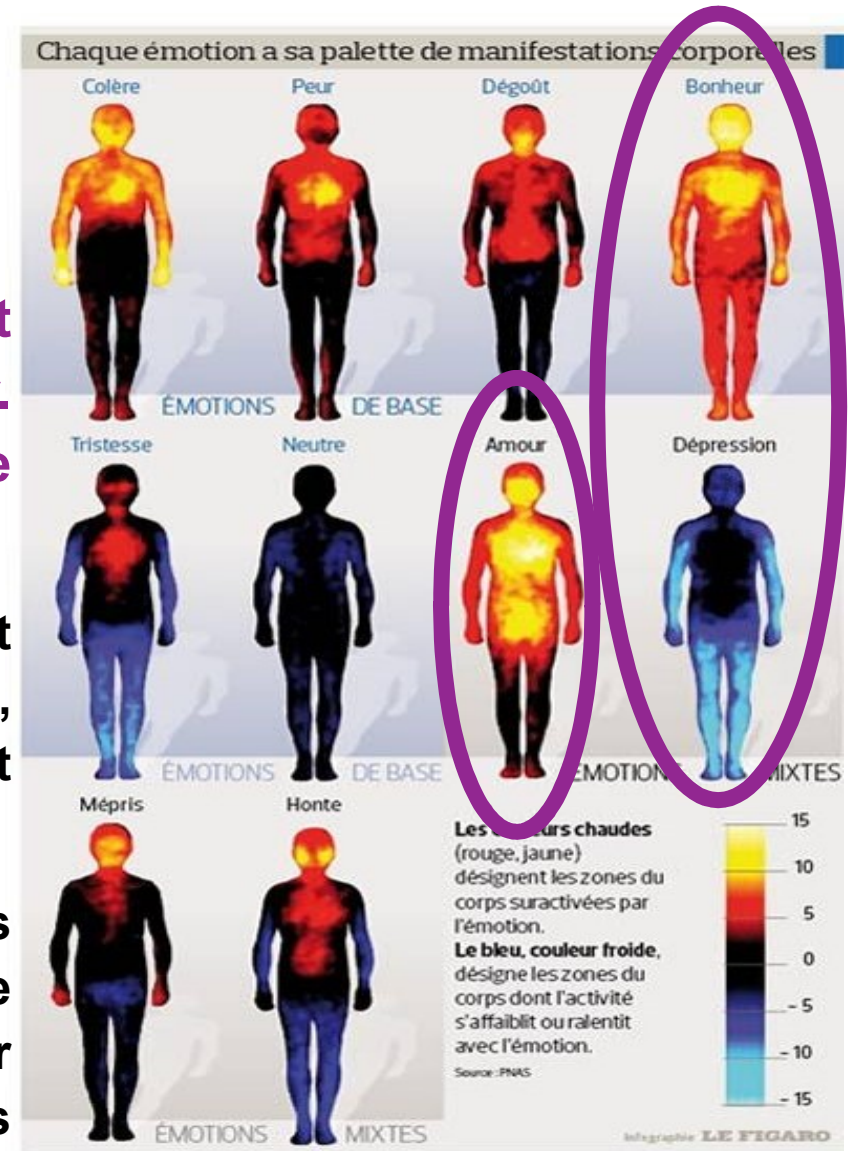
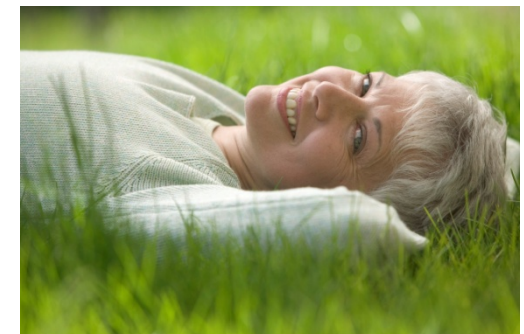


- **Partie 1 – Compulsion, pulsion, addiction et dépendance. La perte de liberté de s'abstenir. Les clefs pour se libérer du manque, de l'addiction abusive et de l'avidité compulsive.**
- **Partie 2 – Spécificités des produits et dépendances: alcool, tabac, cannabis, cocaïne, sucre, sexe & amour, vidéo... Les pièges, clefs et astuces à connaître pour chaque addiction.**
- **Partie 3 – Compulsion, abus et perversion. Les clefs pour comprendre la perversion et l'arnaque morale. Satisfaction normale, envie saine et désir naturel. Compulsion, perversion, sens des valeurs et développement de l'intelligence morale.**



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).

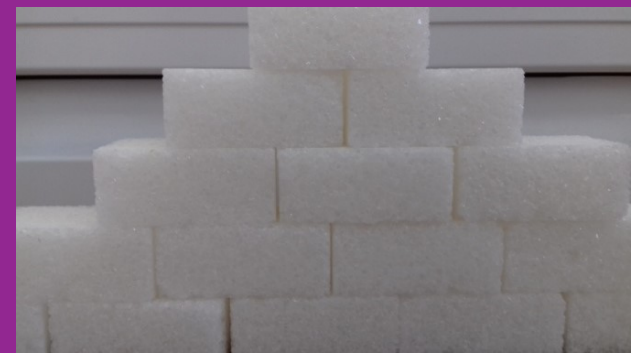
Recherche fondamentale & Domaines d'application

- **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).



Principes généraux

Définition, formes, dimensions et fonctions





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

RAPPEL DE L'ESSENTIEL EN RESUME



* 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

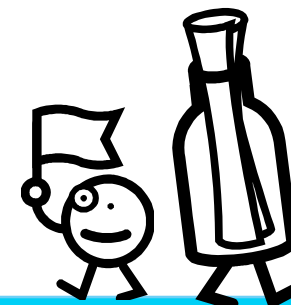
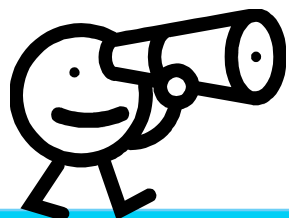
1
La juste
PERCEPTION
de la Douleur et du
Plaisir des Choses

Le Pouvoir
de Bien
Sentir

Le Pouvoir
de Bien
Agir

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

Happy
Power
To You



4
Le bon
APPRENTISSAGE
de notre Mémoire

1
La bonne
PERCEPTION
de nos 5 Sens



2
La bonne
INTERPRÉTATION
de nos 7 Émotions

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
Amour – Gestion de la filiation ou union		Alerte pour contact ou fusion	Authenticité, complicité ou intimité
Colère – Gestion des besoins ou des valeurs		Alerte pour affirmation de soi	Manque ou injustice
Dégoût – Gestion de la toxicité ou du dosage		Alerte pour empoisonnement	Poison, abus ou saturation
Honte – Gestion de l'intégration sociale		Alerte pour exclusion sociale	Anormalité ou inhumanité
Joie – Gestion des dons et des talents		Alerte pour réalisation de soi	Réussite ou partage
Peur – Gestion de la sécurité ou confiance		Alerte pour risque	Danger ou inconnu
Tristesse – 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
Aller au contact de – « Fight »	Mouvement vers ressources saines / positives		Circuit plaisir et récompense
Eviter le contact de – « Fly, Flee »	Fuite des ressources toxiques / négatives		Circuit douleur et punition
Désactiver le contact – « Freeze »	Repos pour manque de ressources / énergie		Cycle du sommeil 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

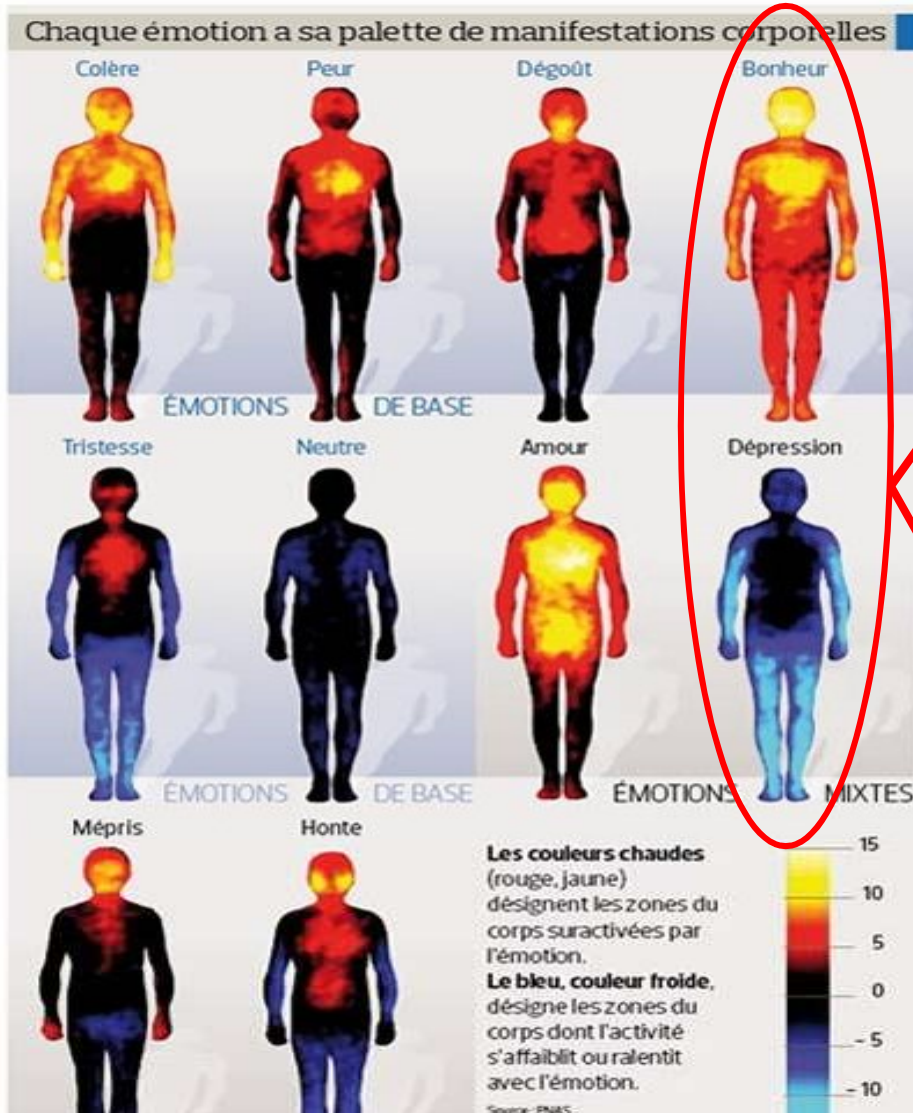
- => **Biais cognitif avec erreur d'interprétation** sur les réalités et les conséquences de l'impact du stress encaissé et de la douleur émotionnelle
- => **Déni du passé**, amnésie traumatique, culpabilité, honte ou minimisation des chocs, manques, négligences, humiliations et abus subis

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)



Vision
+ / -

Discerner
VÉRITÉ & DÉNI

Trier
OUI & NON



Percevoir
ON & OFF

Agir
CONTACT & FUITE

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

2013 – 1^{ère} Carte Médicale Scientifique des Émotions
Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)



Principes généraux

Définition, formes, dimensions et fonctions

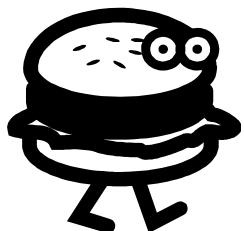


« C'est plus fort que moi ! »

Compulsion — Impulsion – Pulsion
Dépendance - Addiction — Abus

« Perte de liberté
de s'abstenir »

Dr Pierre
FOUQUET



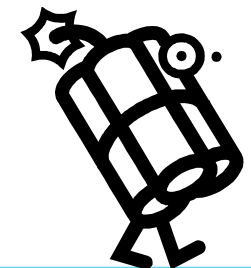
Perte de
contrôle
d'un usage

Désinvestissement
des autres activités

« Contrainte
par corps »

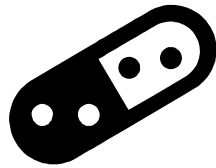
« Esclave pour
dette »

Mauvaise
habitude
ou solution



« La perte de liberté
de s'abstenir »

