bonne excuse, solution magique

Peur avec contrôle, fuite, activité ou rituel

Peur avec obsession, fixation, trouble de la concentration, dissociation corps-esprit

Une surveillance en permanence !  
Une fixation à en perdre la raison !  
Quand je lâche le contrôle,  
c'est la panique, c'est la crise !  
C'est trop douloureux, j'ai l'impression que je vais mourir ! Le pire, j'y crois.



Phobie, manie, T.O.C et autres petits rituels



Niveaux	Parler du stress	Parler de l'angoisse	Parler de la dépression
<b>Sensation</b>	Tension, douleur	Tremblement, panique	Vide, bouillonnement
<b>Emotion</b>	Colère	Peur, honte	Tristesse, dégoût
<b>Sentiment</b>	Agacement, fatigue Oppression, mal-être	Doute, culpabilité Crainte, méfiance	Solitude, isolement Désespoir, rage
<b>Pensée</b>	Agitation, peine Toxicité, critique	Obsession, confusion Confiance, suspicion	Rumination, plainte Saturation, dénigrement
<b>Comportement</b>	Nervosité, instabilité Réactivité, désordre	Fuite, évitement, manie Impulsivité, délire, crise	Procrastination, passivité Humiliation, agressivité
<b>Corps</b>	Impulsion, pulsion Contraction, douleur	Dissociation, illusion Somatisation, clivage	Inflammation, stagnation Prostration, figement
<b>Relation</b>	Conflit, immaturité Choc, chaos, fusion	Dramatisation, crise Idéalisation, immaturité	Victimisation, passivité Diabolisation, haine
<b>Consommation</b>	Compulsion, avidité	Dépendance, manque	Addiction, abus
<b>Mots anciens</b>	Nerf, humeur, fatigue	Hystérie, manie, T.O.C	Mélancolie, laisser-aller
<b>Mots actuels</b>	E.S.P.T, trauma	Phobie, anxiété	Burn-out, épuisement
<b>Interprétation</b>	Besoin de repos	Besoin de contrôle	Besoin de vitalité



**Angoisse & Agitation**

## Hausse de la réactivité

### Impact du stress

- => Impulsion ou sensibilité due à la peur
- => Effet rebond du stress (fuite, attaque)
- => Impulsivité ou panique dans réactions

**Dépression**

## Baisse de la vitalité

### Impact du stress

- => Figement ou rumination du stress
- => Blocage du stress, fermeture, repli
- = > Perte d'envie, de vitalité, de joie, d'élan positif dans réactions



- Stress au niveau de l'esprit

### Pensée en boucle

Rumination Fixation  
Interprétation mentale  
Dissociation corporelle  
Trouble concentration

- Stress au niveau du cœur

### Gel du Cœur Désordre Chaos

Confusion des sensations  
Anesthésie des émotions  
Disproportion réactions

- Stress au niveau des relations

### Désordre relation

Peur des autres  
Protection Défense  
Crainte Méfiance Honte  
Rage Colère Haine  
Soumission Fusion  
Séduction Emprise

- Stress au niveau du corps

### Effet rebond

Impulsion Figement  
Passivité Procrastination  
Impulsivité Agitation  
Irrationalité Phobie Fuite  
Contrôle Evitement Temps

### Troubles du circuit du plaisir

- Compulsion, avidité, addiction, abus
- Consommation, remplissage, immaturité, vide
- Image, vanité, séduction, orgueil, mensonge
- Adoration, idéalisation, sacralisation, illusion

### Troubles du circuit de la douleur

- Ruminantion, angoisse, dépression, rage
- Inflammation, stagnation, somatisation
- Dramatisation, diabolisation, victimisation



### Troubles du circuit de l'action

- Procrastination, abandon, négligence, mépris
- Fuite, évitement, phobie, agitation, impulsion
- Fixation, obsession, ruminantion, rage, dégoût



### Risque de stress alimentaire

« Je fais n'importe quoi... »  
« Je mange mal... »

### Risque de rumination ou obsession

« Je ne pense qu'à cela »  
« Je stresse avec ça »



**Effet rebond**  
**Effet pervers**

### Risque de violence ou de laisser-aller

« Je néglige mes proches »  
« Je passe mes nerfs sur eux »



### Risque d'addiction ou de compulsion

« Je compense avec... »  
« Je n'arrête pas de... »

**Nous sommes éduqués  
pour oublier...**





Remplissage  
Avidité Impatience  
« Junk Food »  
Perte de sobriété



Image Illusion  
Séduction Vanité  
« Fake News »  
Perte de vérité



Peur Angoisse  
Méfiance Egoïsme  
« Paranoid Park »  
Perte de confiance



Manque Obsession  
Dépendance Abus  
« Love Addict »  
Perte de liberté

**Perte intégrité  
dans ses choix**

**Perte dignité  
dans ses valeurs**





Circuit de la  
satiété et de  
la sobriété



Circuit de la  
récompense  
et du plaisir



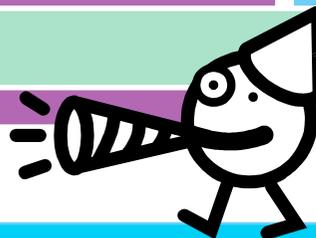
Circuit de la  
punition et de  
la douleur

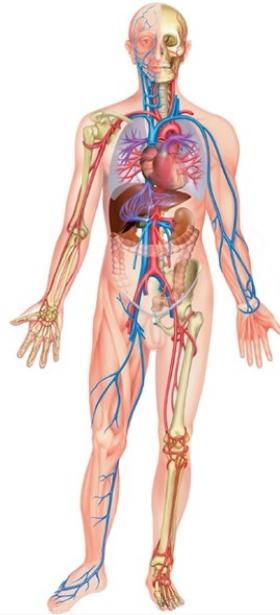


Circuit de  
l'inhibition et  
de l'arrêt

+ Fuite dans  
le plaisir

- Evitement  
de la douleur





**Les clefs du cerveau du stress à mieux gérer**  
Les effets rebond du figement des tensions du stress à saisir

**Le stress n'est pas mauvais en soi,  
c'est le figement des tensions du stress  
et la répression des émotions ...**



### 4 clefs du stress

A saisir pour mieux comprendre les troubles de l'angoisse et de la dépression

#### Tension

1

Comprendre la fonction naturelle de la tension du stress

#### Réaction

2

Comprendre la mécanique de l'activation et de la satisfaction des besoins

#### « Stress Disorder »

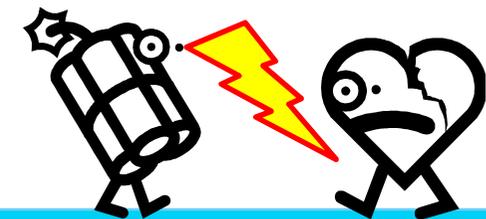
3

Comprendre l'impact de l'inhibition de l'action et de la répression des émotions

#### Conséquences

4

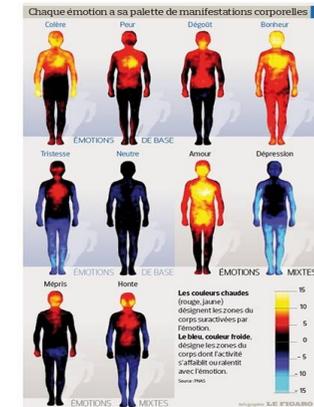
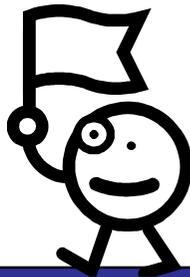
Comprendre les réalités du stress et les conséquences de l'inhibition de l'action



**Le stress est une tension électrique sensorimotrice**

**Une tension nerveuse électrique pour signaler un besoin ou un risque**

**Une tension électrochimique corporelle\* neurovégétative pour pouvoir réagir**



**Une tension pour signaler ou alerter**

**Tension sensorielle pour percevoir environnement**

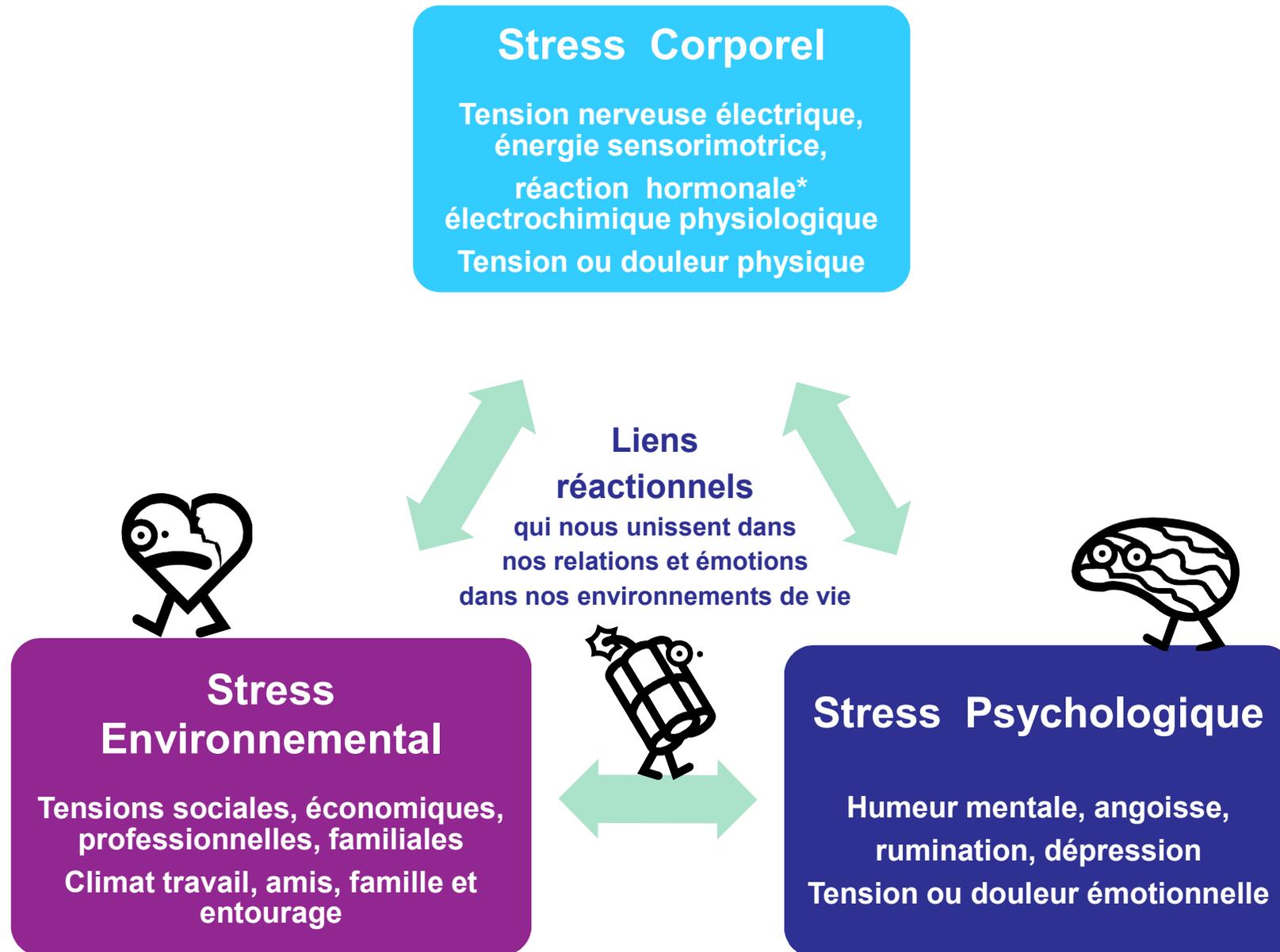
**Tension corporelle pour sentir besoin intérieur ou satisfaction**

**Une tension pour réagir ou agir**

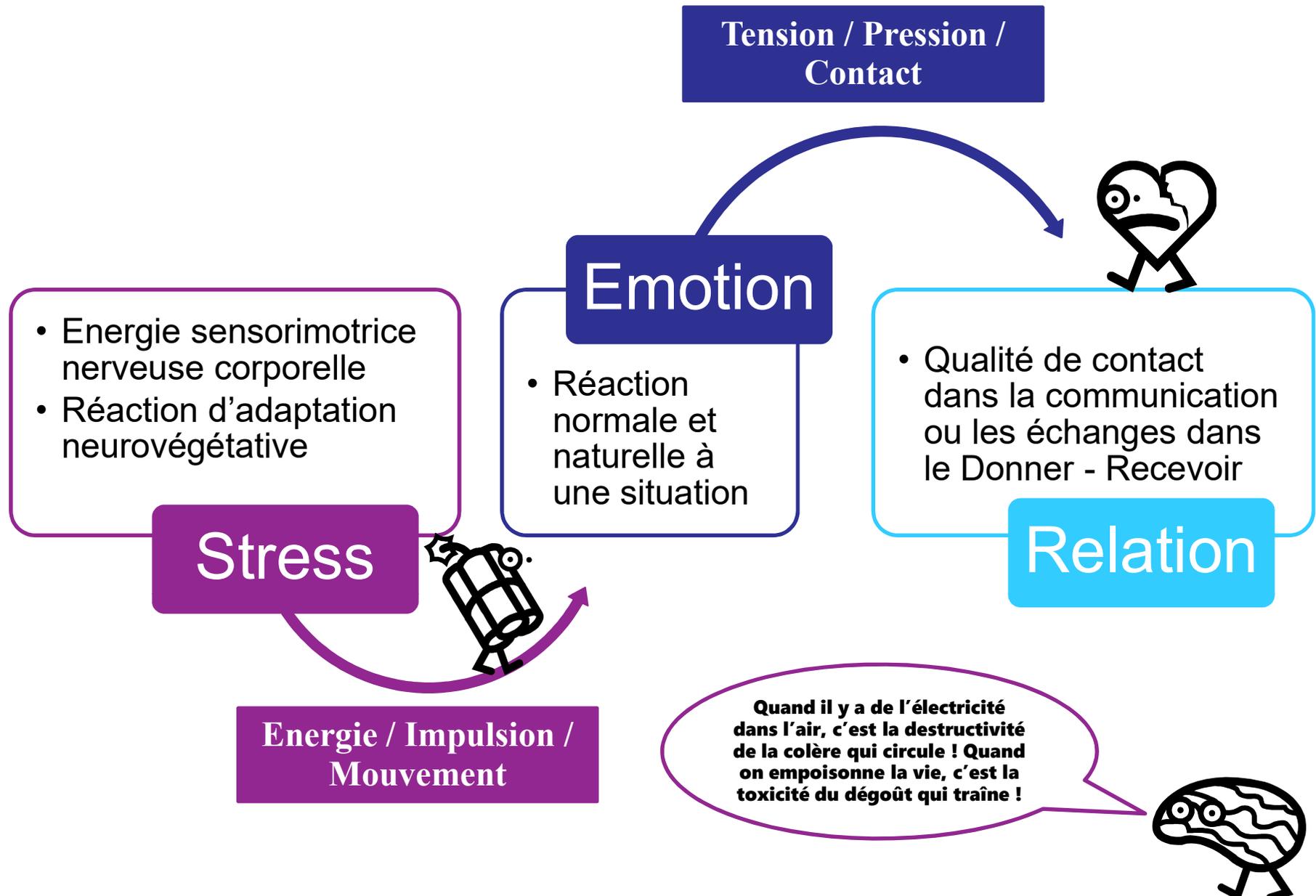
**Tension pour pouvoir s'adapter au changement ou agir en mouvement**

