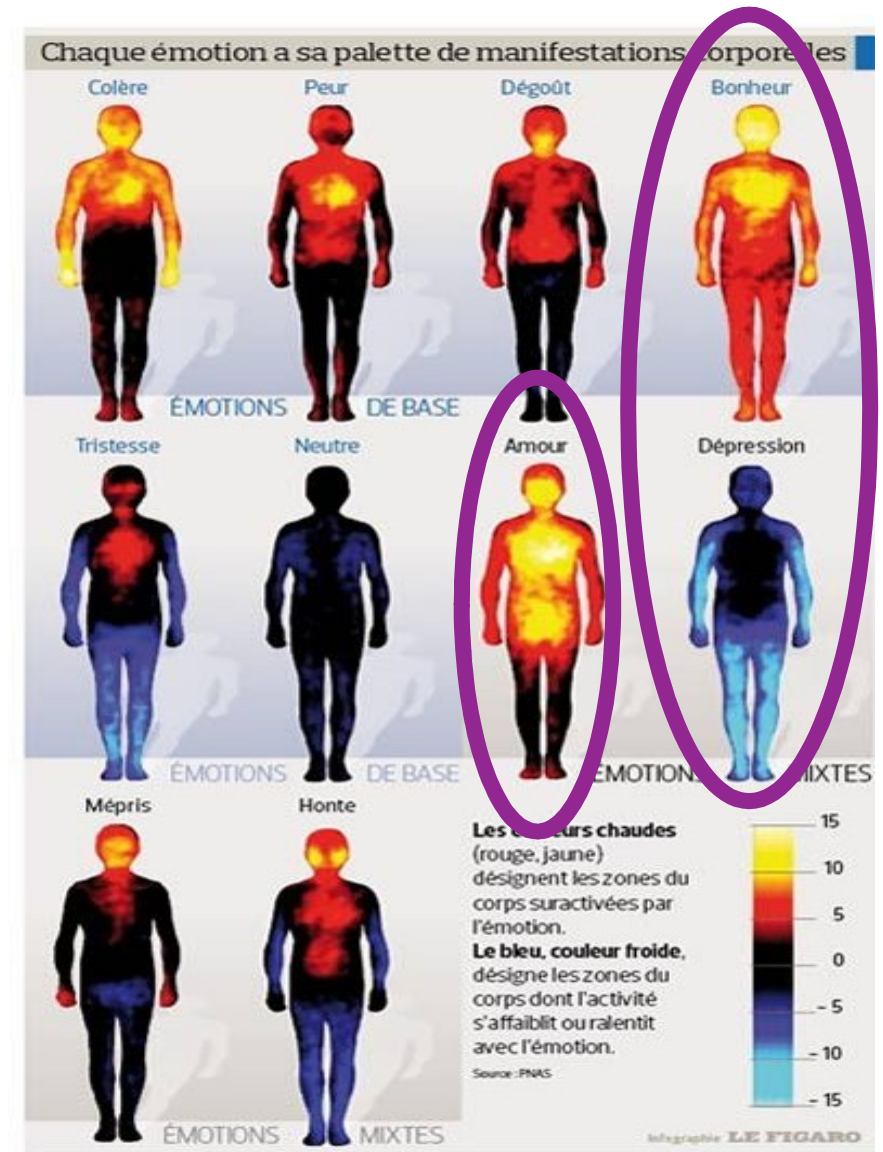
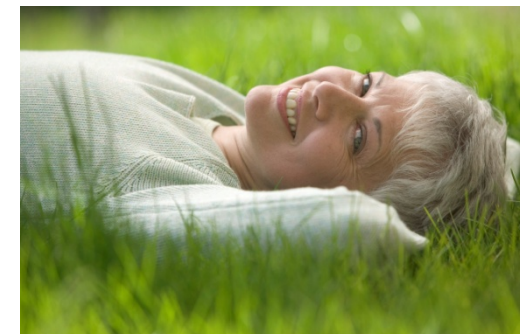




- **Partie 1 - La gestion du stress**
- **Partie 2 - La satisfaction des besoins**
- **Partie 3 - La gestion des émotions**
- **Partie 4 - La gestion des relations**



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 Relations saines

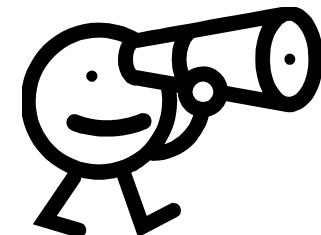
- **Les relations normales, responsables et saines.** Comportement bienveillant, réaliste et responsable. Réaction normale naturelle. Relation juste et saine. Outils pour bases du Donner & Recevoir et du Savoir-Aimer. Lien, cadre et limites. Langages de l'amour.