Dr Pierre Fouquet



Avec produit

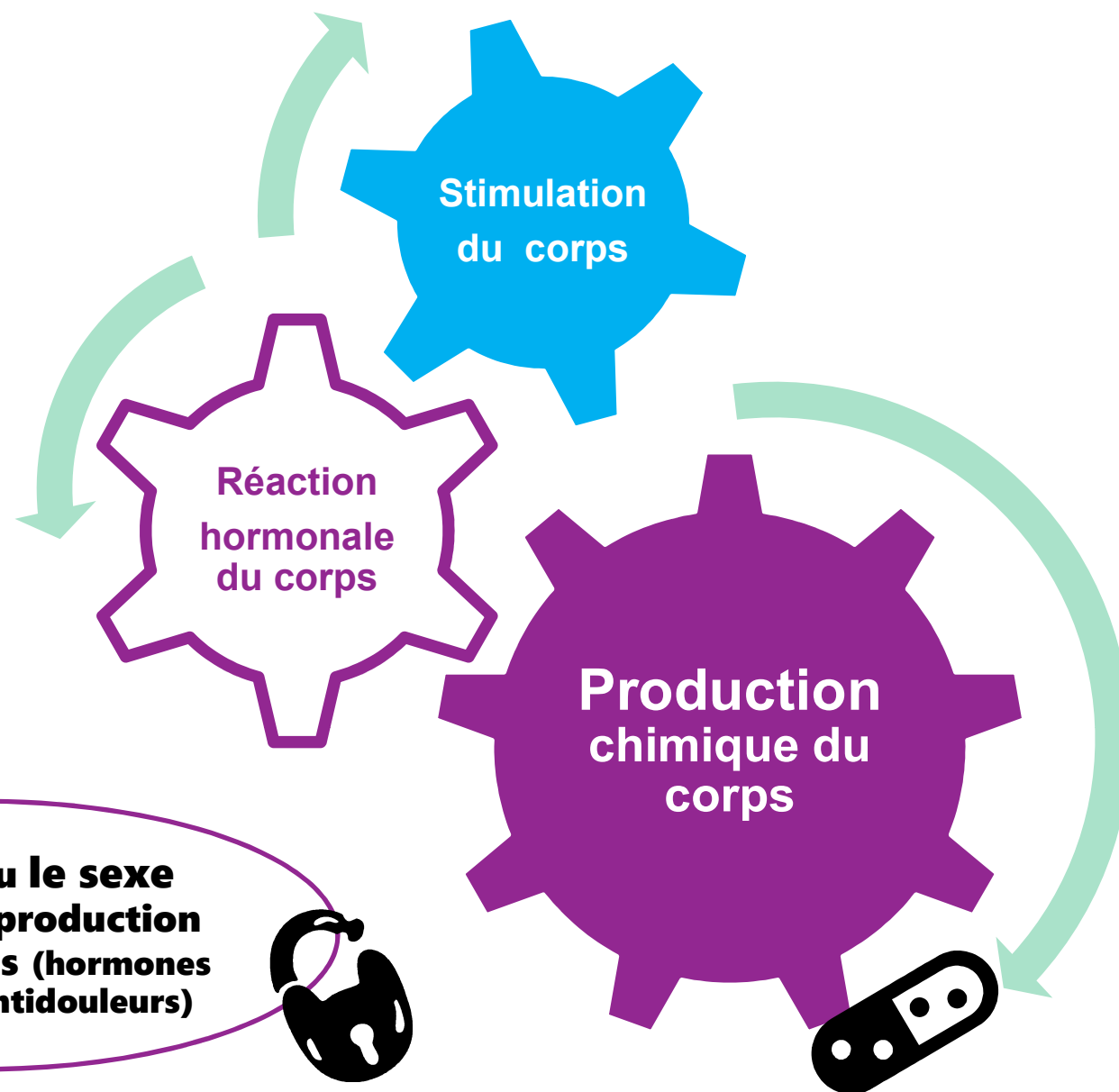
Avec substance psychoactive

Alcool Tabac Médicaments
Cannabis Cocaïne Drogues
Sucre Café Nourriture.....

Sans produit

Sans consommation de produit

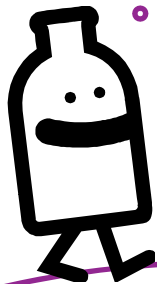
Travail Sport Ecrans Vidéo Porno
Achat compulsif Jeu pathologique
Dépendance affective et sexuelle



ISA Addiction sans produit et stimulation de l'esprit



I believe
I can fly !



Les jeux vidéo stimulent également la production d'endorphines (hormones du plaisir et antidouleurs).

Les zones du cerveau du circuit de la récompense et du plaisir peuvent être stimulées par des images agréables, fausses ou imaginaires (vidéo, porno, illusion, mystification, orgueil, vanité, adoration, obsession, séduction).

• **Dépendance physique**

Avec produit

Alcool Tabac
Cannabis Cocaine
Sucre Nourriture

• **Dépendance psychologique**

Sans produit

Travail Sport
Jeux Ecrans Vidéo
Sexe & Amour

Avec groupe

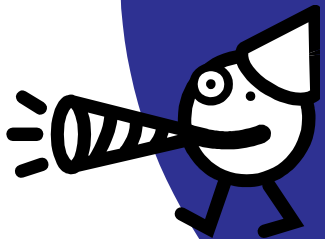
Avec amis
Habitude sociale
Rituel culturel
Usage collectif

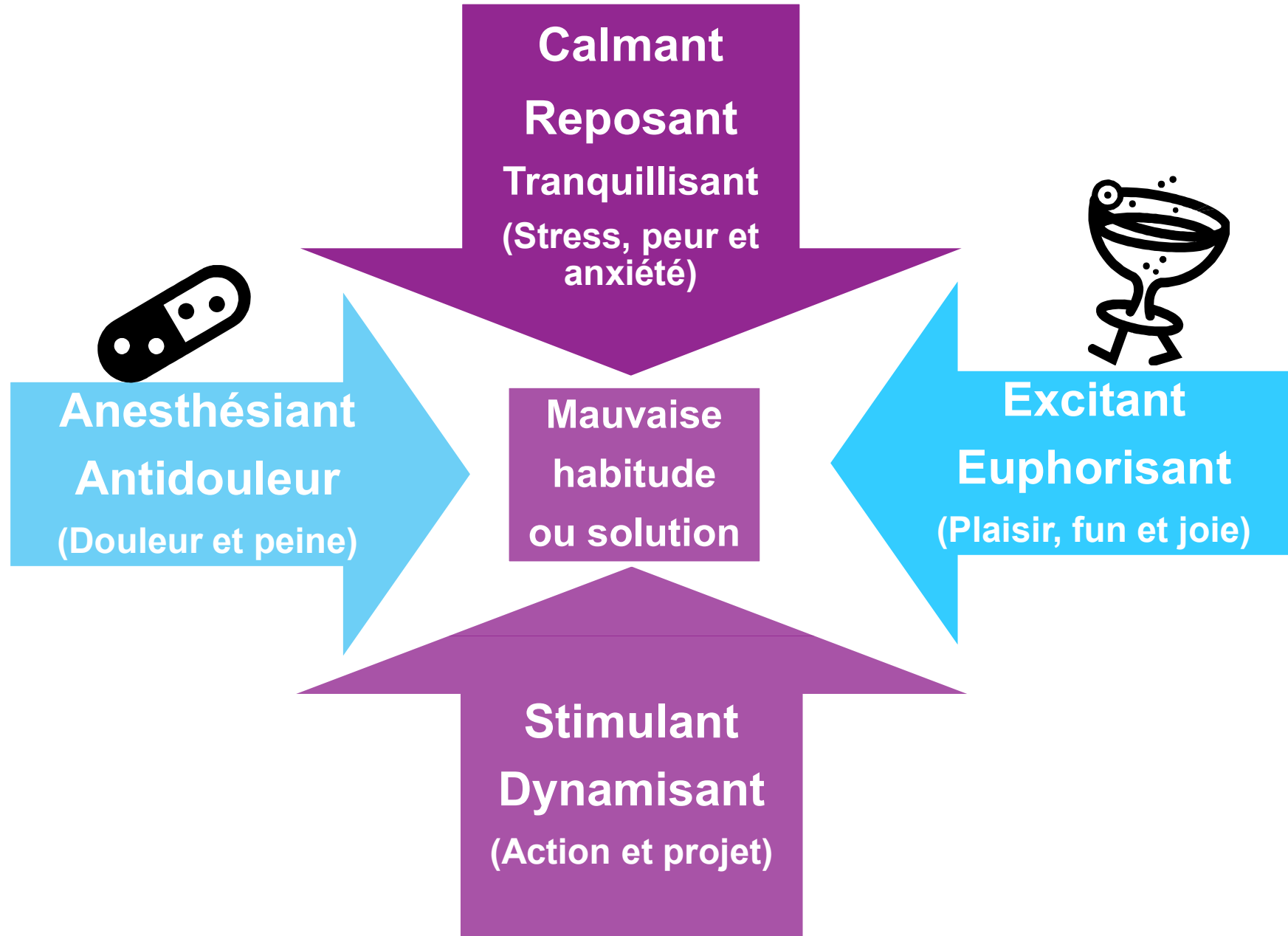
Sans groupe

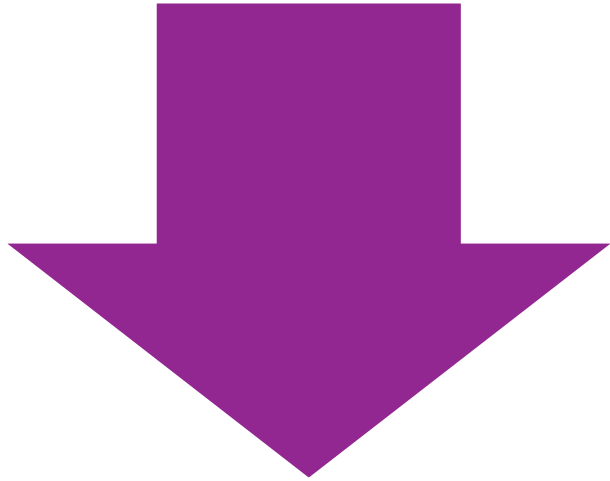
En individuel
Conditionnement
Temps habituel
Programmation
Structure du temps

• **Dépendance socioculturelle**

• **Dépendance comportementale**





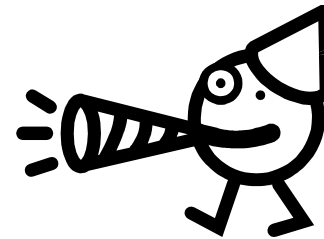


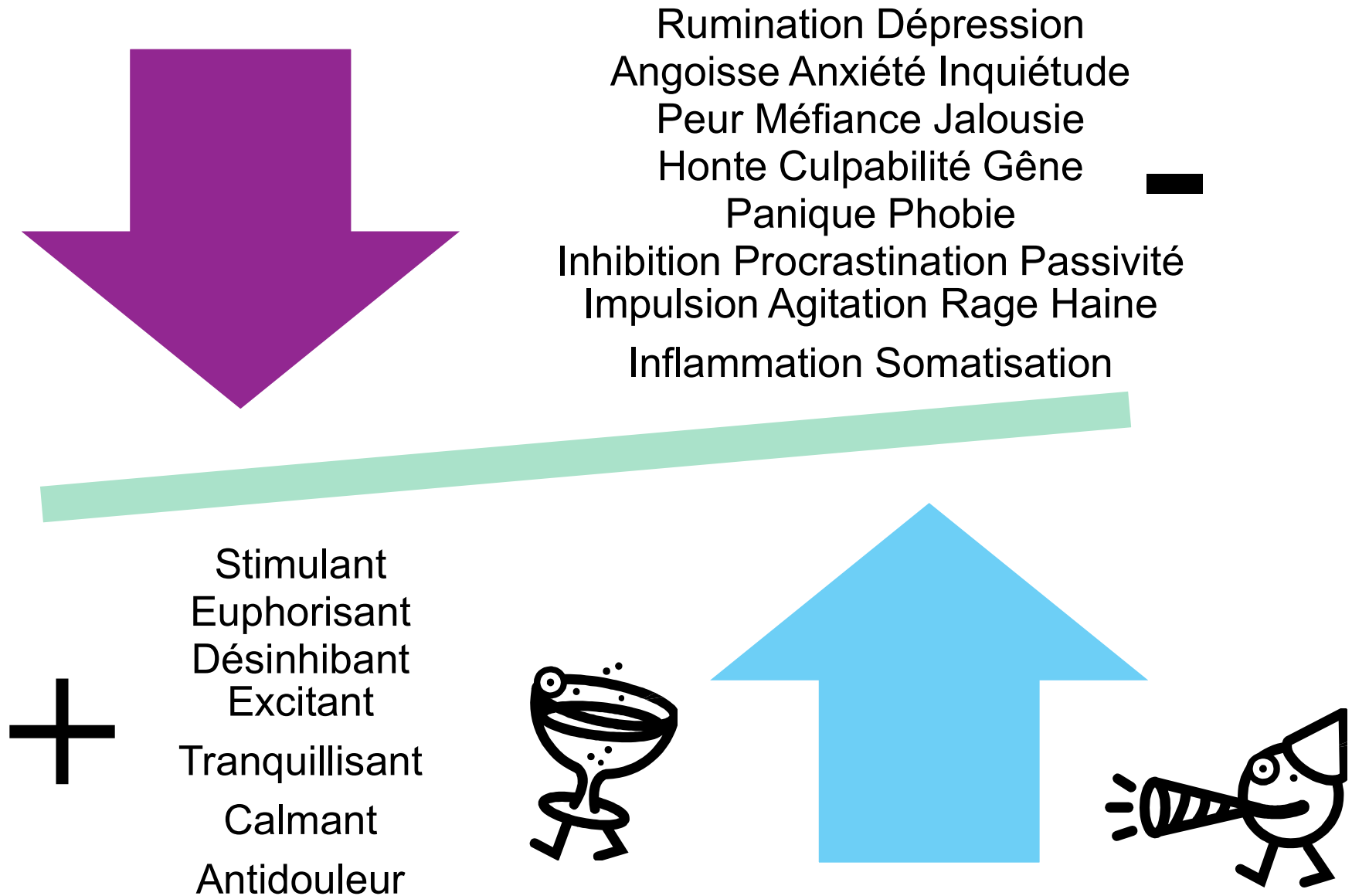
- de mal-être dans sa peau
- de douleur et de stress