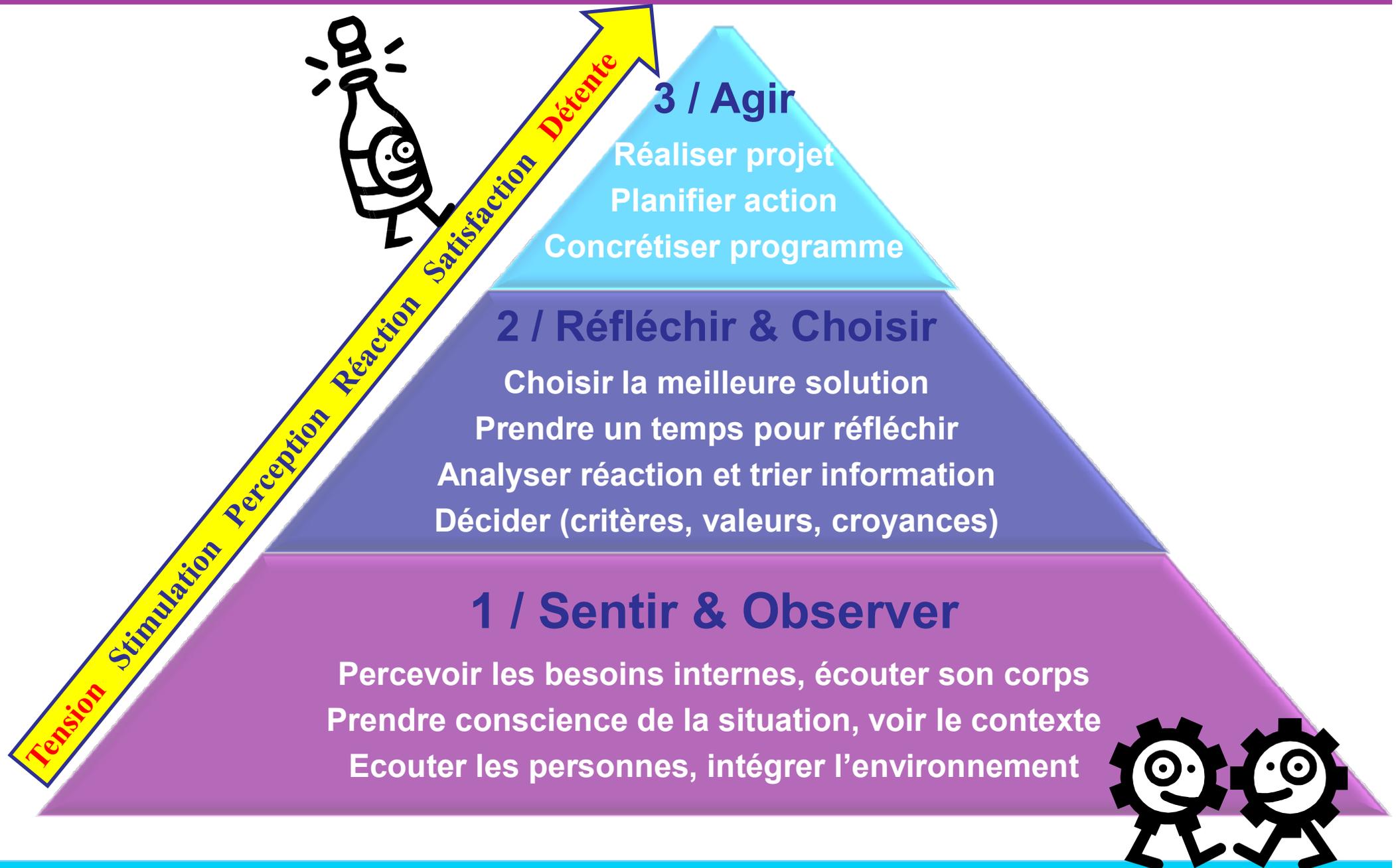
**Tension nerveuse neurovégétative pour s'activer ou se détendre**

\* Avec sécrétion de cortisol, noradrénaline, adrénaline.... + d'info sur « Le Cerveau à tous les niveaux »

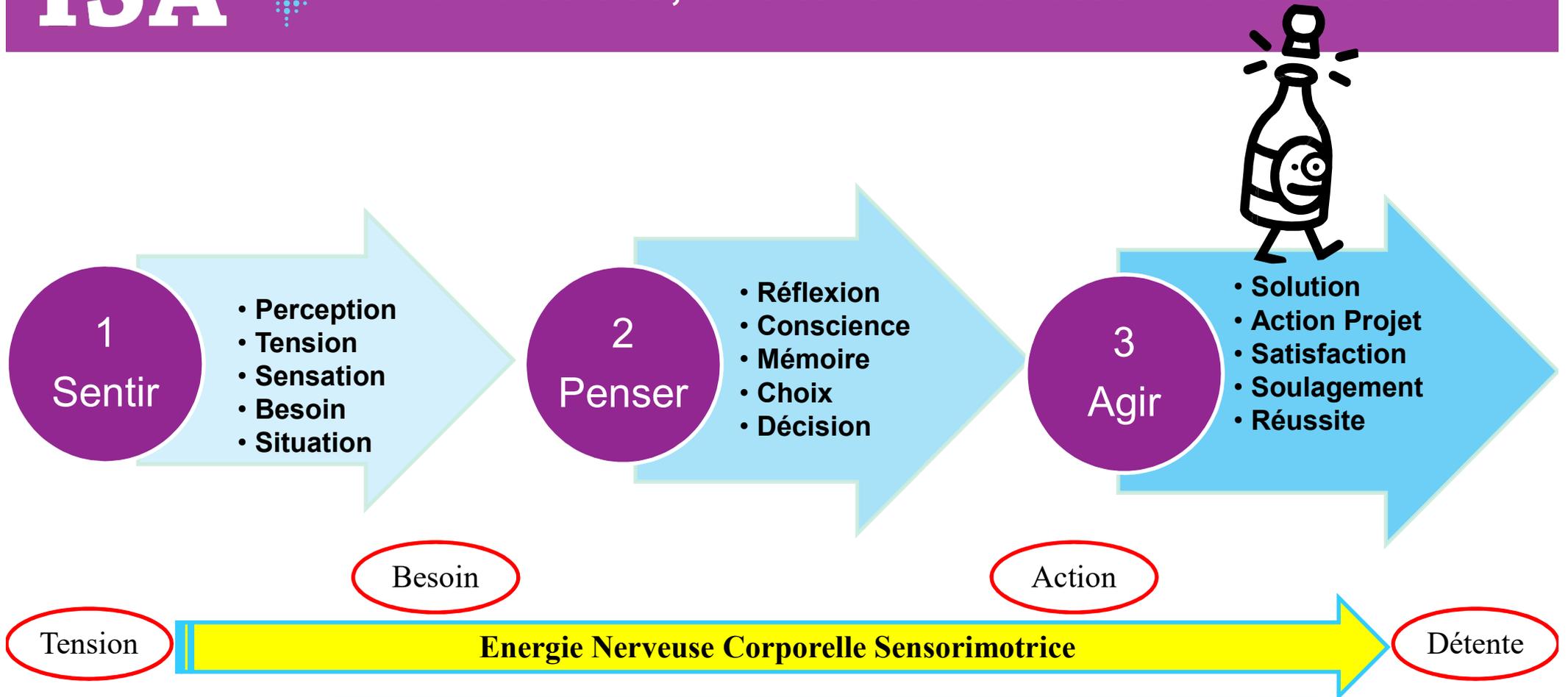


\* Avec sécrétion de cortisol, noradrénaline, adrénaline... + d'info sur « Le Cerveau à tous les niveaux »



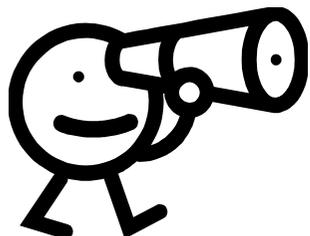


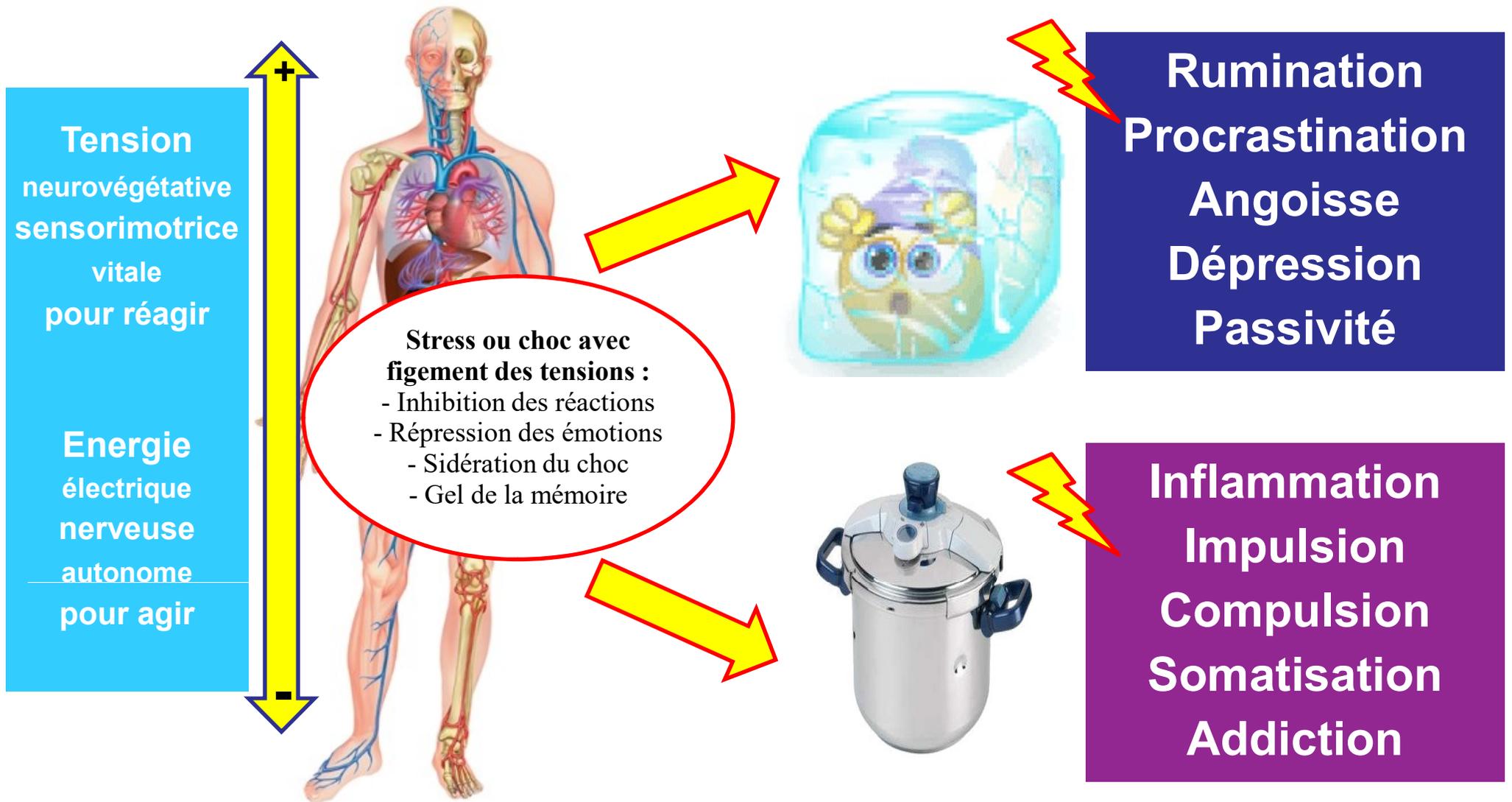




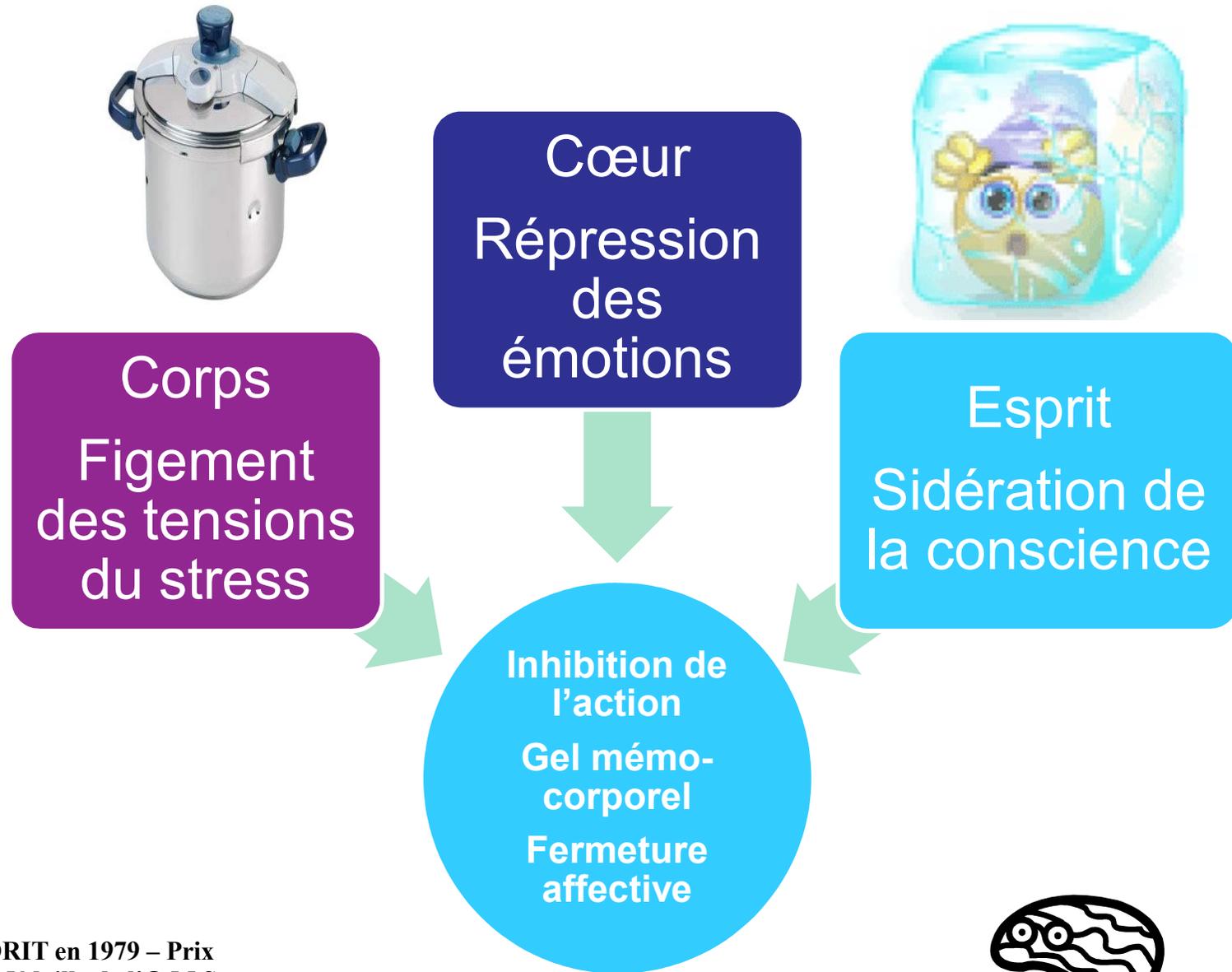
### Les Pouvoirs de la Satisfaction des Besoins