+ de bien-être dans son corps

+ de vitalité et de plaisir







Circuit de la
consommation
et de la
nourriture



Circuit de la
récompense et
du plaisir

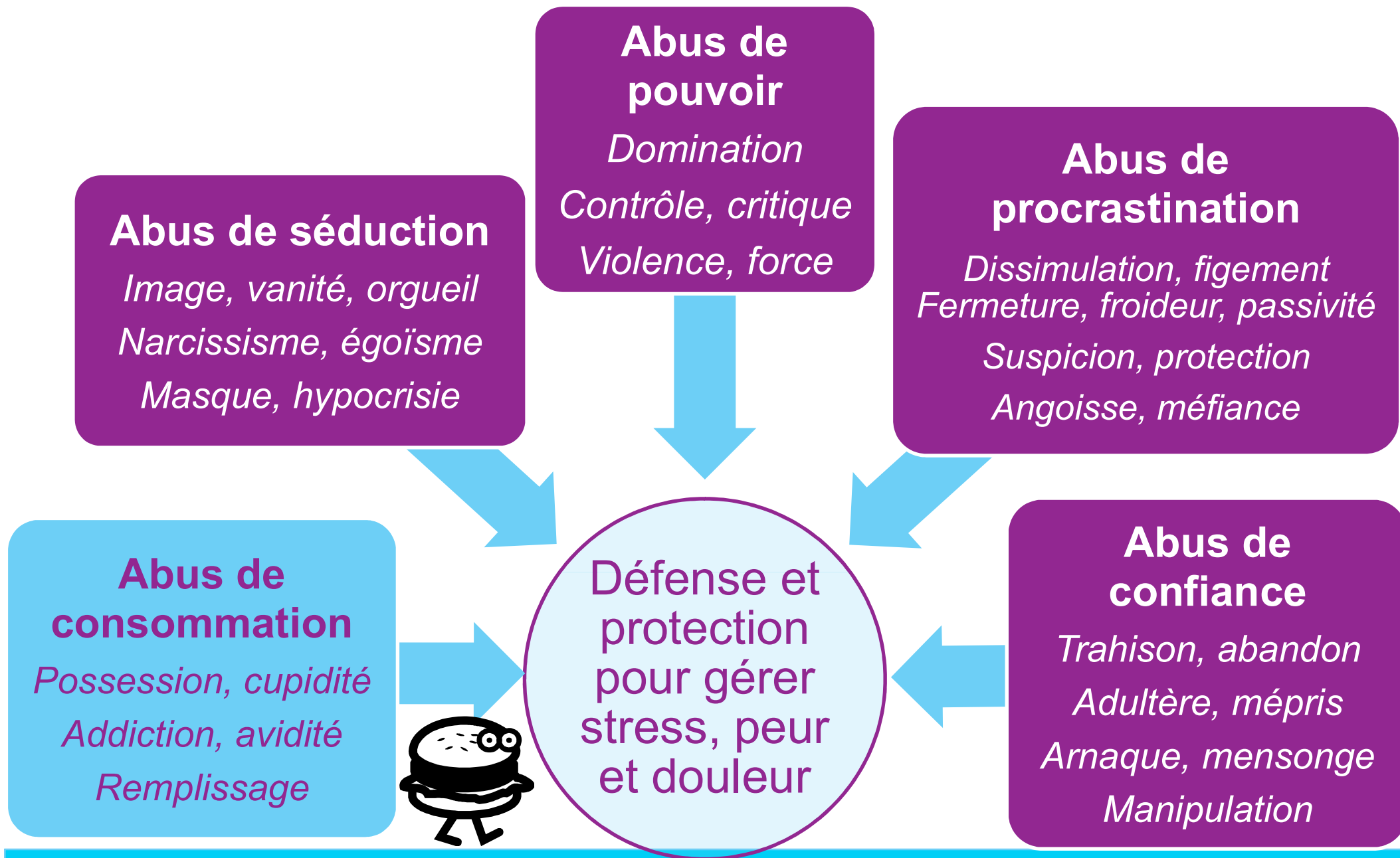


Circuit de la
punition et de
la douleur



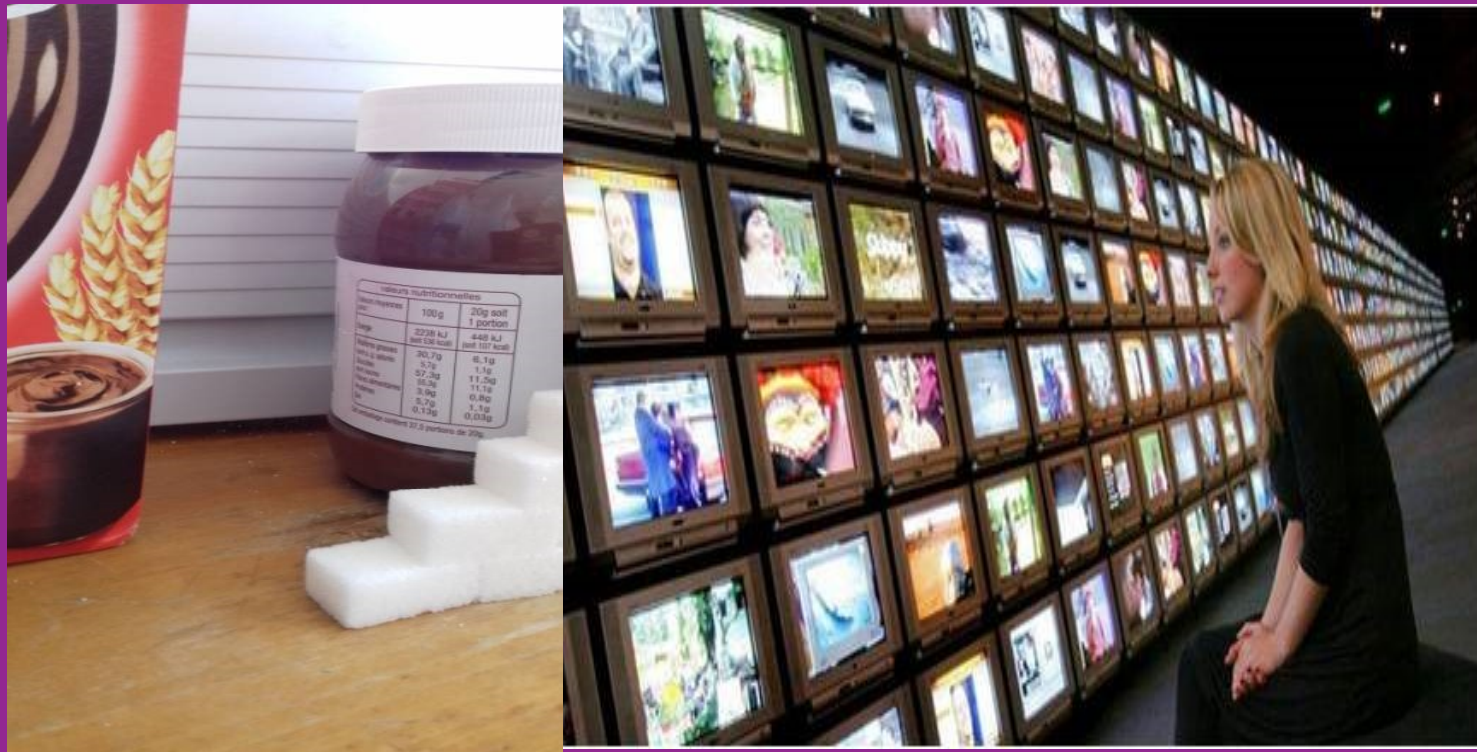
Circuit de
l'inhibition et
de l'arrêt

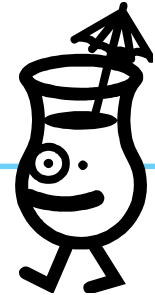
← **+ plaisir** **- douleur** →



Caractéristiques communes

Dynamique, processus et schéma de répétition





Lune de miel

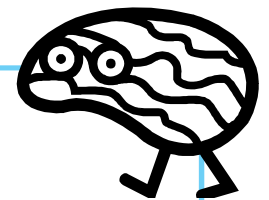
- **Découverte** du départ, plaisir et fête
- Consommation occasionnelle, bien-être et partage

Mauvaise habitude

- **Usage** en hausse, solution au stress
- Consommation habituelle en mode médicament

Addiction

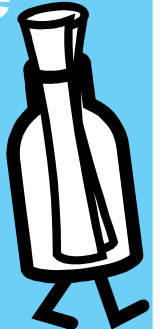
- **Abus**, dépendance, effets destructeurs
- Consommation avec avidité, toxicité et abus



**Cumul des addictions
ou poly-addiction**



**Passage ou
déplacement d'une
addiction à l'autre**



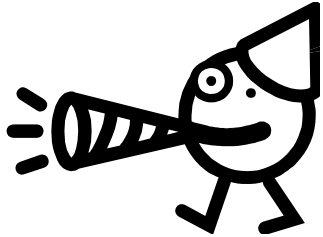
**Perte de liberté de
s'abstenir
Perte de contrôle**

**Répétition d'une
conduite**

**Compulsion et pulsion
Schéma, pattern, scénario et
fausses croyances**

**Ressemblance des
histoires et addictions**

**Déni, sevrage, sabotage
Co-dépendance, malades du
« voir-consommer »**



16
ans

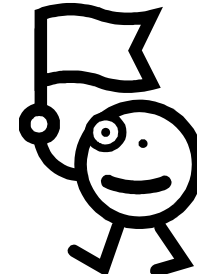
- Nourriture et sucre
- Jeux vidéo
- Sport intensif

30
ans

- Jeux d'argent
- Tabac
- Porno et adultère

50
ans

- Travail
- Télévision
- Vin

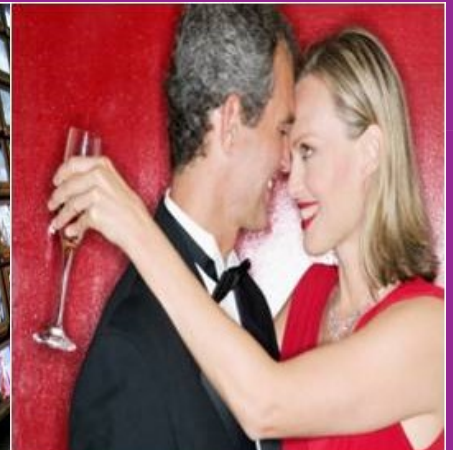
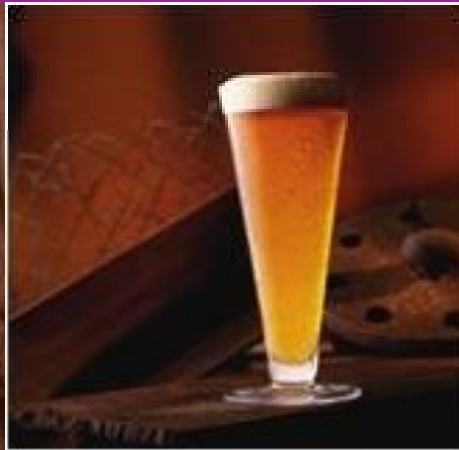


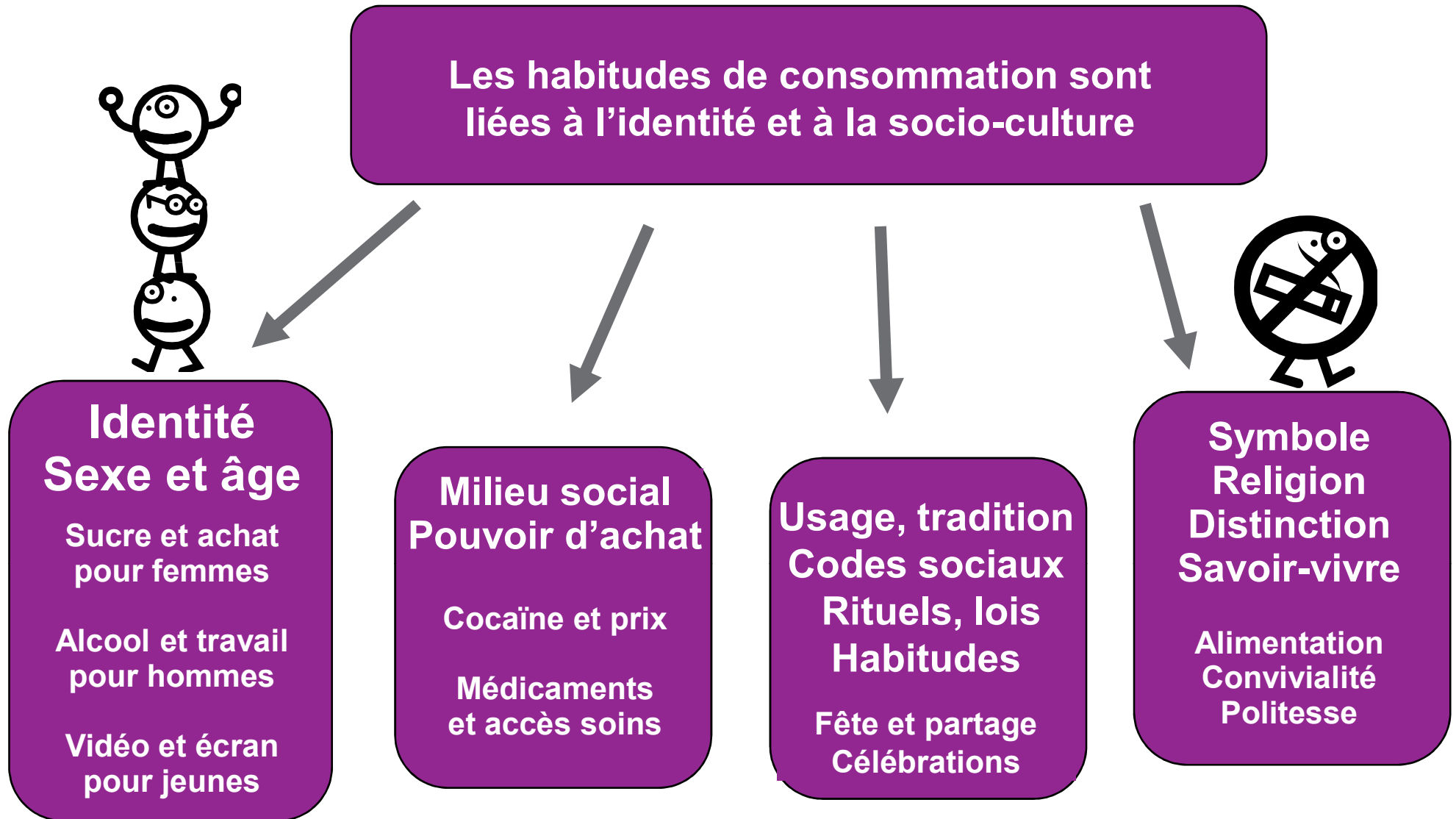
Plusieurs addictions en même temps et passage d'une dépendance à une autre

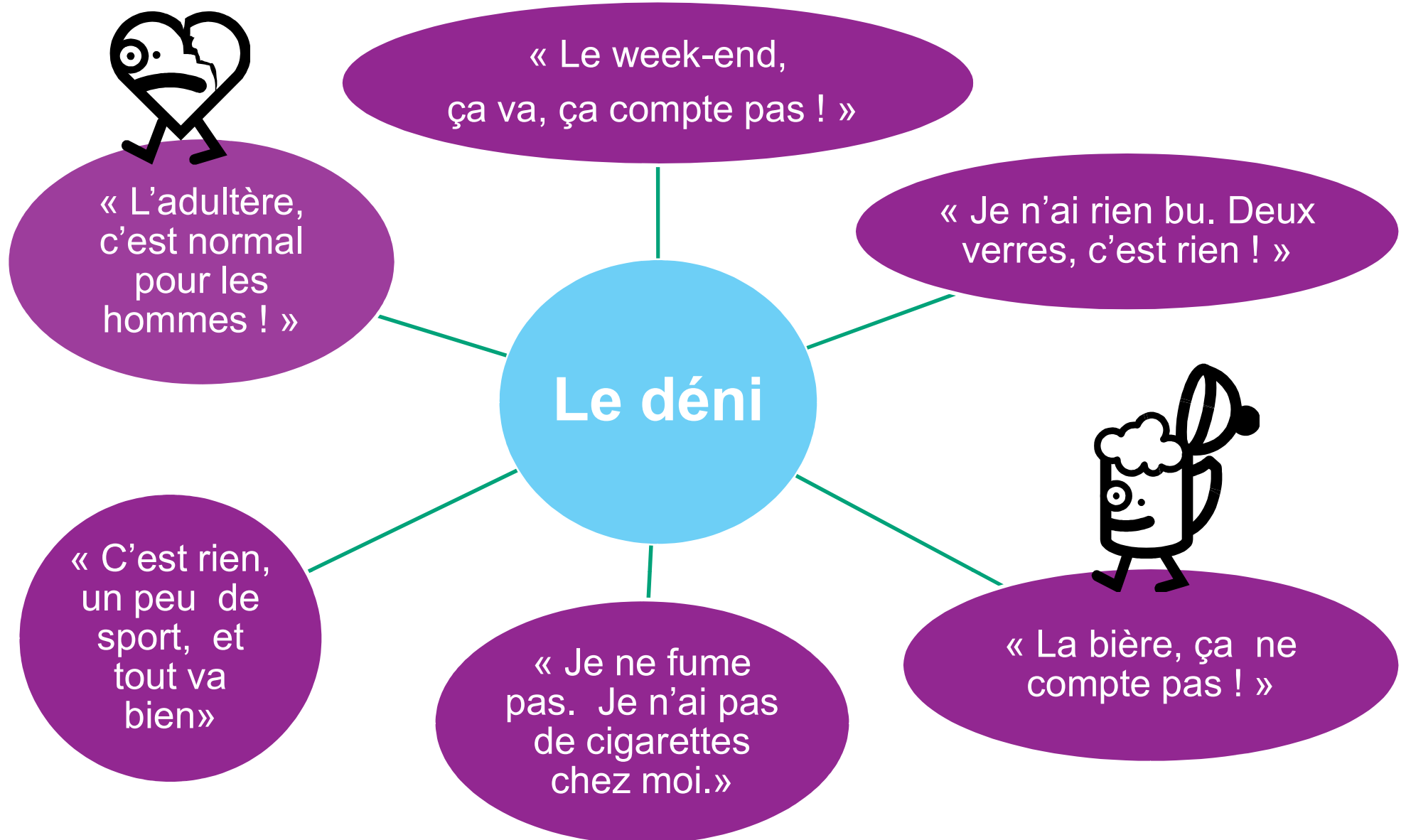
Différences
selon les pays

Sucre et achat pour
femmes ?

Alcool et travail pour
hommes ?





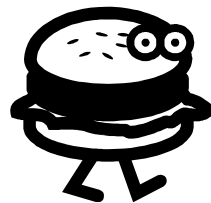




Processus
individuel
de survie de
l'organisme



Processus
collectif de
maintien
du groupe



BLOCAGE

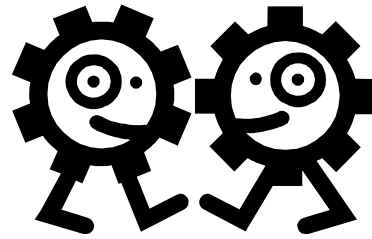
du changement vis-à-vis du
stress et des émotions

Déni de l'analphabétisme
émotionnel et de la pénurie affective

Peur des émotions et du stress

Silence des personnes sur les
réalités du stress

Tabou et illusion des sociétés sur
les réalités de l'enfance



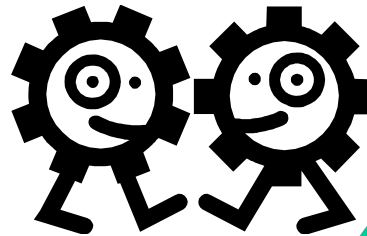
Un
malade
passif
abusif



Une gentille
Infirmière
qui se
sacrifie



Une
belle
histoire
qu'on se
raconte



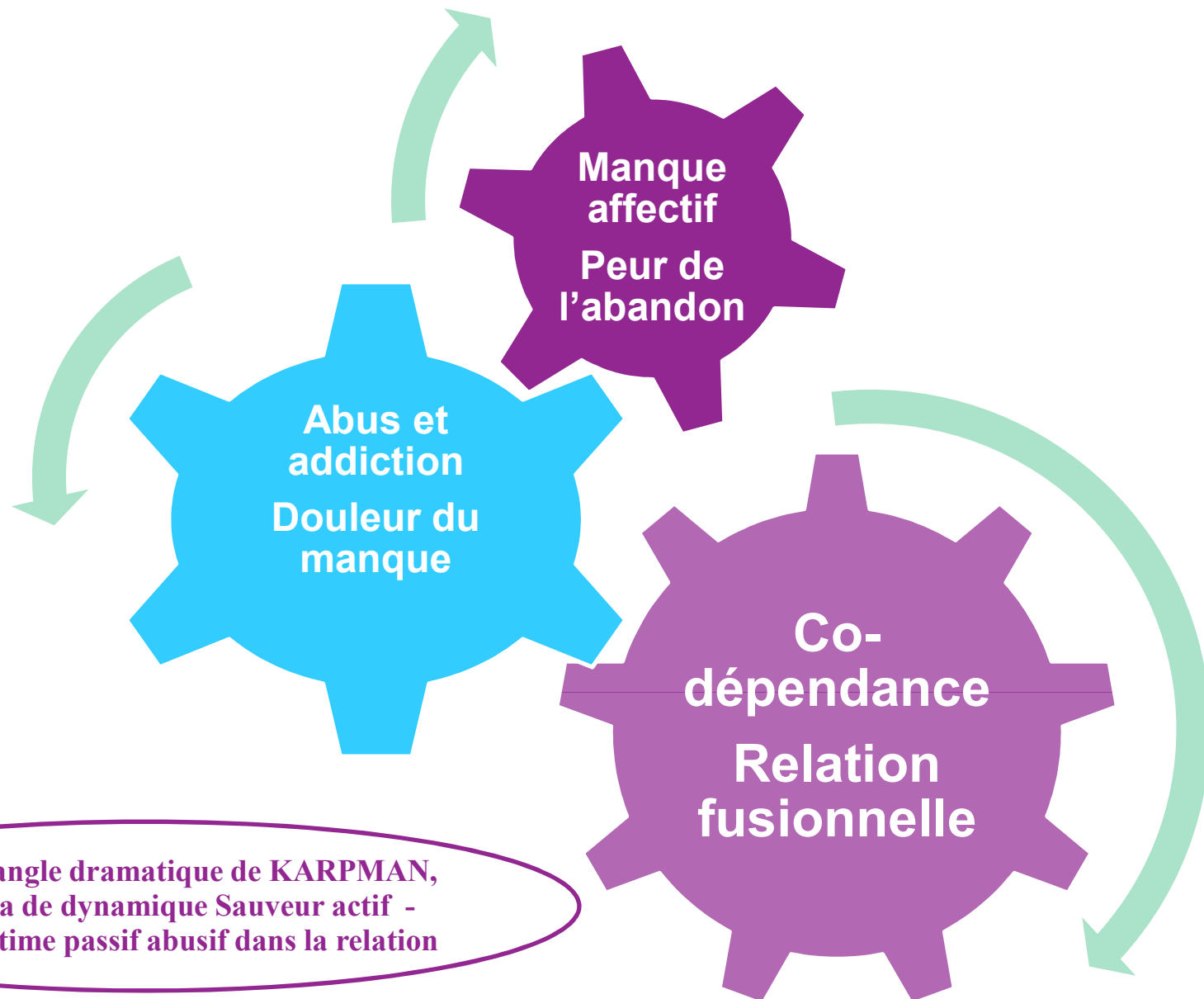
Un rôle
d'Enfant
irresponsable
et abuseur



Un rôle de
Parent
contrôlant
et critique



Une
longue
histoire
qu'on se
raconte



Dans le triangle dramatique de KARPMAN,
on parlera de dynamique Sauveur actif -
Malade victime passif abusif dans la relation

La personne « addict » ou dépendante gère son stress et son histoire directement par la consommation :

- Alcool
- Tabac
- Cannabis
- Drogues
- Jeux d'argent
- Sucre
- Nourriture
- Vidéo
- Porno
- Sexe
- Achats compulsifs