1. Pouvoir de **Bien Sentir** (Perception & Conscience)
2. Pouvoir de **Bien Réfléchir** (Connaissance & Choix)
3. Pouvoir de **Bien Agir** (Adaptation & Sens l'Action)
4. Pouvoir de **Bien Communiquer** (Parole & Sens des Valeurs)

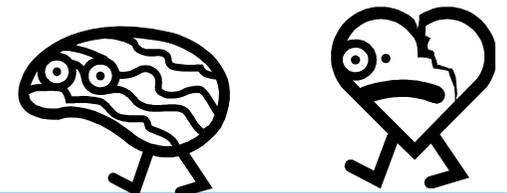


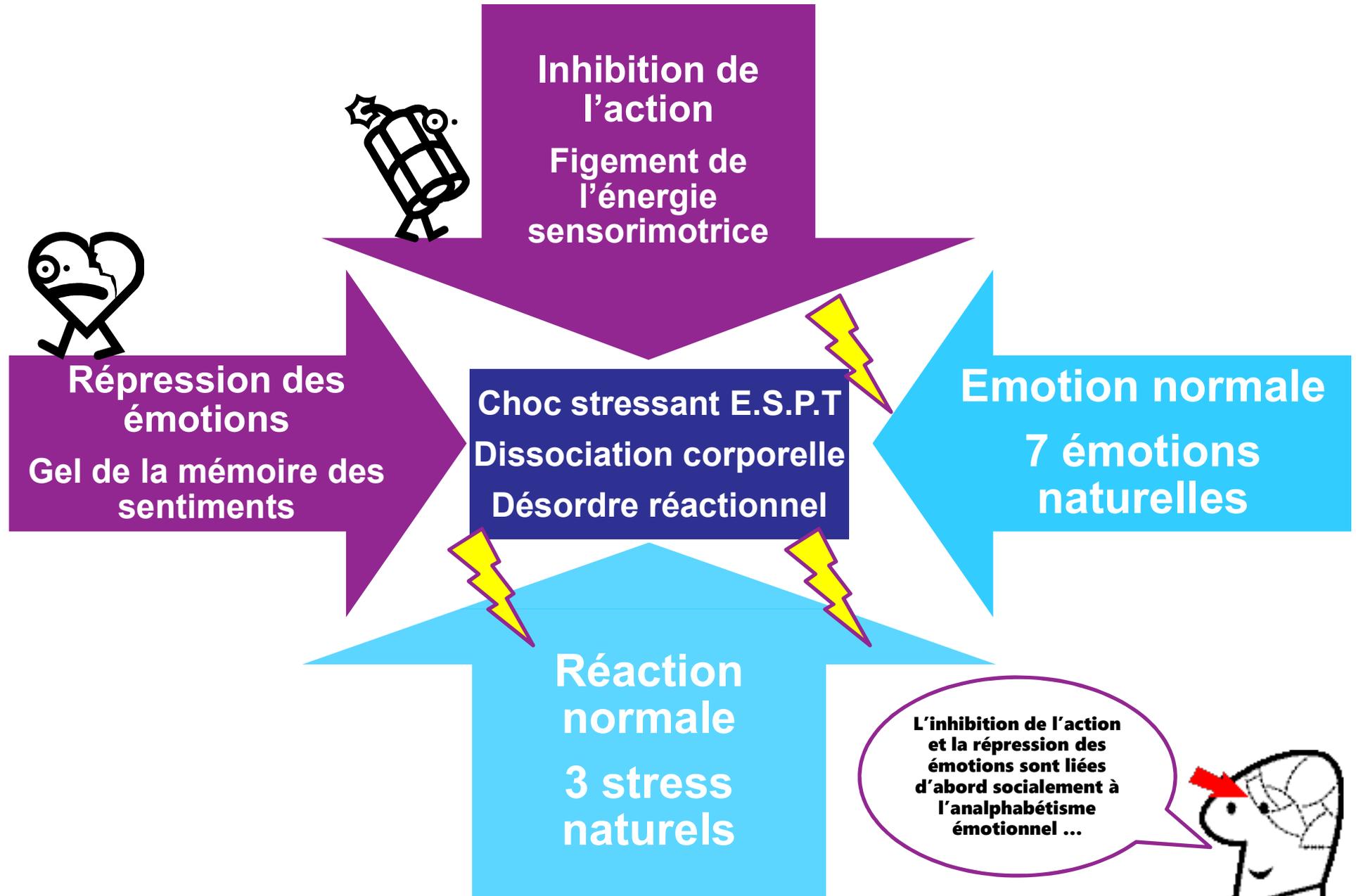


\* Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix  
Albert LASKER – Médaille de l'O.M.S



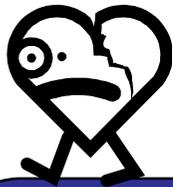
\* Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix Albert LASKER – Médaille de l'O.M.S – Mon Oncle d'Amérique





**Choc, stress, manque, abus ou négligence**

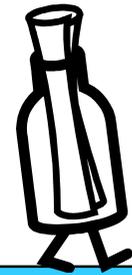
Besoin normal de pouvoir réagir  
Désir naturel de vouloir s'en sortir



### Répression des émotions

L'angoisse de pouvoir s'en sortir

Stress avec figement émotionnel  
Choc avec sidération ou gel mémoriel  
Fixation sur la peur ancienne  
Obsession du danger passé



### Inhibition de l'action

La rumination sans pouvoir en sortir

Stress avec désactivation réactionnelle  
Choc avec figement comportemental  
Procrastination du corps et repli sur soi  
Rumination des pensées et sentiments

\* Voir nos 16 vidéos gratuites sur les clefs du stress et l'impact du stress respiratoire de naissance (Dr A.JANOV, Dr Y.WIART)



Mépris du manque interne  
Abus de pouvoir externe  
Crise morale, échec social

Déni impact du stress

Gel des cœurs

Manque éducatif  
Pauvreté  
émotionnelle



Douleur du corps  
Tensions figées  
Silence sur les  
réalités du stress

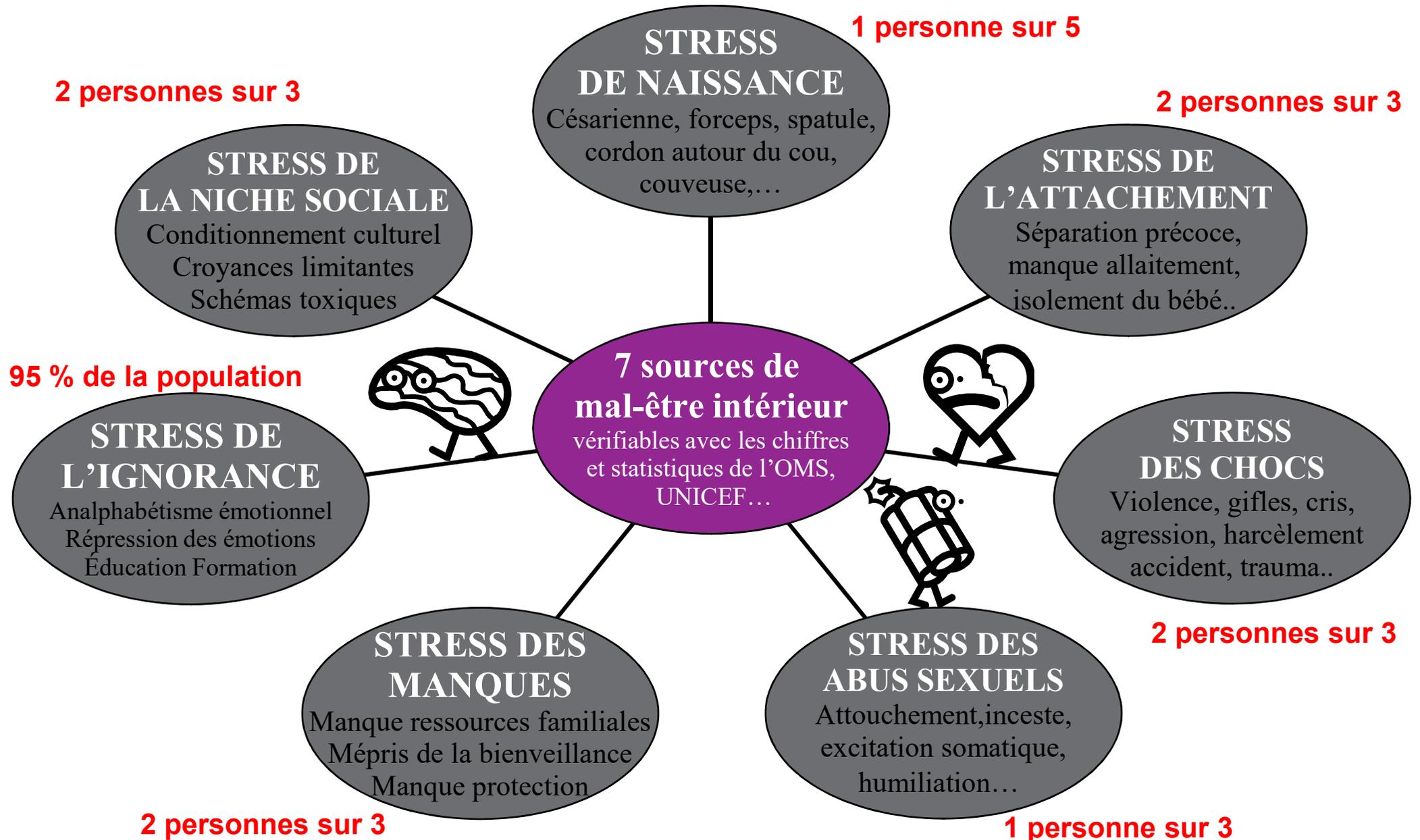


Inhibition de  
l'action  
Répression des  
émotions  
Sidération de la  
mémoire des  
sentiments

\* Article complet sur l'analphabétisme émotionnel dans nos sociétés sur notre site:

« Les enjeux écologiques de la bienveillance, entre abus toxique et pauvreté  
émotionnelle, dans la satisfaction de nos besoins »

[www.internationalsatisfactionassociation.com](http://www.internationalsatisfactionassociation.com)



7 Blessures du Cœur	7 racines du stress ou 7 manques
<b>Stress respiratoire de naissance, de l'enfermement et engagement dans la vie</b>	Manque d'oxygène, de place, de sortie de secours pour le bébé Peur de mourir, de ne pas y arriver, de ne pas s'en sortir, d'étouffer Stress de l'enfermement, panique pour l'air, peur de l'engagement
<b>Stress de l'attachement du nourrisson et de la stabilité affective émotionnelle</b>	Manque de contact, de présence, de lien, de sécurité, d'ocytocine Manque de chaleur, de tendresse, de douceur et d'allaitement Peur de l'abandon, détachement affectif, froideur du cœur, anesthésie
<b>Stress des chocs, des violences, traumatismes et accidents</b>	Manque de bienveillance, de respect et de sécurité pour l'enfant Manque de protection, de règles, de lois, de cadre et de limites Peur des autres, phobie, angoisse, dépression, rage, désespoir
<b>Stress des abus sexuels, des manipulations sexuelles, de l'inceste</b>	Manque de limites saines, de règles justes, de Loi Manque d'empathie, de cœur, d'honnêteté, de loyauté, de Parole Mensonge, trahison, mépris, perversion, séduction, arnaque affective
<b>Stress des négligences et des carences</b>	Manque de protection, d'attention, d'indignation, de réaction saine Abandon, laisser-aller, passivité, défaillance pour l'enfant
<b>Stress de l'ignorance et analphabétisme émotionnel</b>	Manque d'information, de ressources et de capacités Peur de l'inconnu, tabou, honte de parler, gêne avec son corps
<b>Stress de la niche environnementale</b>	Manque Old School de liberté, permission, autonomie, créativité Schéma toxique, conditionnement abusif, abus de pouvoir





### Le devoir de gratitude

Sacralisation aveugle de la famille  
Soumission absolue à l'autorité

### Le culte des icônes

Idéalisation des figures parentales  
Illusion et mystification sur image sociale

### La justification

« C'est pour ton bien »

Excuses à la violence éducative  
Justification des abus de pouvoir

### L'interdit de la colère

Refus de l'indignation juste  
Culpabilisation de la réaction saine

### La peur de l'ignorance

Analphabétisme émotionnel  
Méconnaissance du stress

### La menace

« si tu parles,... »