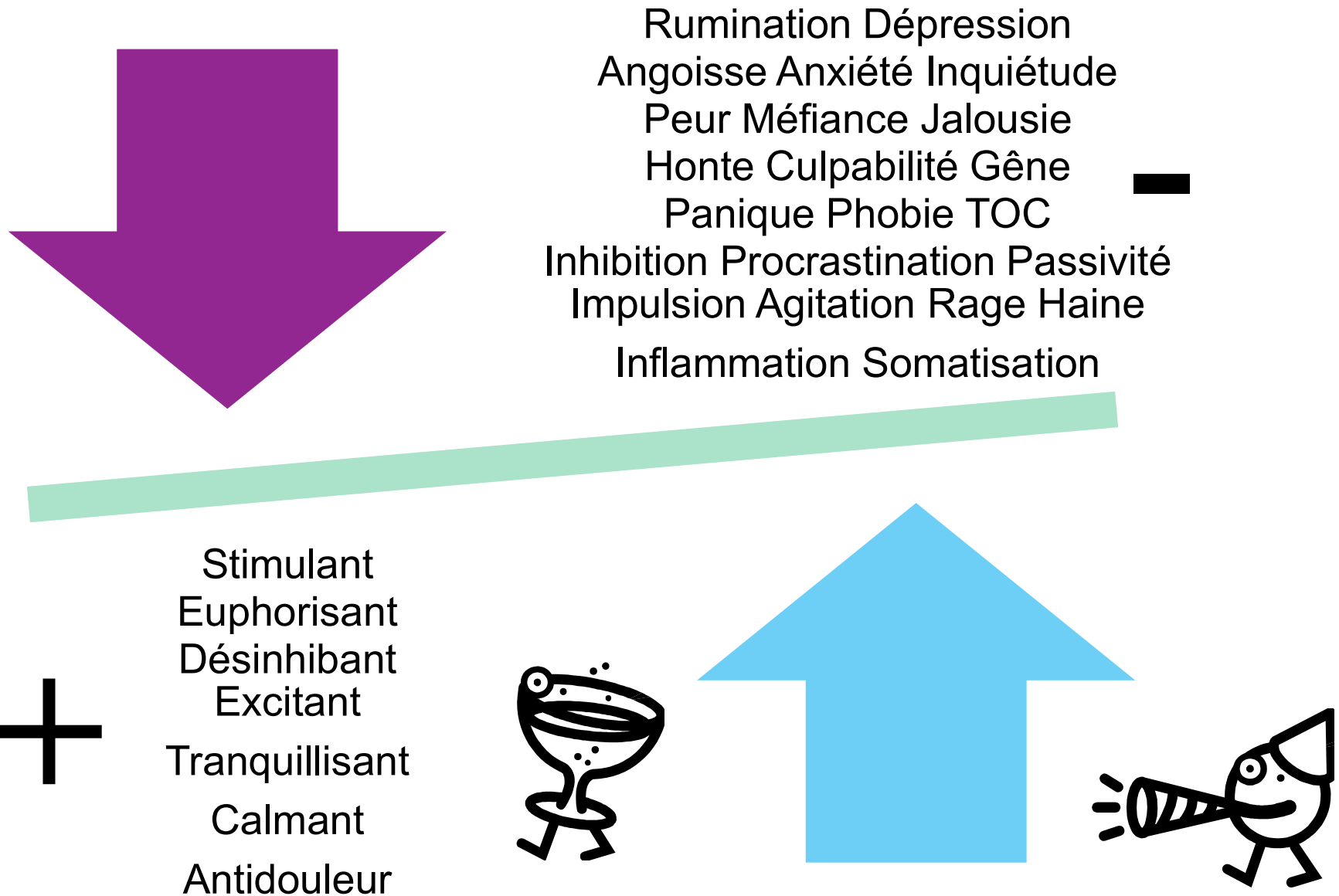
La personne co-dépendante gère son stress indirectement par les bénéfices secondaires de son action ou par les gratifications sociales de son comportement :

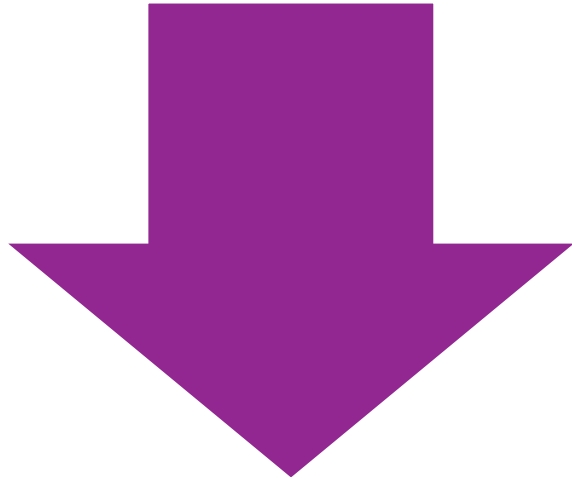
- Image de sainte ou martyr
- Valorisation par sacrifice
- Image de personne responsable
- Responsabilité des enfants
- Protection contre l'abandon
- Impression de pouvoir ou contrôle
- Valorisation par travail ou argent
- Evitement de l'intimité
- Evitement de la sexualité
- Evitement du contact social
- Déni de la peur des autres
- Illusion sur la réalité familiale
- Refus du passé personnel



La gestion de la satisfaction des besoins Bien-être, équilibre, manque et abus





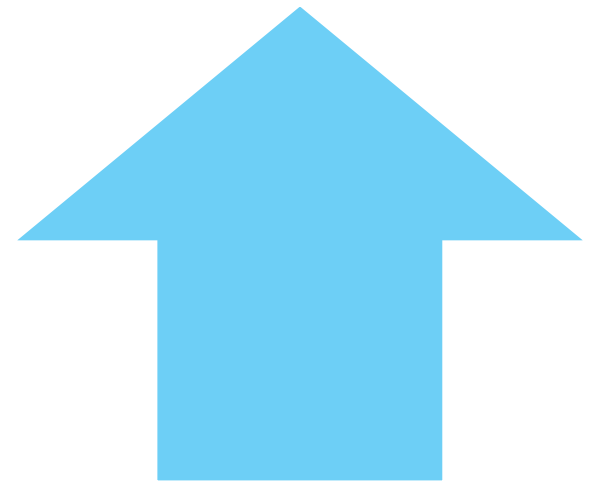
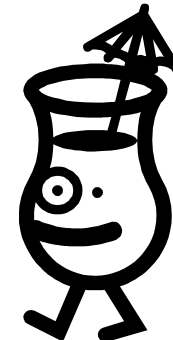


- de mal-être dans sa peau
- de douleur et de stress



+ de bien-être dans son corps

+ de saine satisfaction
des besoins



«Aller bien »



Détente ou bien-être

Détente, relaxation du corps

Ouverture, liberté d'esprit

Satisfaction, contentement

Confiance (sécurité, paix...)

« Aller mal »



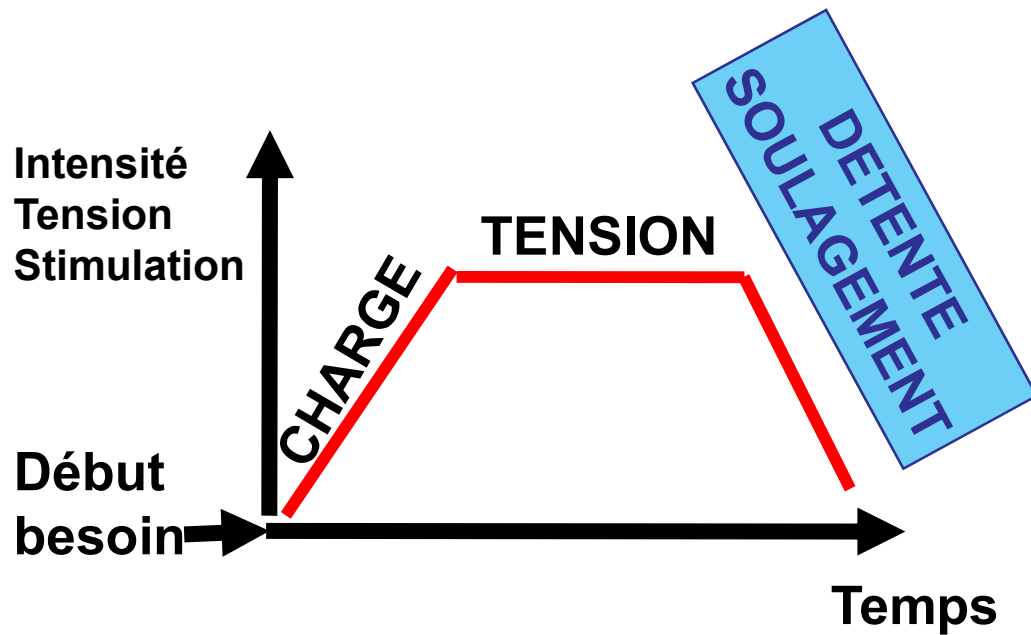
Tensions ou stress

Tension corporelle (douleur, pression...)

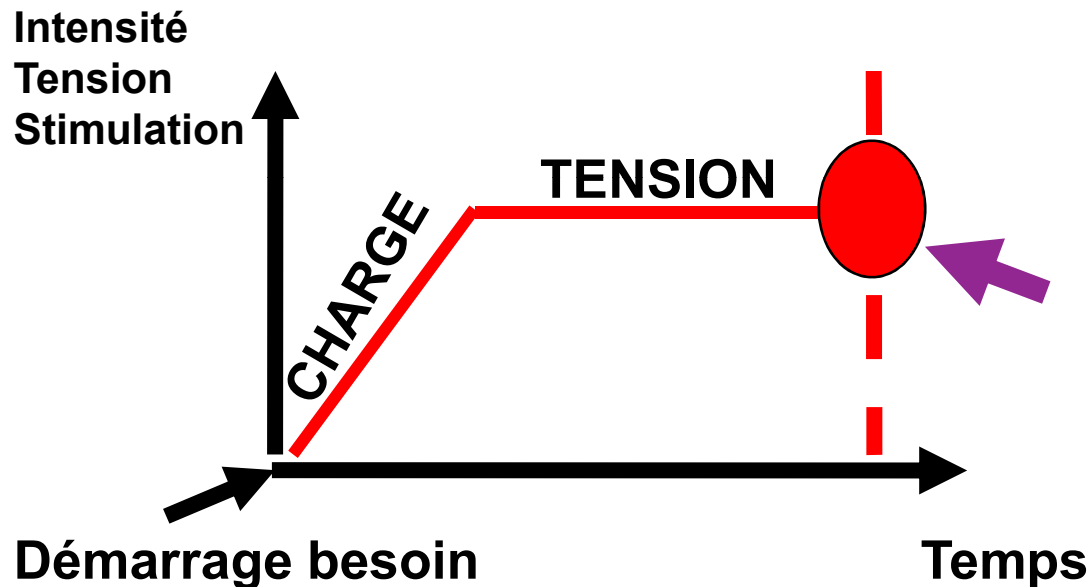
Tension mentale (ruminantion, illusion, critique...)

Tension relationnelle (dispute, violence, histoires...)

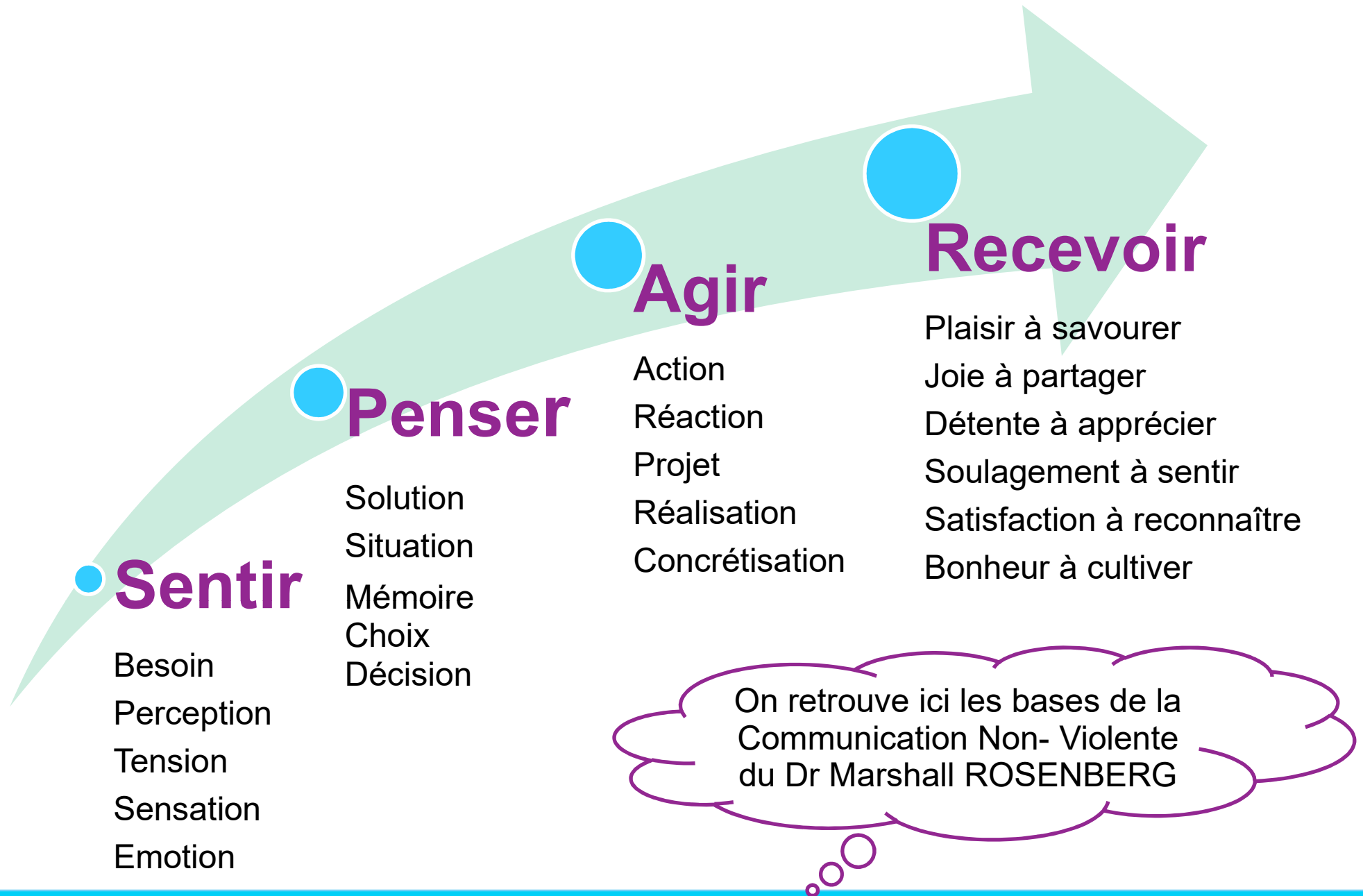
Tension émotionnelle (inquiétude, peur, anxiété...)