Mise au silence de la vérité  
Négation de la Parole saine

### La loi du silence

Culture du mépris ou tabou  
Absence de soutien ou valeur

### La dépendance

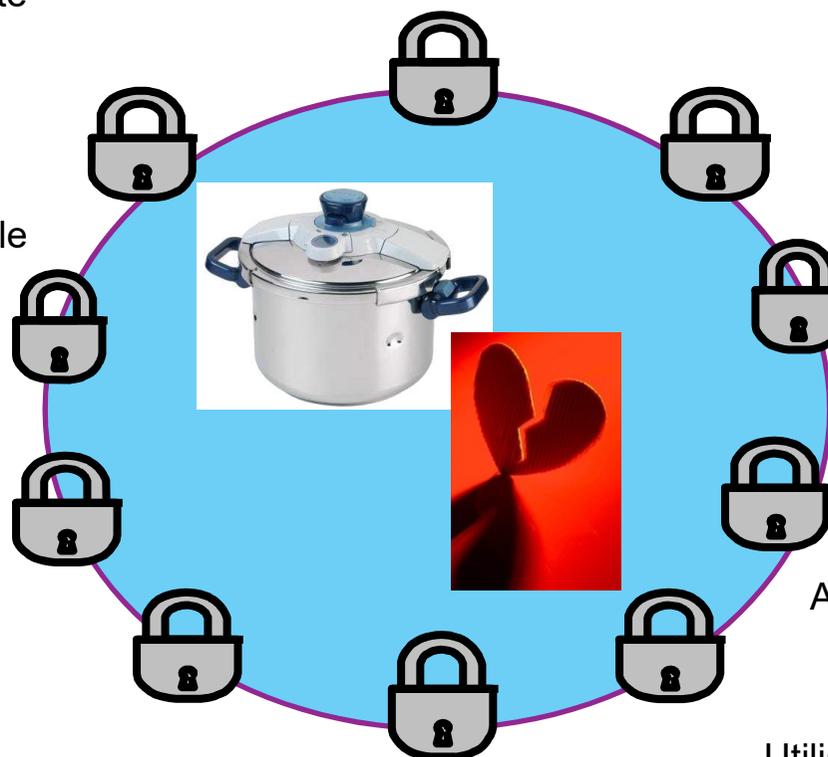
Manque d'autonomie ou pouvoir  
Absence de ressources ou capacités

### La honte sociale

Utilisation de la différence pour humilier  
Peur de l'exclusion ou anormalité sociale

### Le processus de déni

Protection contre réalité douloureuse  
Manque de courage pour la vérité des faits





### L'impact de l'inhibition de l'action dans les troubles de l'anxiété et de la dépression

**Désordre mémo-réactionnel  
dans le circuit du stress (état de stress ou P.T.S.D)**

(Dr Joseph LEDOUX, Dr Gerhard ROTH, Dr Murielle SALMONA)

**Impact  
mémo-corporel  
neurovégétatif**

(Dr Henri LABORIT,  
Dr FETISSOV)

**Bug du filtre réactionnel  
de l'amygdale**

Choc figeant ou stress  
avec impulsivité

**Bug du filtre affectif  
moral du cortex  
insulaire et  
cingulaire**

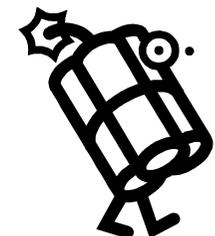
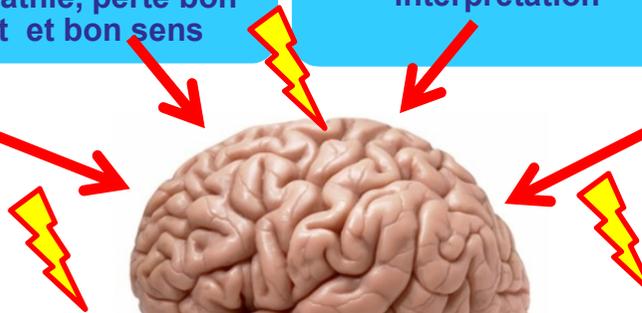
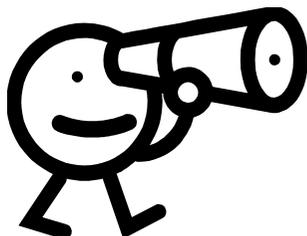
Gel affectif, manque  
d'empathie, perte bon  
goût et bon sens

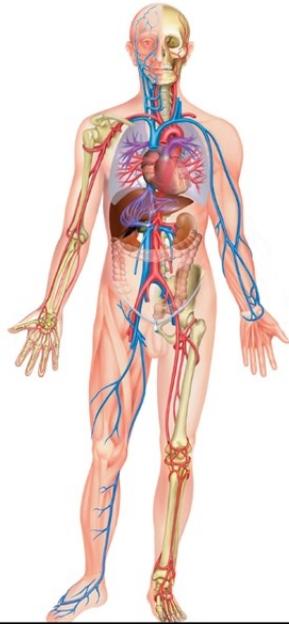
**Bug du filtre mémo-  
temporel de  
l'hippocampe**

Mémoire, conscience et  
interprétation

**Bug du système nerveux  
autonome, impact sur  
fascias et micro-biote  
intestinal**

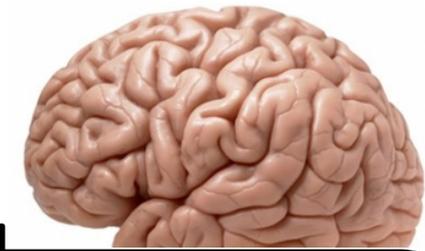
Trouble de l'énergie  
sensorimotrice, vitalité,  
immunité et réactivité





### Le système nerveux neurovégétatif

Tension sensorimotrice nerveuse  
d'origine électrique pour agir  
Réaction avec déclenchement  
par activation ou détente



### L'amygdale du cerveau

Filtre réactionnel de la situation  
(sensibilité stress environnemental)

Déclencheur de la réaction  
(impulsion du comportement)

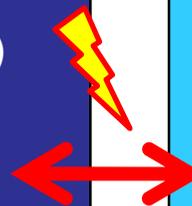
Dr J.LEDOUX, Dr E.KANDEL, Dr A.DAMASIO

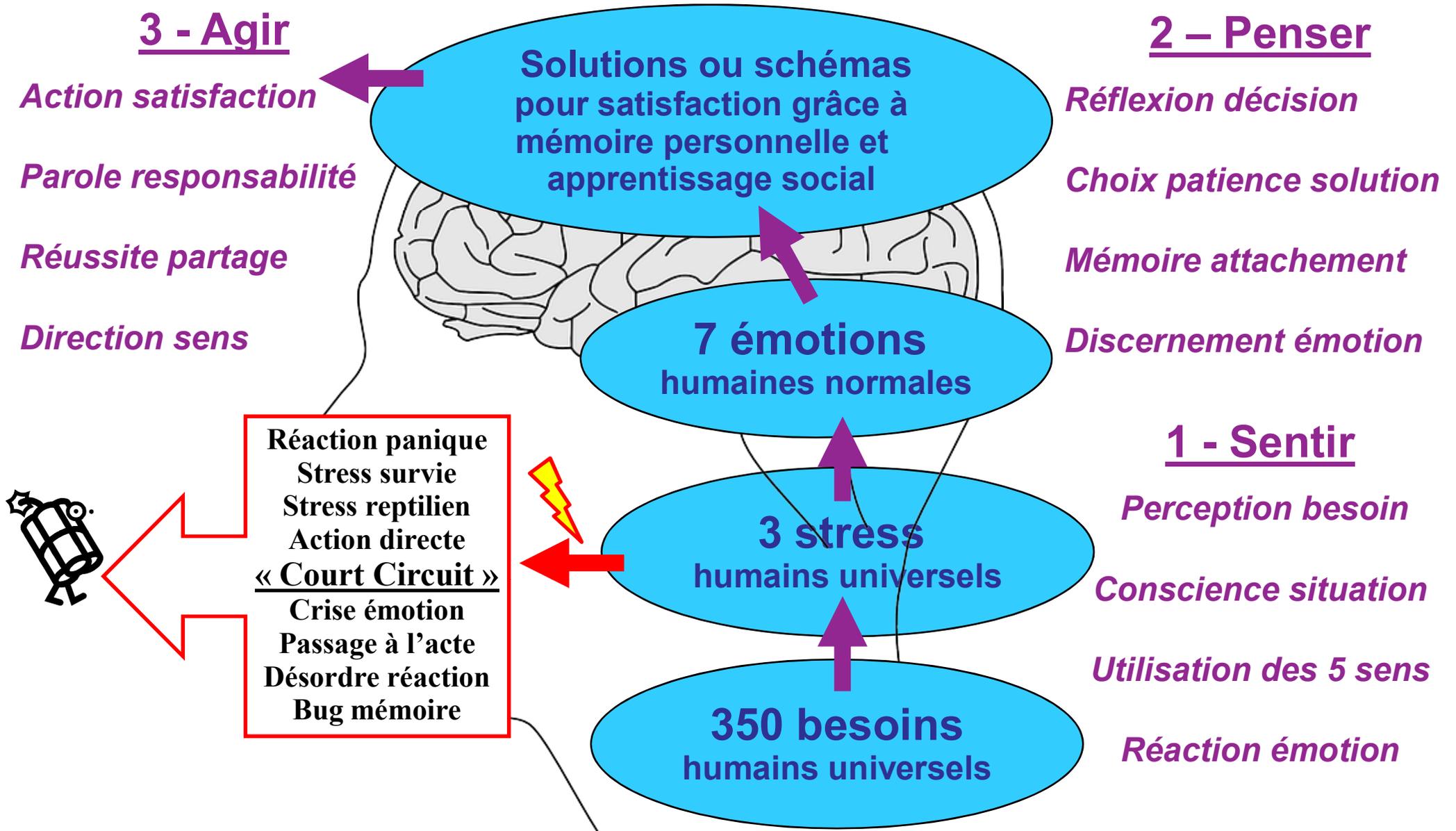
### L'hippocampe du cerveau

Mémoire des apprentissages de vie  
(éducation, schémas, croyances, en + ou -)

Mémoire traumatique choc, manque, abus  
(désordre réactionnel dans espace-temps)

Dr S.FORWARD, Dr M.SALMONA, Dr R.SPERRY





\*1 circuit « Humaniste - Réaction Différée » long ; 1 circuit « Animal - Réaction Immédiate » court / Dr W.MISCHEL, Dr M.ROSENBERG, Dr R.DAVIDSON



### Quand la machine s'emballe, quand on ne comprend plus...

- Stress respiratoire
- Peur panique
- Obsession, phobie
- Agitation, pulsion
- Compulsion, addiction
- Crise d'angoisse
- Désordre réactionnel
- Rumination, rage, désespoir
- Chaos, irrationalité
- Sabotage, autodestruction
- Violence, tensions sociales

Impression  
d'impuissance,  
de saturation

Sentiment  
d'inaction, de  
frustration, de  
rage ou de  
désespoir

Dr M. ROSENBERG

« Je ne sais  
plus quoi  
faire »

« J'en ai marre  
de leur truc »

« Je fais  
n'importe  
quoi »

Impression  
d'enfermement,  
d'étouffement \*

Sentiment  
d'impasse, de  
solitude ou de  
panique folle

Dr A.JANOV

« J'étouffe, j'ai  
besoin de  
sortir »

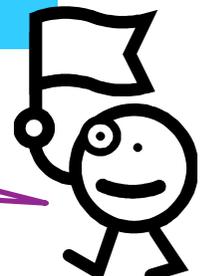
« On va  
jamais s'en  
sortir »

« Je vais pas y  
arriver »

\* Voir vidéos gratuites sur racines de la violence et impact du stress respiratoire de naissance

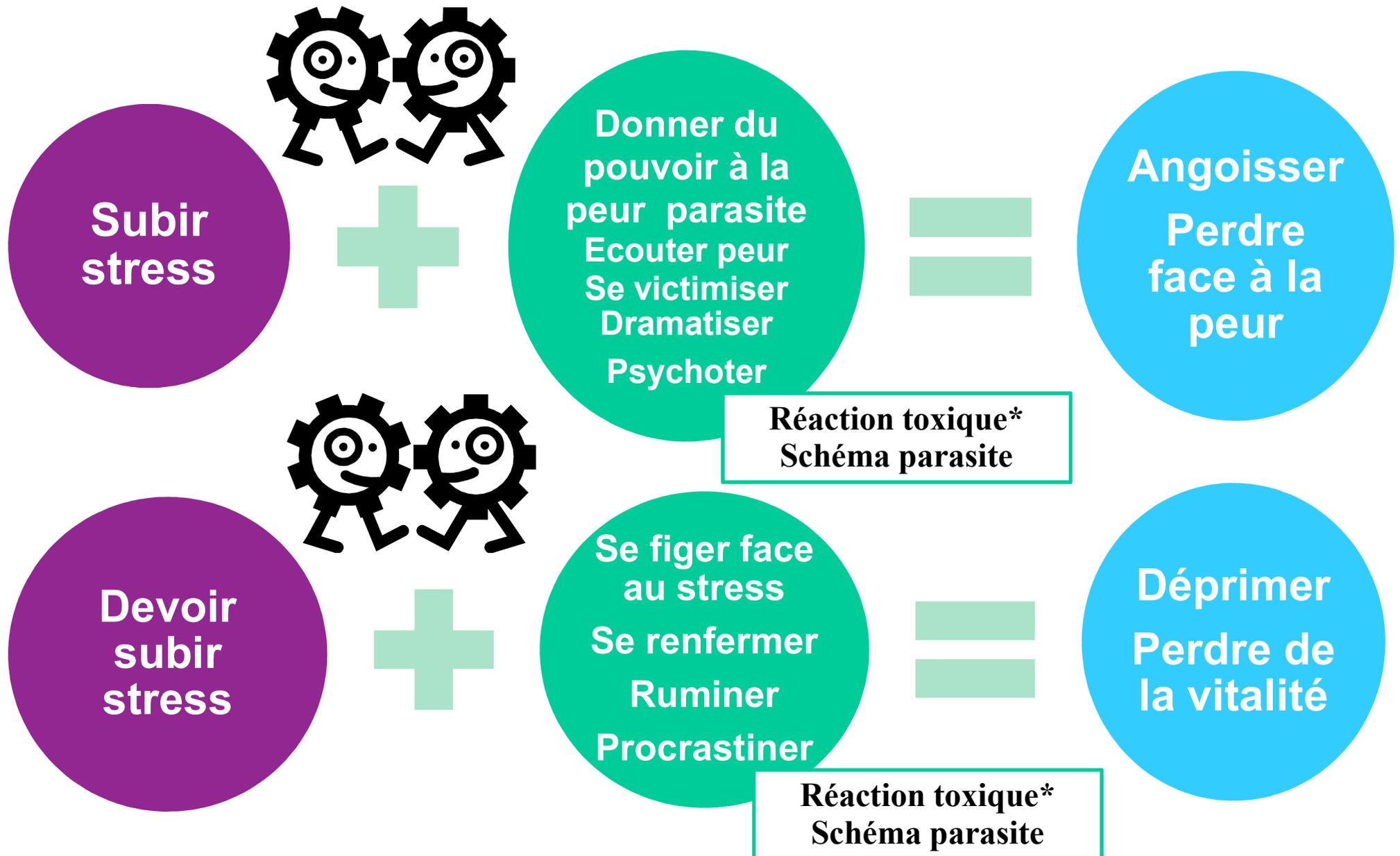
Emotion	Réaction normale et naturelle dans une situation où
Amour	Authenticité Proximité Intimité
Colère**	Manque Injustice Indignation
Dégoût**	Abus Poison Toxicité
Honte**	Anormalité Inhumanité Inconscience
Joie	Partage Réussite Reconnaissance
Peur**	Danger Risque Inconnu
Tristesse**	Perte Séparation Fin