Satisfaction du besoin
(faire pipi, manger, dormir....)
= soulagement, détente, sensation positive
= contentement, bien-être, moment agréable



Insatisfaction du besoin
= tension du manque d'action
= tension du blocage des émotions
= tension de l'angoisse pour l'avenir



Le bon dosage des 4P
dans les liens qui nous unissent dans
nos sociétés et familles
Dr Eric BERNE

Besoin de
sécurité et de
confiance

Protection

Besoin de
soutien, de
bienveillance, de
« caring » dans
nos relations

Besoin de vitalité et
d'énergie

Puissance

Besoin de réaction,
d'action et
d'indignation dans
nos relations

Besoin de plaisir et
de reconnaissance

Permission

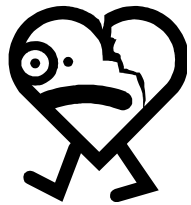
Besoin de
gratification, de
distinction, d'affection
et d'émotion dans
nos relations

Besoin d'équilibre et
de maîtrise

Pouvoir

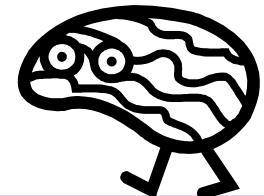
Besoin de contrôle,
de règles justes, de
principes sains et de
fair-play dans nos
relations

Satisfaction saine des besoins



Manque

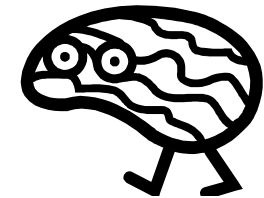
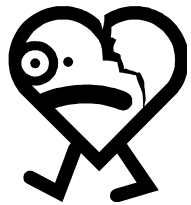
« C'est pas assez »
Douleur, frustration



Abus

« C'est trop »
Douleur, saturation

**Compensation
Effet Rebond
ou Pervers**



Manque

« C'est pas assez »

Abus

« C'est trop »

« Le poison est
dans le dosage »

Dr Philippus PARACELSE



Manque

Douleur, colère, rage

Carence, négligence, abandon,
mépris, égoïsme, injustice

Abus

Douleur, dégoût, haine

Saturation, excès, toxicité,
excitation, stimulation,
obsession , adoration

Les racines du manque et de l'abus Le mur du silence



**Tout va bien, je vais bien !
Tout va bien, ça me fait du bien !
Et le reste, P.R.A.F (Plus Rien à Foutre) !**



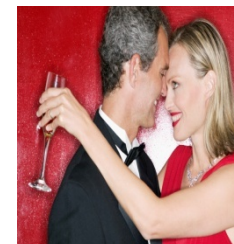
Choses de la vie qui stressent

- Manque d'oxygène à la naissance
- Manque de signes d'affection et de partage
- Analphabétisme émotionnel
- Abandon, trahison
- Deuil, séparation
- Violence physique
- Violence psychologique
- Abus sexuel, trahison sexuelle, inceste
- Accident et autres chocs
- Négligence, silence et autre mépris



On gère son stress comme on peut

- S'en prendre aux autres
- Penser aux autres pour s'oublier
- Oublier le passé et fuir la réalité
- Se faire du bien à tout prix
- Agir comme un désespéré, un mort de faim, un zombie sans coeur



Événement stressant – 7 Blessures du Cœur

Situations difficiles de la vie vérifiables avec études officielles
Choc, manque, négligence ou abus pour le cerveau



Répression des émotions

Blocage de la réaction normale et naturelle

10 verrous psychologiques et sociaux
8 verrous corporels



Fermeture du contact et inhibition de l'action (Freezing - Dr LABORIT)

La personne « encaisse » le stress, elle se ferme, son corps se fige, il se met en tension
La personne s'anesthésie, elle met en place déni et fausses croyances sur son histoire
La personne se coupe de ses émotions, de la réalité et du contact de qualité avec autrui

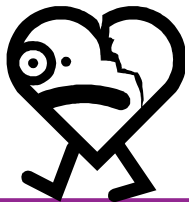
Développement des troubles du stress et des conséquences sociales

Personne stressée, fermée, passive, abusive, dans le déni de son histoire, avec :

- Relation => agressivité, contrôle, abus, passivité, fermeture, inhibition, évitement, fuite, abandon...
- Corps => douleurs, digestion, alimentation, sommeil, sexualité, migraines, fatigue, dépression...
- Mental => ruminantion, angoisse, illusion, interprétation abusive, mystification, dissociation, doute...

Le « FREEZING » social

Figement de notre Sentir, Penser, Agir
normal et naturel pour
la satisfaction de nos besoins



Répression des sensations et des émotions

Alice MILLER - 1981

Dr FORWARD - 1989

Pas les 5 sens, pas de conscience, pas de sentiments, pas d'attachement, pas d'amour

Gel de la réflexion, interdit de la compréhension, perte de bon sens

Dr ROTH - 2012

Pas d'opinion, pas de solution, pas d'affirmation, pas de valeurs, pas de satisfaction des besoins



Inhibition de l'action

Dr LABORIT - 1979

Pas d'action, pas de réalisation, pas d'engagement, pas de satisfaction des besoins



+ d'info dans
PDF gratuit
« Notre Vision & Nos
Valeurs »

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

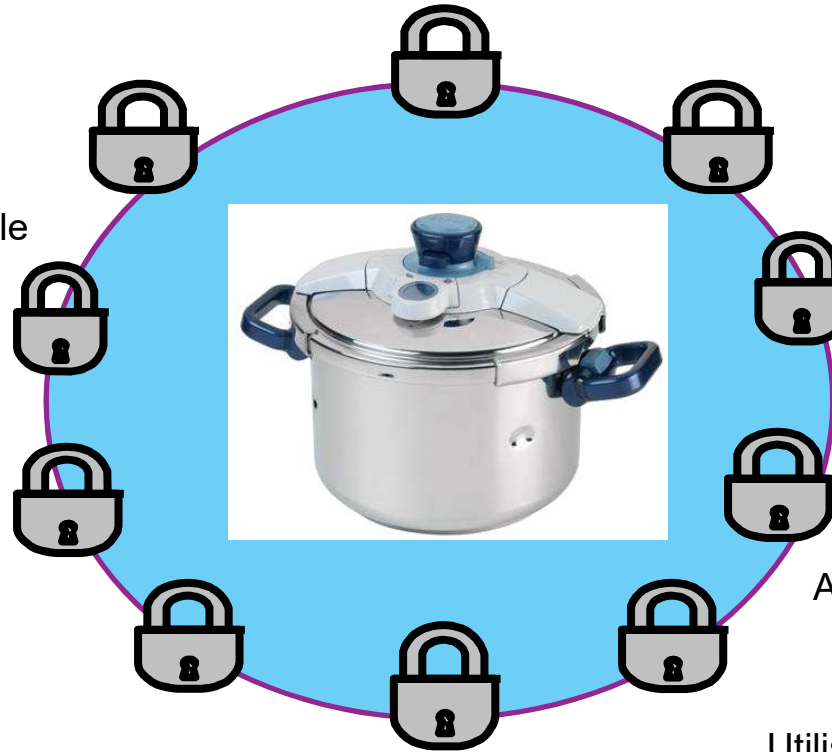
Manque d'autonomie ou pouvoir
Absence de ressources ou capacités

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



7 Blessures du Cœur	7 racines du stress ou 7 manques
<p>Stress respiratoire de naissance, de l'enfermement et engagement dans la vie</p>	<p>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</p>
<p>Stress de l'attachement du nourrisson et de la stabilité affective émotionnelle</p>	<p>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</p>
<p>Stress des chocs, des violences, traumatismes et accidents</p>	<p>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</p>
<p>Stress des abus sexuels, des manipulations sexuelles, de l'inceste</p>	<p>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</p>
<p>Stress des négligences et des carences</p>	<p>Manque de protection, d'attention, d'indignation, de réaction saine Abandon, laisser-aller, passivité, défaillance pour l'enfant</p>
<p>Stress de l'ignorance et analphabétisme émotionnel</p>	<p>Manque d'information, de ressources et de capacités Peur de l'inconnu, tabou, honte de parler, gêne avec son corps</p>
<p>Stress de la niche environnementale</p>	<p>Manque Old School de liberté, permission, autonomie, créativité Schéma toxique, conditionnement abusif, abus de pouvoir</p>



On gèle les émotions



Le stress par Freezing (gel) peut perturber ces zones clés de votre cerveau

On les rumine



AMYGDALE

Votre filtre
Votre réponse
Votre réaction
Votre angoisse

HIPPOCAMPE

Votre mémoire
Votre histoire
Votre savoir
Vos souvenirs

CORTEX INSULAIRE

Votre bon goût
Votre bon sens
Votre empathie
Votre éthique

CORTEX CINGULAIRE

Votre affect
Votre ressenti
Votre feeling
Votre impression

SYSTEME NERVEUX AUTONOME

Votre activation
Votre impulsion
Votre détente
Vos actions

MICROBIOTE INTestinal

Votre satiété
Votre avidité
Votre appétit
Vos abus



Zones du cerveau et compulsion, addiction, pulsion



Amygdale

Impulsion
Pulsion
Passivité
Avidité

Dr LEDOUX

Hippocampe

Déni
Illusion
Amnésie
Mémoire
traumatique

Dr SALMONA

Cortex insulaire

Perte du
bon sens

Perte du
bon goût

Trouble
appétit

Trouble
empathie

Dr ROTH

Système nerveux neurovégétatif

Agitation
Instabilité
Rumination
Procrastination
Passivité

Dr LABORIT

Cortex cingulaire

Gel affectif
Froideur
Anesthésie

Dr WIART

Microbiote intestinal

Trouble de la
satiété

Trouble
appétit

Trouble de
l'avidité

Dr FETISSOV

75 % des boulimiques
se déclarent abusés sexuellement
dans enquêtes (impact du dégoût)

Fausse croyance

- « **Il faut oublier; Ne dis rien; C'est du passé; C'est pour ton bien; C'est comme ça la vie** »
- Ignorance et mépris par rapport aux réalités du stress dans nos sociétés
- Illusion mensongère et fatalité passive face à l'analphabétisme émotionnel



Comportement Réaction toxique

- « **Fais comme nous, oublies la réalité, fais-toi plaisir avec bière, sucre, sexe, vidéo, jeu** »
- On est prié de fermer les yeux, d'oublier son histoire, de taire la réalité, de consommer, de se remplir, d'abuser



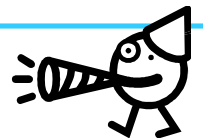
Conséquence Résultat

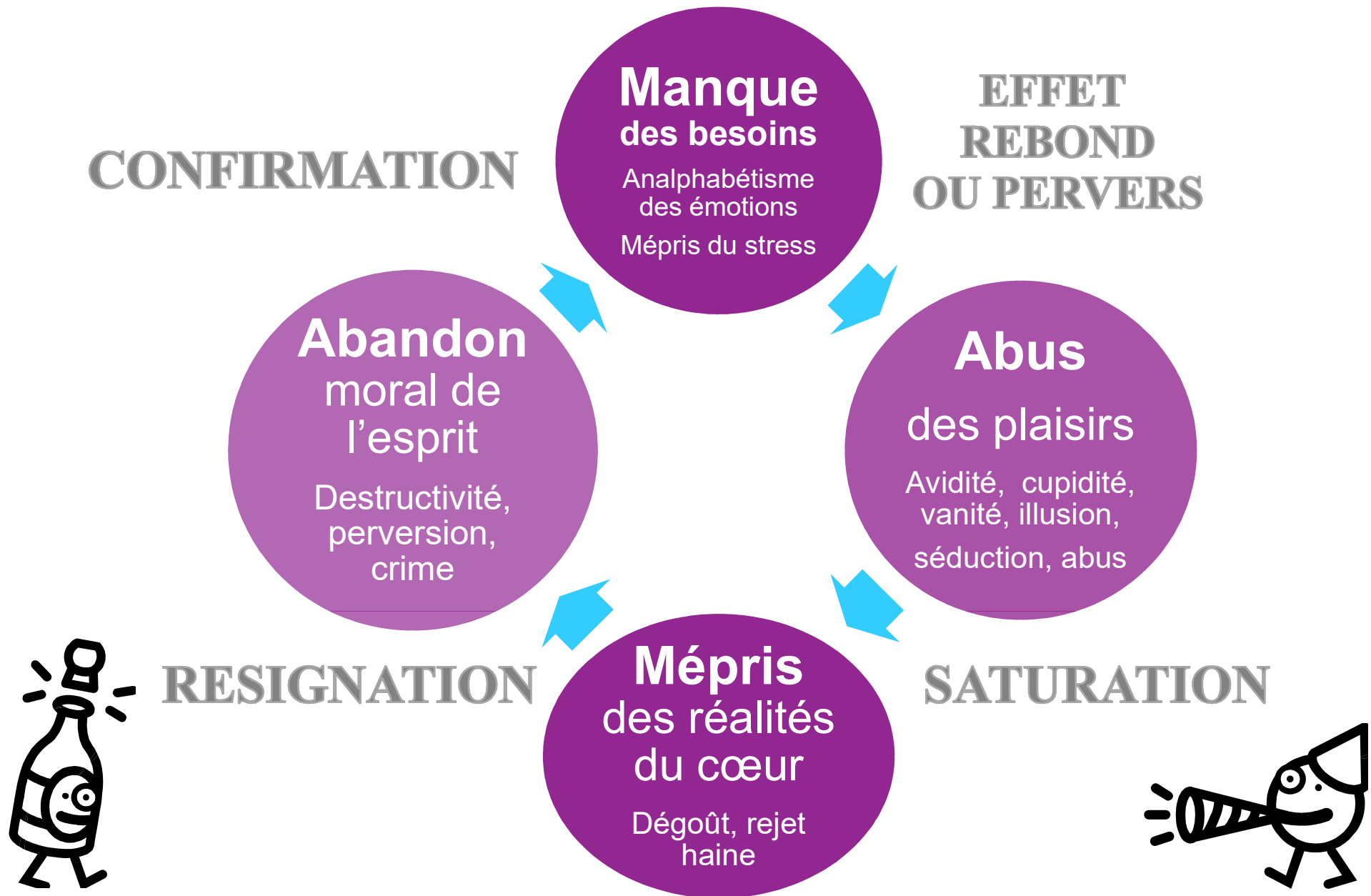
- « **Je suis devenu obèse, alcoolique, boulimique, accro au porno, malade, passif, abusif** »
- Le FREEZING social détruit votre santé et empoisonne votre vie par le réconfort illusoire de l'addiction



Confirmation

- « **Oui, il vaut mieux oublier, un monde de merde et de malades, ils en ont rien à foutre** »
- Confirmation du cycle de la destructivité et de la toxicité Manque Abus Mépris Abandon (MAMA)







+ ↑ **Activation du sentiment d'impuissance** (Ne plus savoir quoi faire)



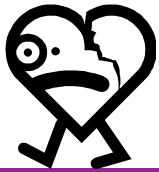
Violence par action
Agressivité

Passage à l'acte Explosion Rupture brutale

Acte brutal pour solutionner la situation par la destruction. On craque, on fait mal pour s'en sortir d'une façon ou d'une autre. Physiquement ou psychologiquement. Violence, trahison, abandon.

Agitation Crise Jeux de pouvoir sur responsabilités

Le problème crée des tensions visibles et bruyantes. Stress, énervement, rage, menace. « Y en a marre !! », « Assez !! », « ça suffit », « Attention !! »



Violence par omission
Passivité

Mauvaises solutions Illusion sur causes et réalité

On solutionne le problème de façon inefficace, irréaliste et irresponsable.
« Se vider la tête », « Se faire plaisir », « Boire un verre », « Se détendre », « Profiter »

Minimisation de la réalité Banalisation Manipulation

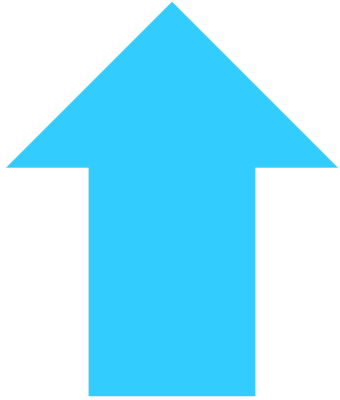
Le problème est reconnu mais on lui accorde très peu d'importance. Ignorance, culpabilisation, méconnaissance, manque d'attention, dévalorisation. « Pas grave », « C'est normal », « ça va »

Déni du stress Refus du problème Mépris du passé

Le problème n'est pas du tout pris en compte. Inconscience, aveuglement, évitement, silence, fuite, peur. « Pas de problème », « C'est rien », « Impossible ! », « C'est dans ta tête ! »

Situation avec problème, stress ou émotions



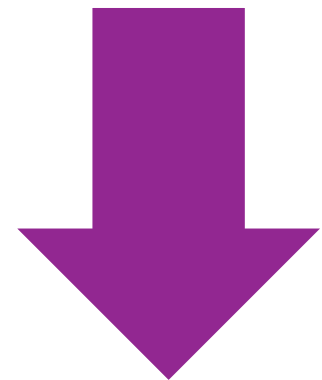


Vérité Réalité Responsabilité Authenticité

Bienveillance Amour Intimité Attachement

Humilité Honnêteté Loyauté Mémoire

Parole Confiance Patience Espoir



Mensonge Illusion Dénî Mépris

Orgueil Séduction Apparence Vanité Cupidité

Avidité Abus Toxicité Manque

Silence Méfiance Solitude Désespoir

“ Nous portons notre histoire avec nous, nous sommes notre histoire. Si nous prétendons le contraire, nous sommes littéralement des criminels. ”

James BALDWIN



Savoir remplir sa vie

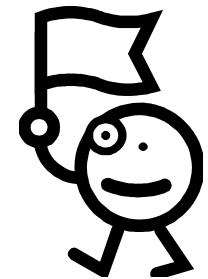
Savoir Recevoir - Donner

Savoir aimer

Savoir gérer son stress

Transformer son histoire

Digérer son passé



Addiction = Compulsion = Dépendance = Manque = Abus

• « Perte de liberté de s'abstenir » - Dr Pierre FOUQUET

- Consommation d'un produit, d'une activité ou d'une personne qui enlève la liberté
- Compulsion comportementale, répétition toxique et abus avec perte de choix réel
 - Avidité ou remplissage pour calmer stress, angoisse, manque et désespoir
 - Stress suite à un manque ou un abus qui perturbe confiance, satiété et plaisir
- Troubles du stress (amygdale), du plaisir, avec fermeture à la réalité, dépression latente
- Stress avec perturbation du bon sens, du bon goût, de la satiété (insula, microbiote)

Dissociative Disorder

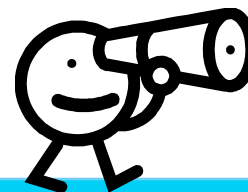
- Dissociation corporelle, anesthésie sensorielle, gel affectif, Freezing
- Trouble de la perception psychocorporelle, **figement interne de la douleur**
- Déconnexion, déconcentration, absence, illusion, rêverie, Flying

Compulsive Behavior

- Compulsion, répétition avec rumination, perte de liberté de s'abstenir, avidité
- Addiction toxique, pulsion sexuelle, obsession affective, autre dépendance
- Remplissage, **compensation avec plaisir**, consommation avec passivité ou pratique abusive (boulimie, drogue, jeu), comportement impulsif/passif, relation toxique

False Beliefs

- Fausse interprétation et croyance toxique (avec culpabilité, honte, peur...)
- Rumination toxique et mauvaise gestion des émotions (colère, tristesse)
- **Déni des réalités du passé et illusion sur les blessures** (douleur mise de côté, amnésie traumatique, analphabétisme émotionnel...)



Freezing
de l'action et de la sensation
dans le corps

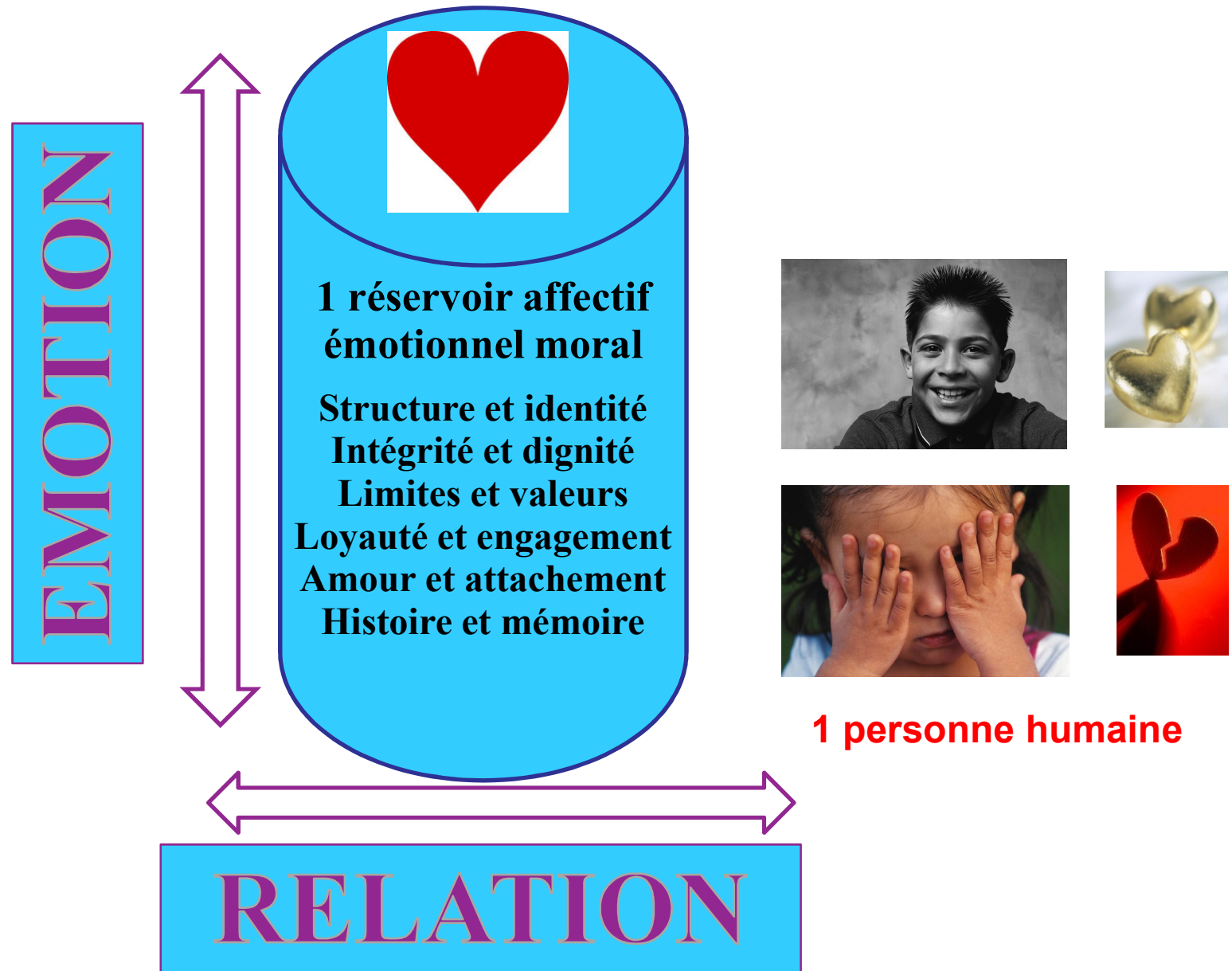
- Revenez aux réalités du corps. Apprenez à vous sentir bien dans votre peau !
- Bougez, respirez, savourez ! Pratiquez sport, relaxation, respiration, méditation, M.B.S.R, yoga
- **Etape n°1 du Programme en 7 étapes**

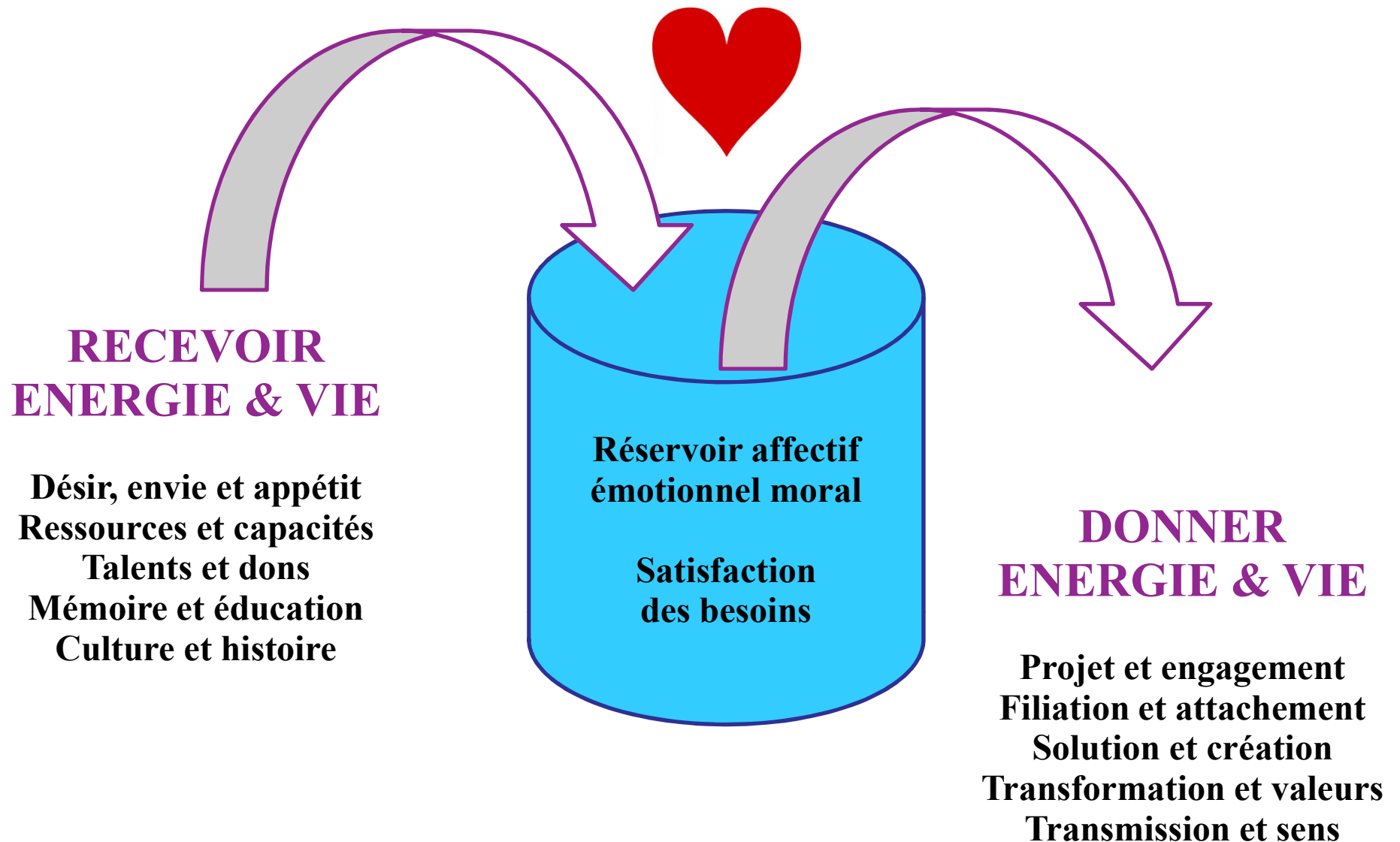
Freezing
de la compréhension et de
l'indignation dans la tête