**Réalités du présent ? Fantômes du passé ?  
 Besoin d'éducation émotionnelle ?  
 De digestion émotionnelle ?**



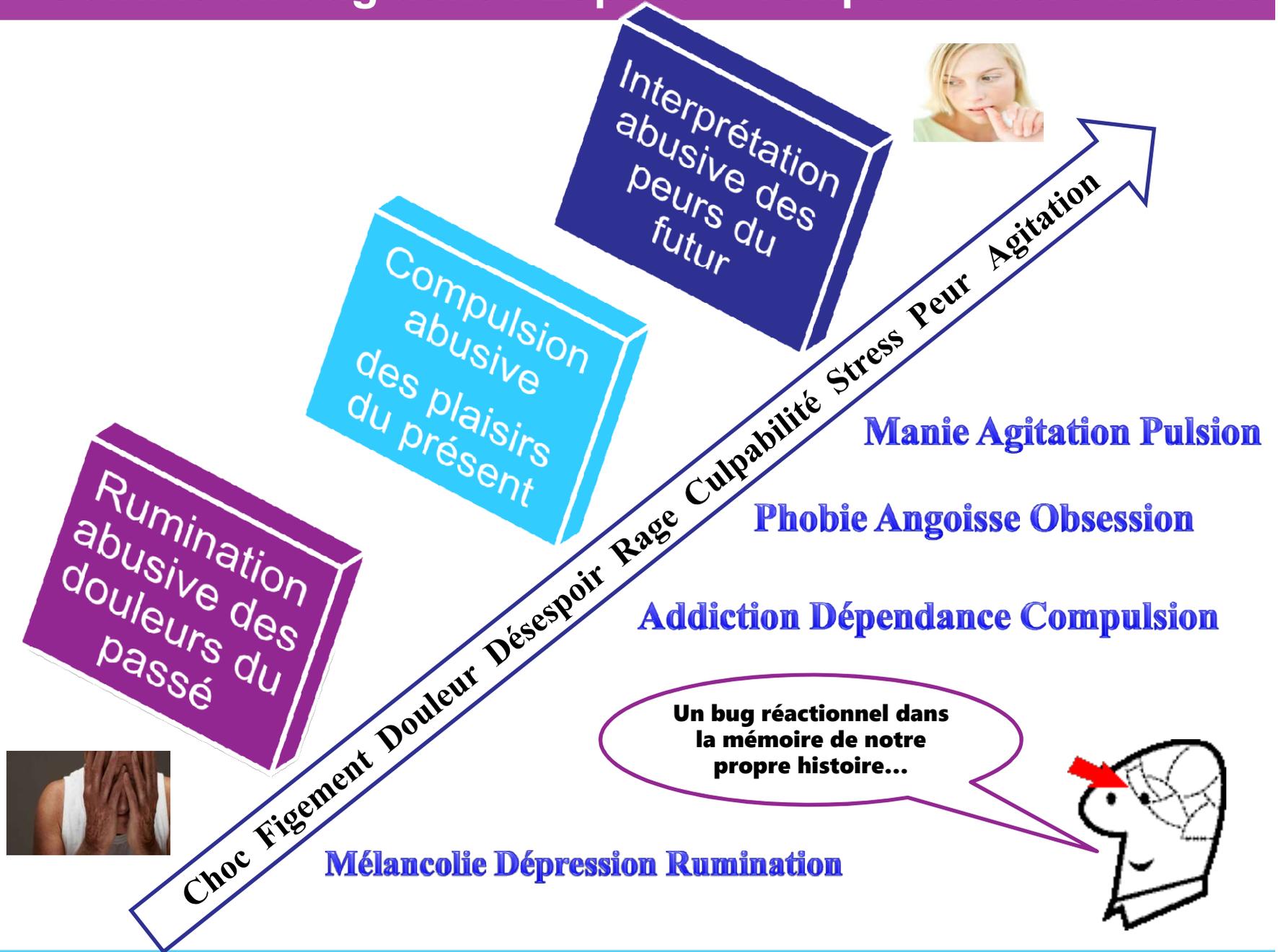


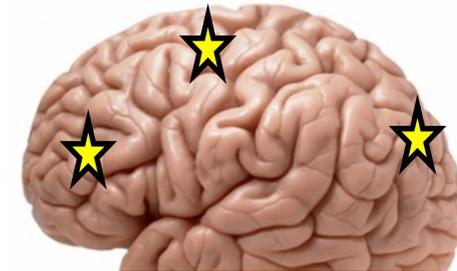
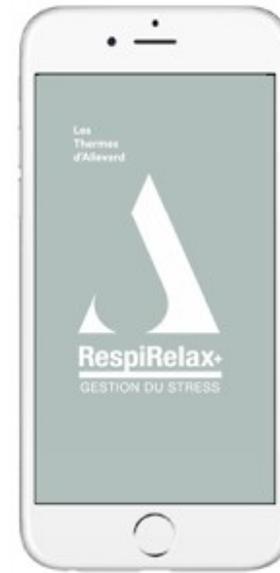
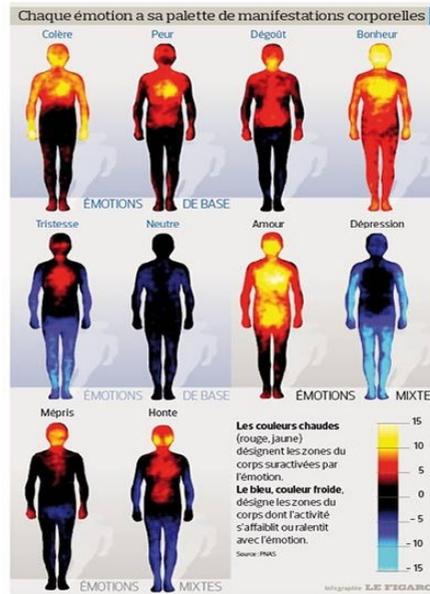
L'émotion est anormale car elle est	Le « bug émotionnel » se nomme	Description et explication de la réaction émotionnelle anormale ou du désordre dysfonctionnelle.
<b>Disproportionnée</b>	<b>L' élastique La mémoire de stress</b>	L'intensité de l'émotion ne correspond pas à la réalité de la situation. Réaction trop intense liée à une mémoire de stress qui crée un effet rebond. Réveil de mémoire, schéma ancien.
<b>Inadaptée</b>	<b>La substitution Le racket</b>	L'émotion n'est pas la bonne, ça devrait être une autre émotion vue la situation. Court -circuit lié à un manque de permission émotionnelle ou de liberté intérieure. Apprentissage limitant.
<b>Irrationnelle</b>	<b>Mr T.O.C Miss Control Freak</b>	La réaction émotionnelle se manifeste par un comportement irrationnel, obsessionnel, bizarre, incontrôlable ou compulsif. Schéma pour éviter la peur, garder le contrôle, fuir le stress.
<b>Accumulée</b>	<b>La collection de timbres La goutte d'eau</b>	La réaction n'est pas normale car elle est la somme de faits anciens. Accumulation sans rien faire, addition trop longue, saturation, rumination. Passivité, figement, déni, mépris ancien.
<b>Transférée</b>	<b>La patate chaude Le secret de famille</b>	L'émotion n'est pas normale pour son porteur car elle appartient à une autre personne en réalité. Déplacement générationnel, transmission familiale. Deuil non fait, secret caché, sujet tabou.
<b>Absorbée</b>	<b>Le syndrome de Bob l'éponge</b>	La personne absorbe les émotions des autres. Elle se laisse envahir par le stress ou les émotions des autres. Contamination. Manque de frontières, problèmes de limites, besoin d'intégrité.
<b>Projetée</b>	<b>La projection « Tu » L'inversion des rôles</b>	La réaction est parasite car elle est déplacée sur autrui. Défense exogène. La personne empoisonne avec sa peur, dénigre avec sa colère, dramatise avec son dégoût. Rage, toxicité, perversion.





\* Dr Roger SPERRY, Dr Murielle SALMONA, Dr Peter LEVINE



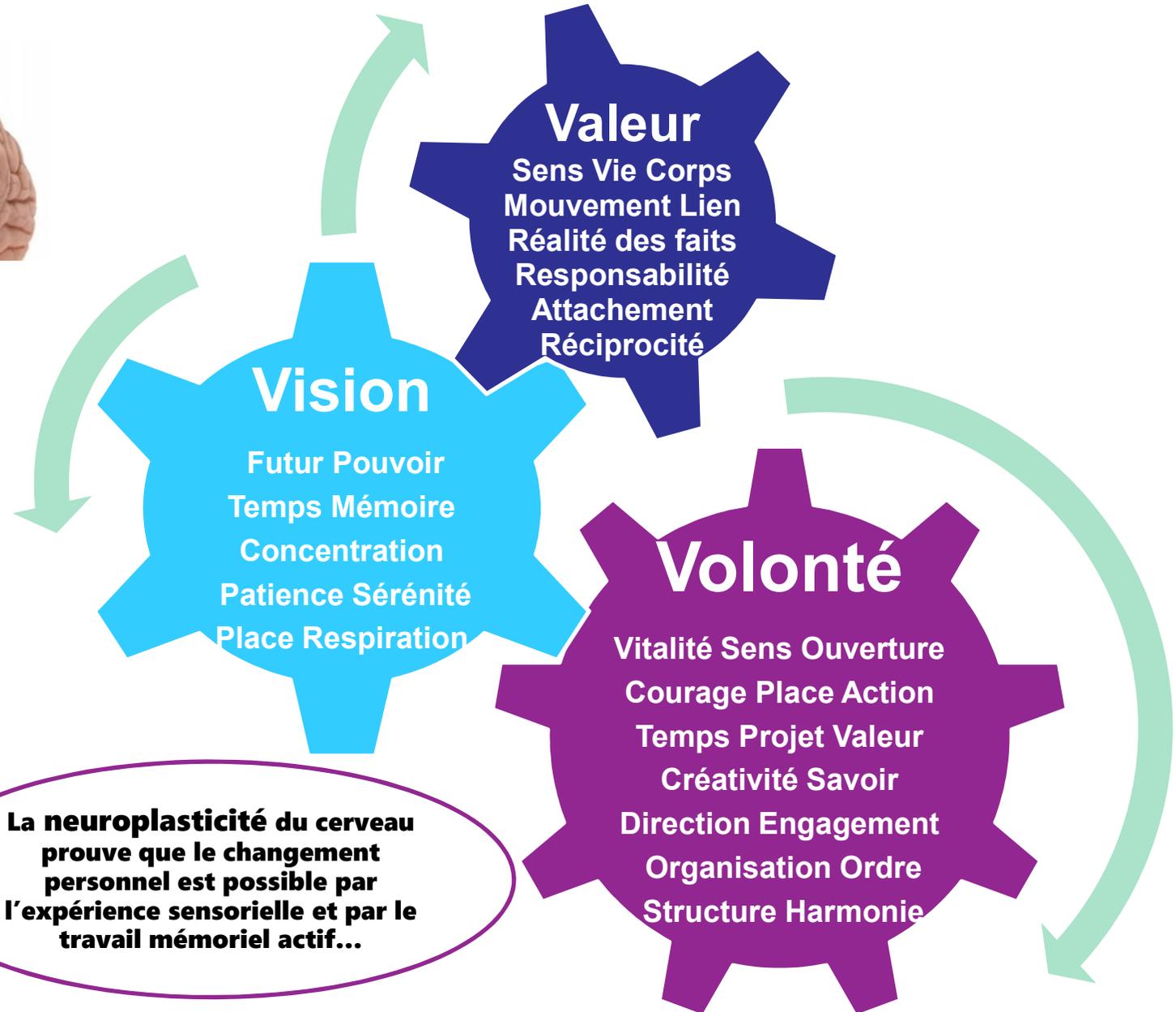
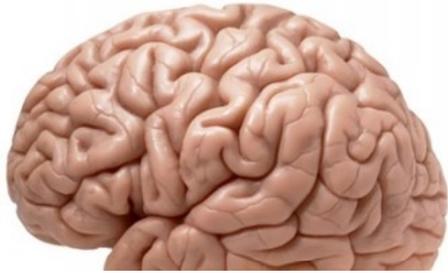


## 10 clefs pour gagner en confiance, sérénité et vitalité

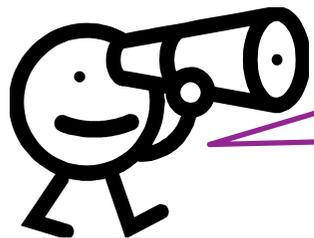
Principes phares avec 10 idées utiles pour mieux gérer en pratique son stress, son énergie et ses tensions

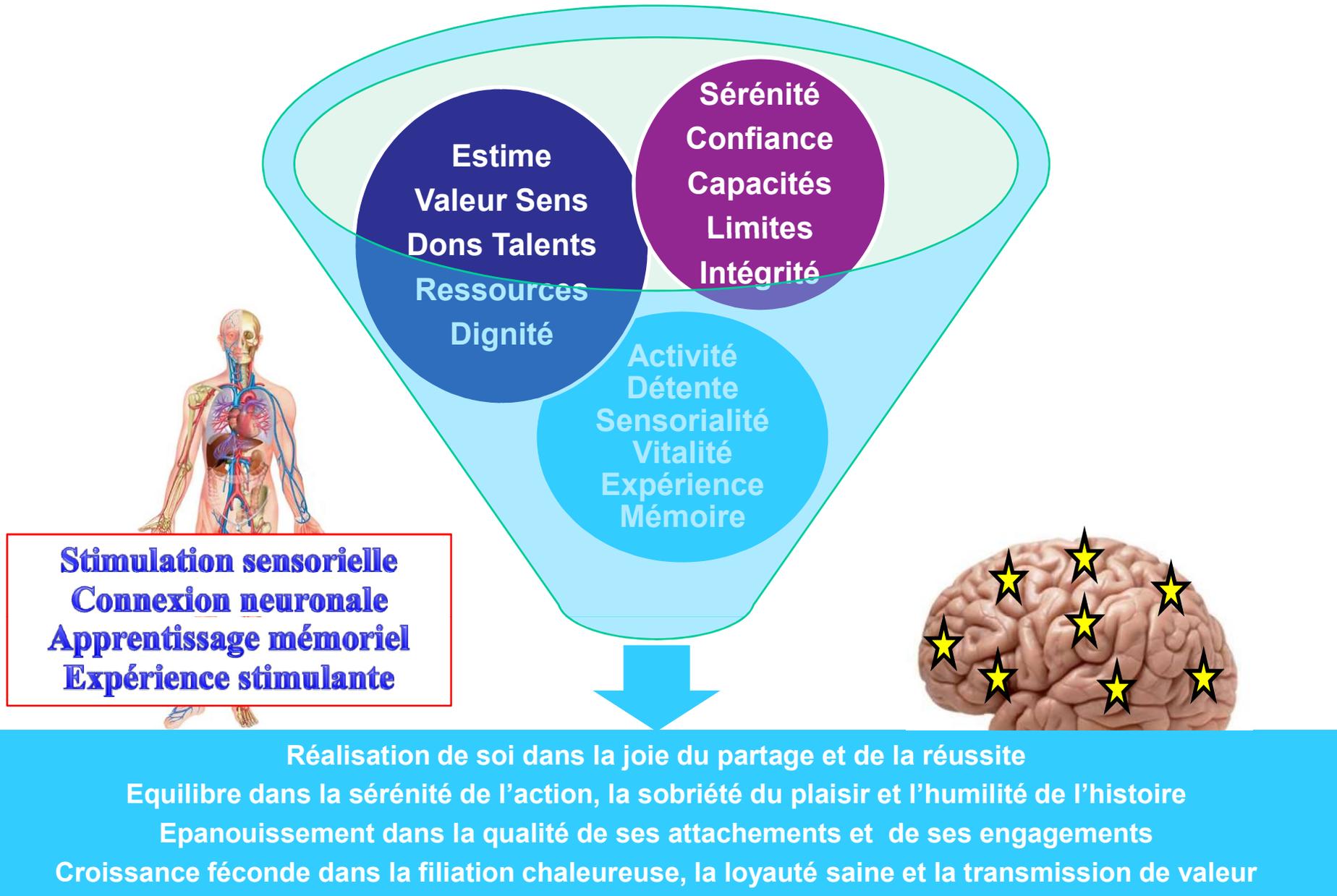
**Mieux maîtriser le Pouvoir de la Force de l'énergie sensorimotrice, Jeune JEDI !**

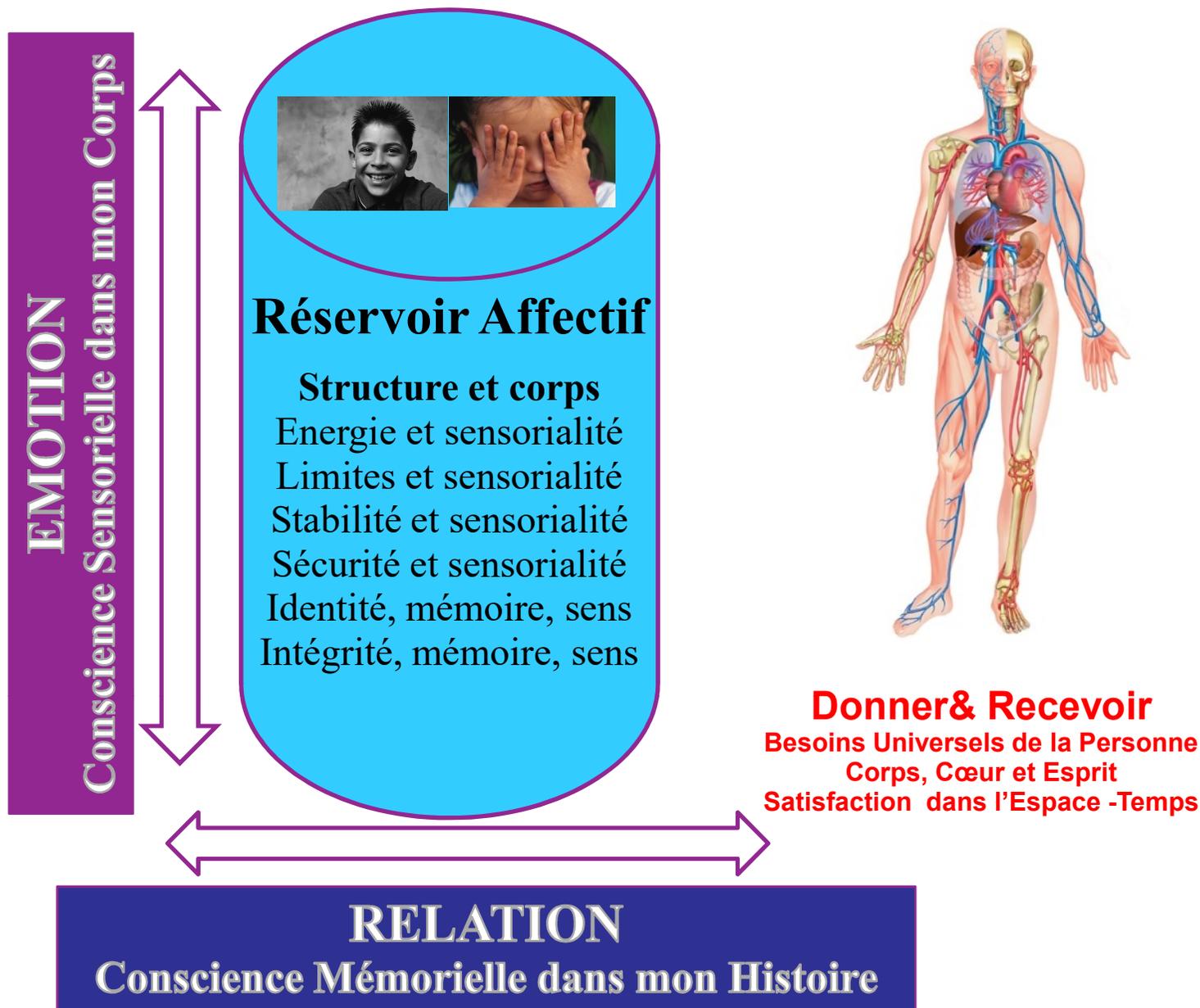


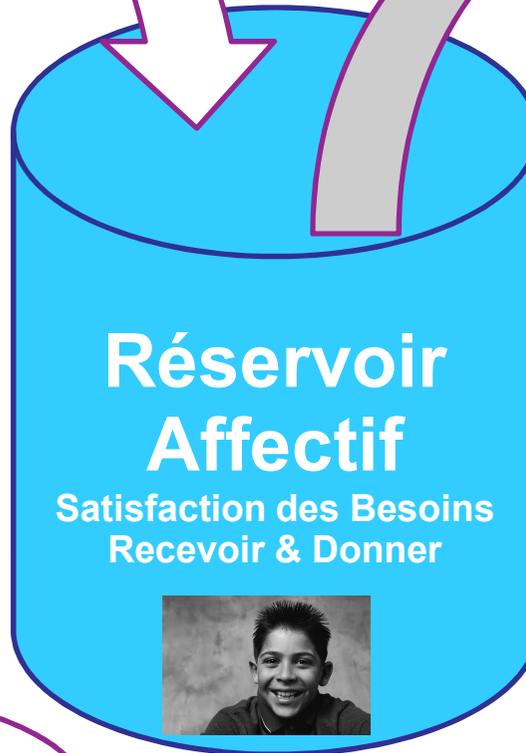
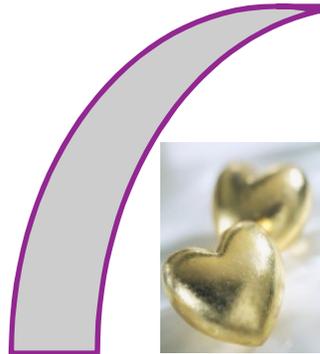
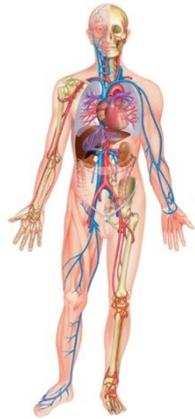


La **neuroplasticité** du cerveau prouve que le changement personnel est possible par l'**expérience sensorielle** et par le **travail mémoriel actif**...









## RECEVOIR Energie & Ressources

Besoins de l'Enfant  
Expériences positives  
Education et mémoire  
Stimulation talents et dons  
Culture et histoire  
Ressources et intérêts

## Réservoir Affectif

Satisfaction des Besoins  
Recevoir & Donner

## DONNER Vitalité & Capacités

Projet, envie, appétit, action  
Engagement et attachement  
Solution, innovation et création  
Transformation et valeurs  
Transmission, spiritualité, sens

**S'occuper de son Enfant Intérieur ?  
Devenir son Parent Protecteur ?  
Prendre soin de soi Adulte ?  
C'est quoi cette histoire ? \***



### La répression des émotions



Conditionnement  
Schéma toxique

- « Ne donne pas les signes de reconnaissance ou d'affection que tu aimerais donner »
- « Ne demande pas les signes de reconnaissance ou d'affection que tu voudrais recevoir »
- « N'accepte pas les signes de reconnaissance ou d'affection que tu voudrais accepter »
- « Ne rejette pas les signes de reconnaissance ou d'affection que tu n'aimes pas »
- « Ne te donne pas de signes de reconnaissance ou d'affection »

### L'intelligence émotionnelle



Savoir Aimer  
Apprendre

- « Donne les signes de reconnaissance ou d'affection que tu as envie de donner »
- « Demande les signes de reconnaissance ou d'affection que tu veux »
- « Accepte les signes de reconnaissance ou d'affection dont tu as envie »
- « Refuse les signes de reconnaissance ou d'affection que tu ne veux pas »

•Principe de la « Stroke Economy » de Claude STEINER, des 5 Langages de l'Amour de Gary CHAPMAN,  
du Donner – Recevoir du Dr Vincent LAUPIES, des signes de reconnaissance du Dr Eric BERNE, du Container de Peter LEVINE

1

### Confiance de Base

Pouvoir de  
BienSe Sentir

- Savoir **se sentir bien dans sa peau**, pouvoir de se ressourcer (**absence peur**).
- Apprendre **par le corps** à acquérir **sécurité intérieure** et **bien-être intérieur**.
- Apprendre **par les sens** à accepter le **Donner – Recevoir (Réservoir Intérieur)**.
- **Rassurer son amygdale**, savourer le neurovégétatif (+ sérénité, + stabilité).

2

### Estime de Soi

Pouvoir de  
Bien Réfléchir

- **Savoir dire oui** pour ses choix de satisfaction de ses besoins(**acceptation, affirmation**).
- **Apprendre à dire non** pour le **respect de ses limites (intégrité, indignation)**.
- Intégrité de pensée, dignité de Parole, **présence de corps** et **vitalité d'esprit (opinion)**.
- Gagner en connaissance, apprendre l'argumentation, se libérer des croyances toxiques.

3

### Savoir-faire

Pouvoir de  
Bien Agir

- Développer ses **capacités d'action, oser expérimenter**, apprendre l'autonomie.
- Gagner en ressources, changer d'environnement, **pouvoir de « se débrouiller »** (Système D).
- **Mémoriser des schémas sains, ancrer des apprentissages positifs**.
- Devenir par **l'expérience active** son propre Parent Protecteur, Nourricier et Normatif positif.

4

### Confiance Relationnelle

Pouvoir de  
Bien Interagir

- Apprendre la **communication interpersonnelle (C.N.V)**, mieux gérer interactions et relations.
- Savoir écouter, parler, demander, refuser, donner, recevoir, réparer, s'abstenir, fuir, attendre.
- Apprendre **les 4 étapes de la gestion des besoins, les 3 stress et 7 émotions naturelles**.
- Mieux gérer les désordres réactionnels, les **7 bugs émotionnels** et les **jeux de pouvoir (A.T)**.

### Changement

#### Pouvoir

##### Ressources

- Qualité de l'environnement social
- Education, connaissances, fausses croyances
- Moyens, argent, permis, relations
- Talents, dons, capital génétique
- Opportunités, chances
- **Facilités pour changer**

##### Capacités

- Efficacité, cadrage
- Sens du travail, organisation
- Concentration de l'esprit, repères
- Vision dans le temps
- Activation du corps dans l'espace
- Sécurité intérieure, ancrage corporel
- Courage, motivation, volonté, créativité
- **Désir de changer**

#### Vouloir

##### Choix

- Liberté d'engagement
- Sens des valeurs et réalité des faits
- Attachement sain et loyauté toxique
- Engagement positif et perversion destructrice
  - Mémoire de notre histoire ou déni de soi
  - Action, passivité, excuse, pitié, sacrifice
  - Survie et courage
- **Décision de changer**

##### Acceptation

- Liberté d'attachement
- Validation de soi et estime de soi
- Donner & Recevoir et saine réciprocité, juste équité, humilité
- Affirmation de soi et indignation morale
- Mémoire de notre histoire ou rejet de soi
- Vérité ou mensonge
- Amour et courage
- **Joie de changer**



## 1) Maîtriser le sujet, contrôler la situation, (se) comprendre.

« C'est pas votre faute ! » Il faut d'abord vous libérer de l'analphabétisme émotionnel. Pouvoir comprendre ce qui se passe en soi : le stress, les réactions de l'amygdale, la mémoire traumatique de l'hippocampe, le neurovégétatif autonome.