- Revenez au bon sens des réalités dans votre propre histoire. C'est pas votre faute ! Apprenez les 7 émotions, les 3 stress, les 5 langages de l'amour, les 7 blessures du cœur: **16 vidéos** gratuites à voir.
- **Etape n°2 du Programme en 7 étapes**

Freezing
des émotions et des
sentiments dans le cœur

- Revenez à votre cœur, à votre enfant intérieur. Réveillez votre attention pour votre santé et votre respect envers vous-même.
- Donnez-vous, à vous-même et à votre enfant intérieur, bienveillance, protection et amour, en osant travailler sur votre propre histoire !
- **Etape n°3 du Programme en 7 étapes**





Réservoir affectif plein ou épanoui

Notre vidéo sur les
5 langages de l'amour



STROKE NON-VERBAL
(des **gestes**)

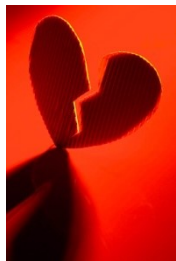
Prendre par la main
S'échanger un regard
Se serrer dans les bras
Jouer ensemble
Partager
Se câliner
Etc ...

STROKE positif

Reconnaissance
Valorisation
Encouragement
Félicitation
Affection
Accueil
Gratitude



STROKE VERBAL
(des **mots**)



Laisser
Abandonner
Négliger
Rejeter
Humilier
Abuser
Violenter
Crier
« Étouffer »
« Chosifier »

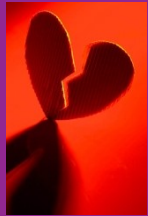
Critique
Jugement
Moquerie
Insulte
Reproche
Humiliation
Dévalorisation
Mensonge
Mépris

STROKE négatif



Réservoir affectif vide ou brisé

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 des émotions



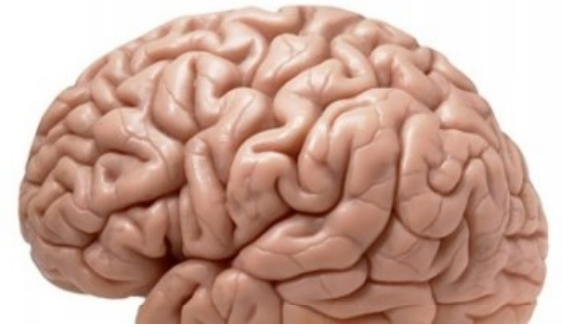
Apprentissage Habitude saine

Donne les signes de reconnaissance ou d'affection que tu as envie de donner

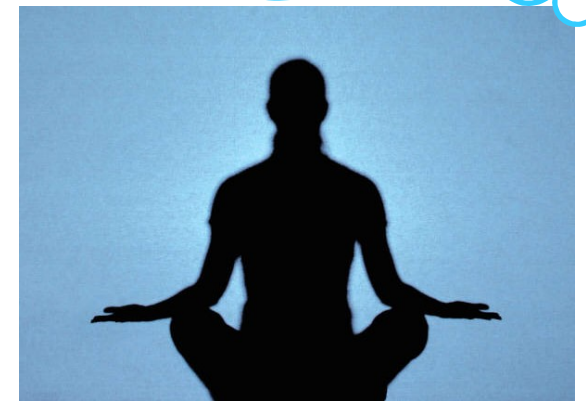
Demande les signes de reconnaissance ou d'affection que tu veux

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

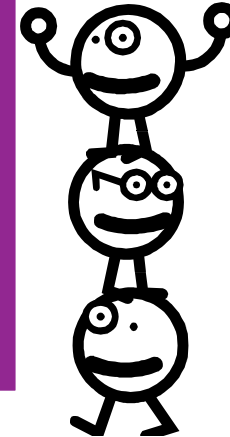
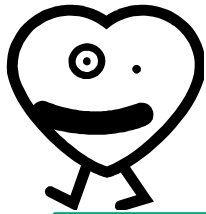


Documentaire « La face cachée de la peur »
Dr Christophe ANDRE
Dr Joseph LEDOUX
Dr Jon KABAT-ZINN



Se libérer des 3 bugs du « FREEZING »

Figement de notre Sentir, Penser, Agir
normal et naturel pour la satisfaction de nos besoins



1

**Répression des
émotions**

Travail sur la gestion
et sur la digestion
des émotions

2

**Gel de la réflexion, interdit de
l'indignation, perte de bon sens**

Travail sur les fausses croyances
et les schémas toxiques autour
du stress dans son passé

3

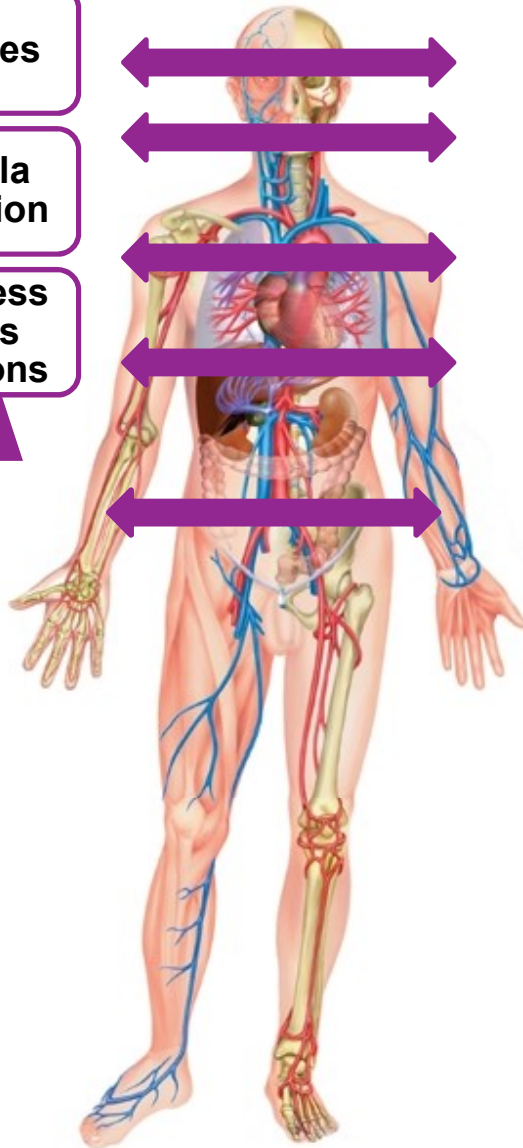
Inhibition de l'action

Travail sur les
mouvements
bilatéraux alternatifs
pour la digestion du
stress par le cerveau

5 étapes

dans la digestion

du stress et des émotions



Les mouvements bilatéraux alternatifs activent la digestion émotionnelle du cerveau. Ils réactivent le mouvement naturel de deuil, ce qui a été reconnu par l'Organisation Mondiale de la santé



Travaux de Francine SHAPIRO, Peter LEVINE et Dr Wilhelm REICH

Cultiver la patience

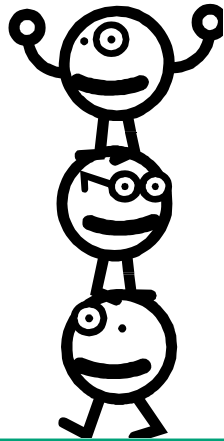
- Sortir de l'avidité, la cupidité, la vanité
- Se libérer de la compulsion, impulsion, pulsion
- Arrêter remplissage extérieur, apprendre bien-être
- Affronter l'analphabétisme affectif émotionnel

Avoir le sens de l'histoire

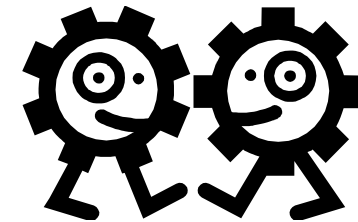
- Cesser le déni du passé, le mépris de la mémoire
- Arrêter dégoût de l'avenir, rejet des responsabilités
- Cesser résignation, séduction, illusion au présent
- Se libérer de la fatalité de la répression des émotions

Mesurer la valeur du temps

- Sens de l'attachement affectif avec le temps
- Sens de l'engagement moral avec le temps
- Sens des valeurs et de la loyauté avec le temps
- Bienveillance humaniste pour un épanouissement écologique et durable dans la loyauté, l'honnêteté, l'équité et réciprocité dans nos sociétés et familles



Un travail sur soi avec des aides et des ressources extérieures



Médecin

- Santé générale
- Suivi médical
- Sevrage
- Médicaments pour crise d'angoisse, burn-out

Groupe

- Groupe de parole
- Groupe thérapie
- Lutte contre déni
- Soutien
- Conscience
- Appartenance
- Réconfort
- Confiance

Thérapie individuelle

- Gestion stress
- Gestion émotions
- Gestion relations
- Choc, trauma
- Abus, manque
- Deuil résiduel
- Digestion histoire
- Blocage émotionnel
- Image de soi
- Angoisse, dépression

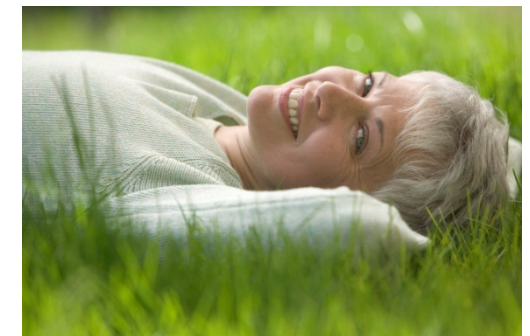
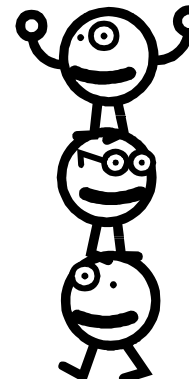
Soutien de l'entourage

- Famille
- Amis
- Association

Autres ressources

- Livres
- Films
- Internet
- ISA
- Méditation
- Relaxation
- M.B.S.R

- Dr Eric BERNE
- James BALDWIN
- Dr Ivan BOSZORMENYI – NAGY
- Dr John BOWLBY
- Dr John BRADSHAW
- Dr Avshalom CASPI
- Gary CHAPMAN
- Dr Antonio DAMASIO
- Isabelle FILLIOZAT
- Dr Suzan FORWARD
- Dr Erich FROMM
- Dr Daniel GOLEMAN
- Dr Gérard GUASCH
- Dr Arthur JANOV
- Dr Eric KANDEL
- Elisabeth KUBLER - ROSS
- Dr Henri LABORIT
- Michelle LARIVEY
- Dr Vincent LAUPIES
- Dr Peter LEVINE
- Dr Joseph LEDOUX
- Dr Christophe MARX
- Alice MILLER
- Dr Paul MINEAU
- Dr Terrie MOFFIT
- Dr Lauri NUMMENMAA
- Dr Fritz PERLS
- Dr Wilhelm REICH
- Carl ROGERS
- Marshall ROSENBERG
- Dr Pierre SABOURIN
- Dr Murielle SALMONA
- Dr Hans SELYE
- Dr Francine SHAPIRO
- Dr Claude STEINER
- Dr Gerhard ROTH
- Dr René SPITZ
- Et ceux oubliés, désolé...



- Uniquement un site d'information générale, 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 internationale sur le stress sur la base du cerveau émotionnel et corporel. Site d'information scientifique simplifié volontairement, sans aucune opinion autre (aucune opinion politique, raciale ou religieuse...etc...).