- ✓ Regarder en vidéo « La Face Cachée de La Peur », « Mon Oncle d'Amérique » et « Ce que mes gènes disent de moi ».
- ✓ Approfondir la lecture de notre article « L'essentiel en résumé, les clefs scientifiques du bien-être et du mal-être ».
- ✓ Regarder nos 16 premières vidéos gratuites. Apprenez !
- ✓ « Will Hunting », « Le Discours d'un Roi » à voir par plaisir !
- ✓ Vous maîtrisez ? **Bravo, vous avez gagné en confiance !**



Respirelax, E.F.T, Petit Bambou, M.B.S.R

## 2) Pouvoir être bien dans sa peau, pouvoir se sentir en sécurité, pouvoir bien recharger les batteries, pouvoir se ressourcer !

- ✓ Utilisez vidéos et applications Smartphone (respiration consciente, relaxation, visualisation positive, 1 fois par jour).
- ✓ Y ajouter le Hug de Soi Secure en se prenant dans les bras.
- ✓ Laissez faire la relaxation statique guidée (hypnose douce)
- ✓ Savourez la relaxation dynamique (gym, yoga, autres sports)



« Le Hug de Soi » du Dr Peter LEVINE  
Voir ses vidéos pour se donner de la sécurité intérieure avec douceur et chaleur

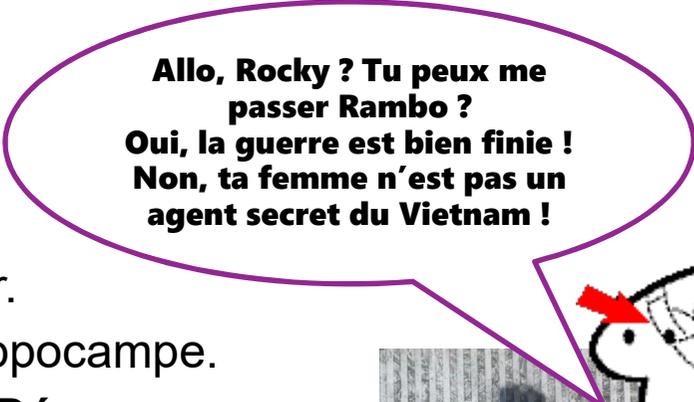


3) « **Tout va bien, c'est fini !** » **Oui, soufflez, prenez conscience que vous pouvez enfin être en sécurité en réalité, maintenant. Oui, ancrez sensoriellement en vous cette idée de sécurité, ici et maintenant. Reprenez la maîtrise de votre bien-être. Par votre corps, laissez grandir en vous ce sentiment intérieur de sécurité.**

- ✓ Découvrez la méditation thérapeutique (M.B.S.R).
- ✓ Démarrez avec des méditations guidées sur internet.
- ✓ Découvrez par exemple Dr Christophe André.
- ✓ Apaisez votre amygdale, rassurer ses réactions.
- ✓ Cessez d'écouter fantômes du passé et peurs du futur.
- ✓ Ensuite 45 mn/j pour bien tranquilliser amygdale et hippocampe.

4) « **Allez, courage !** » **Reprenez le pouvoir sur la peur. Découvrez la technique de désensibilisation par exposition. Affrontez vos peurs parasites progressivement par étape par l'action réelle.**

- ✓ Lisez Psychologie de la Peur et La Peur des Autres du Dr Christophe André pour formaliser cette technique de T.C.C.
- ✓ Cessez d'écouter peur inadaptée et fausses croyances toxiques
- ✓ Protocole à personnaliser sur 6 mois avec 2 expositions sur le terrain par semaine de 45 mn pour tranquilliser votre amygdale\*.



**Allo, Rocky ? Tu peux me passer Rambo ?  
Oui, la guerre est bien finie !  
Non, ta femme n'est pas un agent secret du Vietnam !**





5) « **Stress Disorder !?** » Retrouvez le pouvoir de contrôler sa vie, de pouvoir y remettre de l'ordre et de l'harmonie ! Prenez soin de vous, dites « non » au désordre et au laisser-aller du stress. Maîtrisez la panique à la maison, sachez gérer la crise dans le temps.

- ✓ « **Chaque chose en son temps, chaque chose à sa place !** »
- ✓ Structurez votre espace – temps, prenez plaisir dans votre maison, évitez désordre et oisiveté. Rangez, trie, cultivez le Zen.
- ✓ Structurez votre espace - temps, structurez vos journées, organisez vos activités, utilisez « To-Do-List » et agenda avec fermeté.
- ✓ Gardez rythme et hygiène de vie (alimentation, sommeil,..).
- ✓ Ayez vos activités ressources (sport, marche, loisirs, culture).
- ✓ Restez ouvert au contact social (amis, famille, vie associative).



6) **Pouvoir s'épanouir, pouvoir se nourrir, se valider comme digne de Recevoir, se savoir aimable et digne d'être aimé, en réalité !**

- ✓ Apprenez sur internet le protocole d'acceptation de soi de l'E.F.T \*.
- ✓ Listez 20 qualités pour vous. Si vous y arrivez, c'est normal !
- ✓ Sinon, découvrez l'E.F.T. Demandez à votre entourage vos qualités.
- ✓ Lisez-vous ces qualités, laissez-vous les Recevoir par les 5 sens.
- ✓ Ancrez cette mémoire par le corps en utilisant « Le Hug de Soi ».



Le Protocole d'E.F.T  
Emotional Freedom Technique

\* Liste non-exhaustive à moduler selon contexte ou pays. A faire avec l'aide d'un professionnel de l'accompagnement si besoin . Voir médecin si besoin pour votre santé.



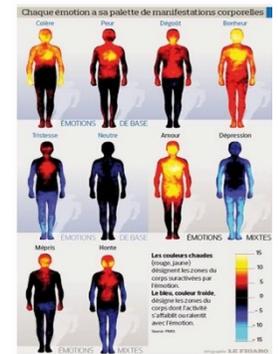
## 7) « Foutez-vous la paix ! » (Fabrice Midal) Se libérer des schémas toxiques et autres apprentissages empoisonnants (Dr S.Forward, Alice Miller).

- ✓ Découvrez les 5 Drivers et les messages contraignants mémorisés en A.T. Observez vos répétitions oppressantes, repérez vos ruminations en boucle, regardez vos habitudes stressantes, voyez vos conditionnements.
- ✓ Identifiez les critiques toxiques, les croyances limitantes et autres fausses interprétations. Culpabilité ? Exigence élevée ? Education contraignante ? Façon de prendre soin de soi toxique ? Quels liens avec votre histoire ?
- ✓ En quoi est-ce une loyauté toxique à des apprentissages ? En quoi est-ce une réaction destructrice par répétition ou par opposition ?
- ✓ Réfléchissez, utilisez les exercices de Susan FORWARD dans ses livres.



## 8) Oser l'expression, l'ouverture, l'innovation, la création et le mouvement !

- ✓ Osez enfin vos vieux projets, rêves ou envies ! Prenez du temps pour oser la créativité, l'expression artistique, le travail sur un projet. Soufflez, laissez vivre cette envie. Faites expériences et rencontres pour ce projet.
- ✓ Changement d'heure, remise à l'heure des pendules, ou besoin de changement dans votre vie ? Une occasion pour faire du neuf, faire de la place ! Préparez votre maison pour recevoir. Ouvrez votre maison aux amis ! Invitez ! Téléphonnez ! Partagez ! Riez ! Bougez ! Chantez ! Dansez !





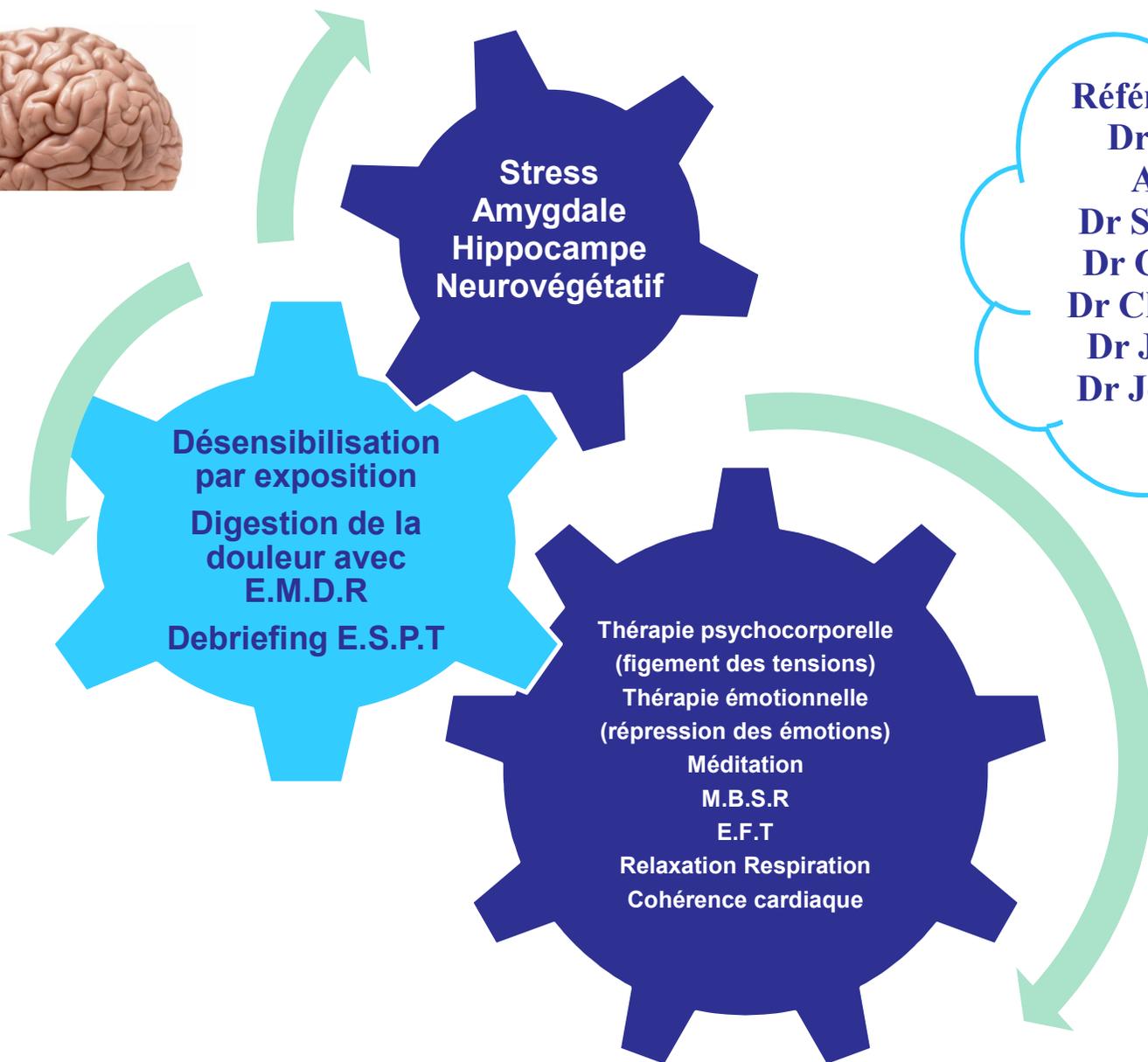
**9) « Oui, Chef ! » Coachez-vous avec fermeté et vitalité, cessez d'écouter votre manque d'envie, votre sensation freinante au départ ! Affrontez la déprime, mettez en place des apprentissages positifs. Utilisez l'efficacité du recadrage. Notez bien, mémorisez bien et sentez bien que les bienfaits viennent uniquement après! Oui, bien sûr !**

- ✓ Organisez-vous des conditionnements positifs. Coachez-vous en laissant votre volonté à un programme élaboré ou choisi par vous. Ensuite, pas d'excuse grâce à Mme Thatcher, la Dame de Fer ! Au programme, prévoyez des activités par le corps !
- ✓ Notez la dynamique Action puis Satisfaction. Notez que la sensation agréable arrive ensuite. Mauvais de ne plus rien faire quand sensation désagréable au départ ! Revoir les pages 23 et 25 pour bien noter ce processus à changer.
- ✓ Courage, stimulez au maximum de nouvelles habitudes ! Devenez le Coach ou Parent Normatif Nourricier Positif dont vous aviez besoin.
- ✓ Encouragez votre succès, félicitez-vous, dîtes-vous bravo, imaginez des récompenses après vos réussites. Stimulez, motivez avec plaisir !

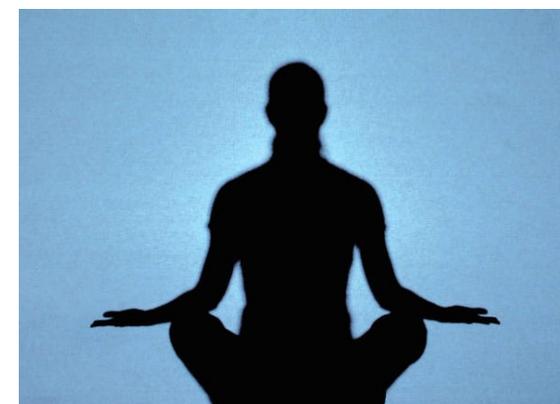
**10) Osez demander de l'aide ! Discutez avec votre médecin. Découvrez la psychothérapie.**

- ✓ Soyez honnête avec vous ! Faites le point, prenez le temps de faire le bilan !
- ✓ Voyez votre médecin. Rencontrez un professionnel de la thérapie.
- ✓ Découvrez les 5 étapes de la digestion émotionnelle ci - dessous.
- ✓ Lisez Alice Miller, Dr Susan FORWARD pour découvrir la thérapie.





Références pour + info  
Dr Peter LEVINE  
Alice MILLER  
Dr Susan FORWARD  
Dr Gérard GUASCH  
Dr Christophe ANDRE  
Dr Joseph LEDOUX  
Dr Jon KABAT-ZINN





### Déni

- Conscience de la douleur, acceptation des réalités du stress ou déni des blessures.
- Contact avec la douleur ou refus de la réalité de son vécu en termes de stress.
- Conscience de son histoire, écoute de l'Enfant Intérieur, acceptation du devoir de mémoire pour soi.

### Colère

- Feu de la colère pour s'indigner face à la douleur, affirmer son envie d'aller bien, refuser la culpabilité, se réveiller.
- Feu de la colère pour expulser la peine, dire non aux blessures, s'indigner face aux injustices, combattre la peur.
- Feu de la colère pour encourager le bien-être, dire non à la douleur, arrêter de souffrir, se libérer de la honte .

### Peur

- Période d'apaisement après la colère, période de transition, période d'incertitude avec risque de recul en arrière.
- Période d'accalmie après le feu de la colère, période de changement, période de questionnement pour le futur.
- Période de détente après le feu de la colère, parfois avec simple retour comme avant.

### Tristesse

- Eau des larmes de la tristesse pour faire le deuil, tourner la page, laisser partir les blessures du passé.
- Eau des larmes de la tristesse pour finir l'histoire, se libérer du passé, laisser la peine s'en aller.
- Eau des larmes de la tristesse pour laisser aller la douleur, se séparer des personnes, accepter la fin.

### Acceptation

- Retour de l'énergie de la personne, intégration de son histoire, conscience du passé, deuil bien fait.
- Retour dans le présent, intégration dans l'espace – temps du vécu, pouvoir de parler des souffrances anciennes.
- Investissement de la vitalité dans le présent, nouveaux projets, retour du désir et des envies, liberté de vivre.

**Digestion ? Et pourquoi pas  
un cerveau dans le ventre !**





### Honte

- Gêne qui bloque le contact, confusion qui fait perdre ses moyens, humiliation qui fige, honte qui cache, orgueil qui aveugle, inhibition sociale qui freine le réveil, introversion qui gèle la mémoire.
- Manque d'estime de soi, manque d'humilité, gêne relationnelle qui donnent du pouvoir aux autres, qui maintiennent dans domination ou soumission. Peur de l'exclusion, douleur du rejet. Isolement.
- Orgueil, vanité et mensonge de la honte par le haut. Douleur et silence de la honte par le bas.

### Culpabilité

- Doute de soi, méfiance de soi ou critique de soi qui retournent la tension nerveuse du stress contre soi-même, qui empoisonnent la vie, qui insécurisent, qui victimisent.
- Angoisse coupable, sentiment d'indignité, peur d'avoir mal fait, interprétation toxique avec sentiment erroné que c'est sa faute !

### Peur

- Crainte qui freine la réaction émotionnelle normale, peur qui amène à se protéger, à se replier sur soi ou à se renfermer. Protection à court terme. Frein au changement.
- Peur de l'inconnu, ignorance des émotions, méfiance dans les relations. Gel de la digestion émotionnelle, blocage de la transformation relationnelle, retrait personnel.





### La Place, le Temps, le Sens et la Valeur des Choses

La Matrice de l'Expérience du Bonheur

Unités de lieu, de temps, d'action et de valeur de l'expérience dans la prise de décision

#### Satisfaction des Besoins et Prise de décision\*

Notre schéma de fonctionnement en intégrant le pilotage automatique universel de notre structure sensorimotrice électrochimique et de notre organisation mémo-réactionnelle

**MISE A JOUR 2022**



\* 1 + 2 + 3 + 4 = Circuit Long = Agir en conscience des Choses

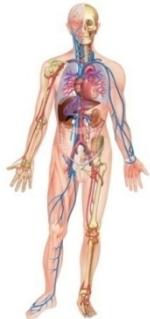
1 + 3 = Circuit Court = Agir sans se rendre compte des Choses (compulsion, pulsion)

#### 4 Durable SATISFACTION

Bon usage de la mémoire  
Conscience du sens & temps  
Goût de la valeur des Choses  
Sens Moral & Expérience Vie

#### 1 Réelle CONNEXION

Bon usage des 5 sens  
Perception de l'environnement  
Conscience des besoins  
Observation & Perception



#### 2 Bonne DÉCISION

Bon usage des 7 émotions  
Opportunités ou menaces ?  
Différenciation des choix  
Interprétation & Solution

#### 3 Saine RÉACTION

Bon usage des 3 stress  
Gestion du comportement  
Conscience du mouvement  
Contact & Direction



\* 1 + 2 + 3 + 4 = Circuit Long = Agir en conscience des Choses

1 + 3 = Circuit Court = Agir sans se rendre compte des Choses (compulsion, pulsion)

**4**  
**La juste**  
**CONSCIENCE**  
**de la Douleur et du**  
**Plaisir des Choses**

Le Pouvoir  
de Bien se  
*Souvenir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Réfléchir*

**2**  
**La juste**  
**INTERPRÉTATION**  
**de la Douleur et du**  
**Plaisir des Choses**

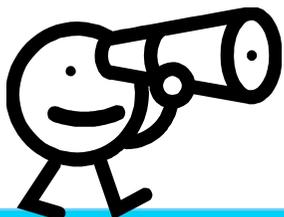
Happy  
Power  
To You

**1**  
**La juste**  
**PERCEPTION**  
**de la Douleur et du**  
**Plaisir des Choses**

Le Pouvoir  
de Bien  
*Sentir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Agir*

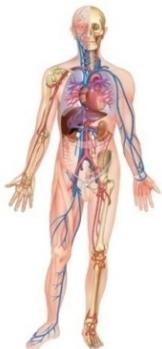
**3**  
**La juste**  
**RÉACTION**  
**à la Douleur et au**  
**Plaisir des Choses**





**4**  
**Le bon**  
**APPRENTISSAGE**  
**de notre Mémoire**

**1**  
**La bonne**  
**PERCEPTION**  
**de nos 5 Sens**



Le Pouvoir  
de Bien se  
*Souvenir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Réfléchir*

**2**  
**La bonne**  
**INTERPRÉTATION**  
**de nos 7 Émotions**

Happy  
Power  
To You

Le Pouvoir  
de Bien  
*Sentir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Agir*

**3**  
**La bonne**  
**RÉACTION**  
**de nos 3 Stress**





Organisation	Structure « électrique » du corps	Gestion des ressources	Satisfaction des besoins
Bien Sentir	Stimulation des nerfs	Connexion aux Choses	Ecoute des besoins
Bien Réfléchir	Connexion des neurones	Différenciation des Choses	Solution aux besoins
Bien Agir	Tension des muscles	Mouvement vers les Choses	Action pour les besoins
Bien Se Souvenir	Reproduction des expériences	Mémorisation des Choses	Acquisition de ressources

Orientation des 7 émotions normales	Signal opportunités / menaces	Normal et naturel quand il y a
<b>Amour</b> – Gestion de la filiation ou union	Alerte pour contact ou fusion	Authenticité, complicité ou intimité
<b>Colère</b> – Gestion des besoins ou des valeurs	Alerte pour affirmation de soi	Manque ou injustice
<b>Dégoût</b> – Gestion de la toxicité ou du dosage	Alerte pour empoisonnement	Poison, abus ou saturation
<b>Honte</b> – Gestion de l'intégration sociale	Alerte pour exclusion sociale	Anormalité ou inhumanité
<b>Joie</b> – Gestion des dons et des talents	Alerte pour réalisation de soi	Réussite ou partage
<b>Peur</b> – Gestion de la sécurité ou confiance	Alerte pour risque	Danger ou inconnu
<b>Tristesse</b> – Gestion des relations ou des liens	Alerte pour changement	Perte, séparation ou fin

Direction des 3 stress naturels	Comportement normal ou réaction saine	Motivation naturelle
<b>Aller au contact de</b> – « Fight »	<b>Mouvement vers ressources saines</b> / positives	Circuit <b>plaisir</b> et récompense
<b>Eviter le contact de</b> – « Fly, Flee »	<b>Fuite des ressources toxiques</b> / négatives	Circuit <b>douleur</b> et punition
<b>Désactiver le contact</b> – « Freeze »	<b>Repos pour manque de ressources</b> / énergie	Cycle du <b>sommeil</b> et repos

**4**  
**La bonne**  
**MÉMORISATION**  
**factuelle**  
*versus l'AMNÉSIE*  
*ou déni psychosocial*

**1**  
**La bonne**  
**CONNEXION**  
**sensorielle**  
*versus la*  
**DISSOCIATION**  
*ou clivage corporel*



**2**  
**La bonne**  
**DÉCISION**  
**cognitive**  
*versus la*  
**RUMINATION**  
*ou distorsion cognitive*

**3**  
**La bonne**  
**RÉACTION**  
**comportementale**  
*versus la*  
**COMPULSION**  
*ou répétition abusive*



#### Interprétation abusive et déni de la douleur

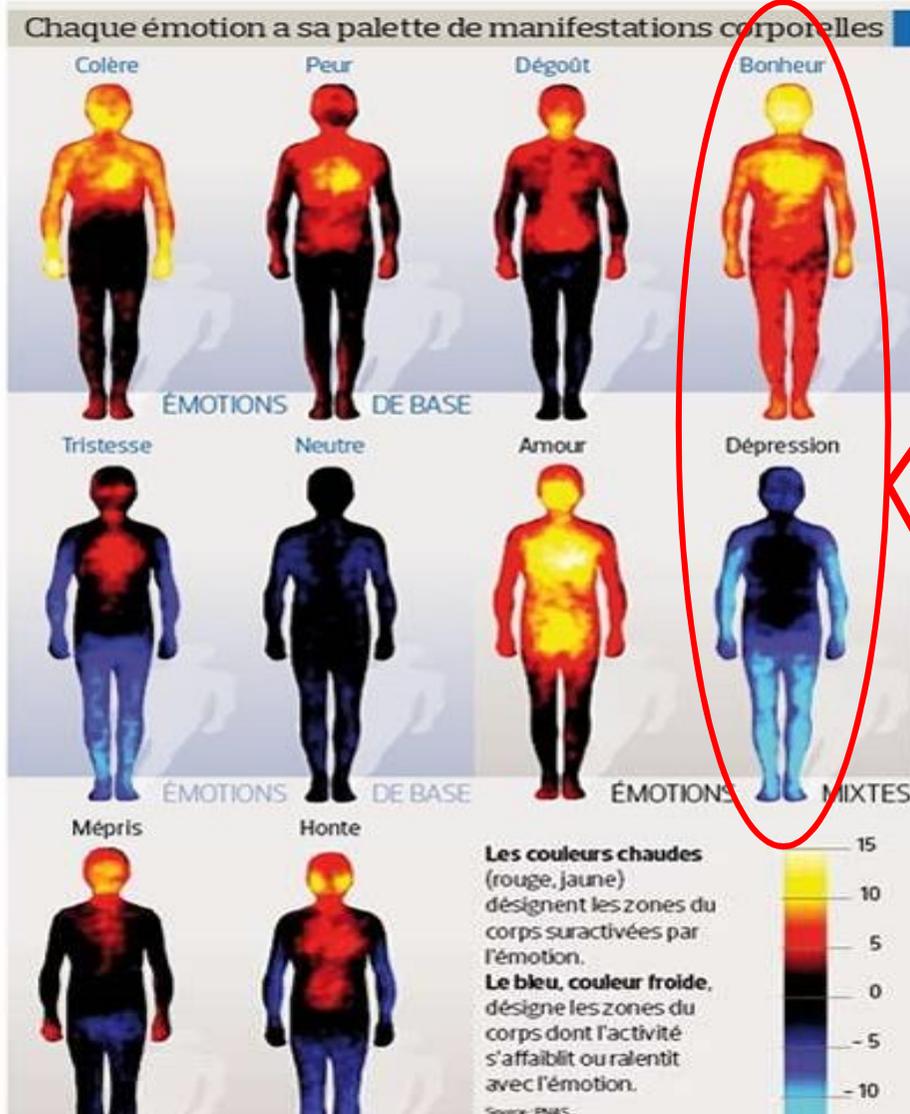
- => **Biais cognitif avec erreur d'interprétation** sur les réalités et les conséquences de l'impact du stress encaissé et de la douleur émotionnelle
- => **Déni du passé**, amnésie traumatique, culpabilité, honte ou minimisation des chocs, manques, négligences, humiliations et abus subis

#### Compulsion du comportement et des réactions

- => **Addiction dans le plaisir ou anesthésie répétée de la douleur** (consommation de tabac, cannabis, drogues, nourritures, écrans...)
- => **Pulsion dans les relations ou dépendance à des comportements** toxiques (addiction sexuelle, dépendance affective, violence, pornographie..)

#### Dissociation du corps et de l'esprit

- => **Anesthésie sensorielle** (répression des émotions, gel des sensations, insensibilité, figement émotionnel et moral, absence de sentiments, froideur affective)
- => **Déconnection mentale** (déni, illusion, fantasme, obsession, mensonge, délire, perte de conscience, amnésie traumatique partielle ou totale, mépris moral de l'urgence psychosociale)



**V**ision  
+ / -

**Discerner**  
**VÉRITÉ & DÉNI**

**Trier**  
**OUI & NON**

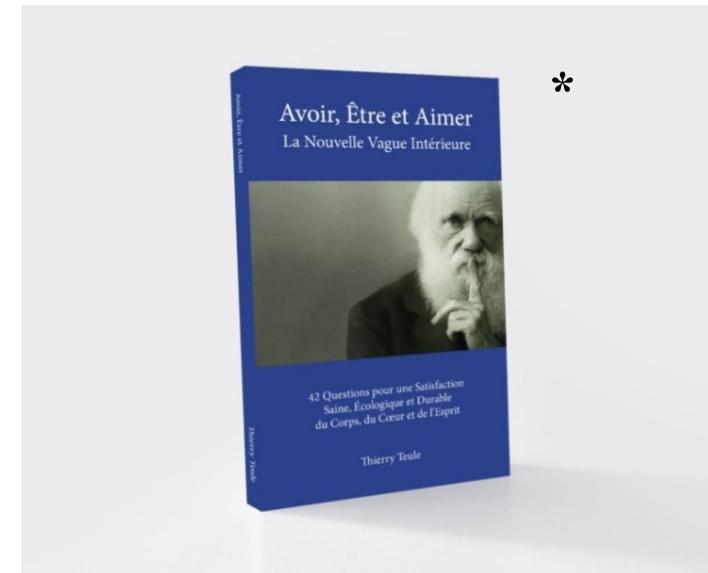


**Percevoir**  
**ON & OFF**

**Agir**  
**CONTACT & FUITE**

**TRAITEMENT DES DONNEES ET GESTION BINAIRE DES BESOINS PAR LE CERVEAU**  
**UNE STRUCTURE ÉLECTRIQUE AVEC UNE ORGANISATION BINAIRE POUR GÉRER NOS BESOINS (LOGIQUE DE BOOLE)**

2013 – 1<sup>ère</sup> Carte Médicale Scientifique des Émotions  
Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)



**Formation Conseil Supervision Coaching Psychothérapie**

**Gestion de la Relation Client et Management des Équipes**

[www.internationalsatisfactionassociation.com](http://www.internationalsatisfactionassociation.com)

**Satisfaction des Besoins Client et Gestion du Stress des Personnes**

[www.internationalstressassociation.com](http://www.internationalstressassociation.com)

**Contact - Thierry TEULE - 07.66.84.57.14**