### 2 Relations toxiques

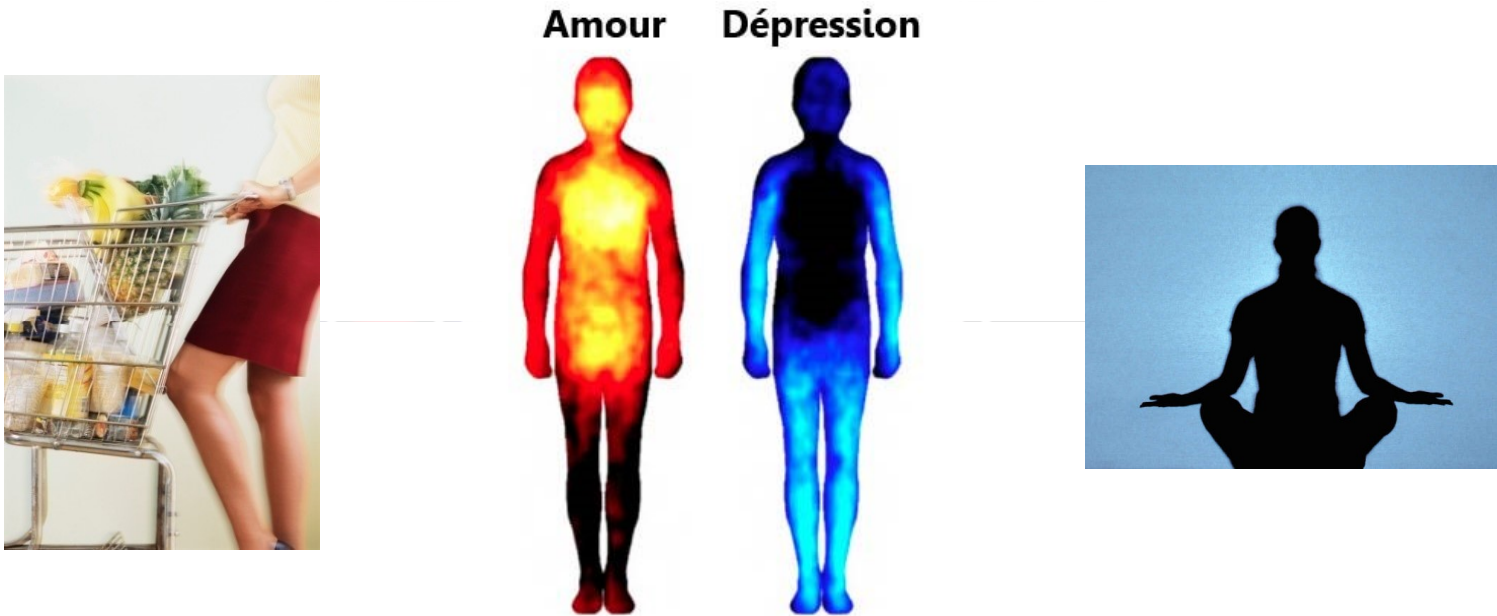
- **Les relations toxiques et dysfonctionnelles.** Passivité, agressivité et violence. Manipulation, perversion et pulsion. Dépendance affective, obsession romantique et compulsions diverses. Isolement, anorexie et phobie. Stress Disorder et schémas dysfonctionnelles / pathologiques.

### 3 Mieux gérer

- **Intelligence morale et satisfaction des besoins.** Vérité ou mensonge, sentiments ou déni. Sobriété, intégrité, dignité et mémoire des sentiments. Bases humanistes en éducation émotionnelle et sociale. Rupture, séparation et changement possible ? Prévention responsable.







**Comportement bienveillant , réaliste et responsable. Réaction normale et naturelle. Relation juste et saine. Outils pour bases du Donner & Recevoir et du Savoir-Aimer.**



**Dans les relations, il faut savoir discerner, trier et garder...**





**1 - Savoir RECEVOIR**  
Energie & Ressources  
Satisfaction des besoins  
Besoins Corps / Cœur/ Esprit  
Expériences positives  
Education et mémoire  
Stimulation talents et dons  
Culture et histoire  
Ressources et intérêts

**2- Savoir DONNER**  
Vitalité & Capacités  
Développement personnel  
Projet, envie, appétit, action  
Engagement et attachement  
Solution, innovation et création  
Transformation et valeurs  
Transmission, spiritualité, sens

**Théorie du Masque à Oxygène**  
D'abord prendre soin de soi pour  
mieux pouvoir participer à la  
bienveillance mutuelle ensuite...



## Savoir Recevoir

### Ressources environnementales

(oxygène, eau, alimentation...)

### Ressources familiales et sociales

(bienveillance, affection, protection, fraternité....)

### Ressources matérielles

(vêtements, maison, argent, cadeaux...)

### Ressources immatérielles

(éducation, culture, justice, loisirs, service publique...)

**Besoin naturel**

**Happy  
Power  
To You**

## Savoir Donner

### Talents naturels

(Dons de la nature, facilités personnelles,...)

### Capacités personnelles

(Connaissances, expérience acquise,...)

### Besoins individuels

(Partage, joie, empathie, plaisir,...)

### Désirs propres

(Projet, réalisation, création, ...)

**Développement normal**







**Volonté responsable**

dans les échanges

**Intimité saine**

dans les échanges

**Équité normale**

dans les échanges

**Réciprocité naturelle**

dans les échanges

**Vérité juste**

dans les échanges

### Vérité

- **Réalité** des faits, conscience des Choses
- **Honnêteté** des personnes, bonne volonté
- **Confiance** dans les relations, refus du mensonge

### Réciprocité

- **Donner & Recevoir** pour pouvoir alimenter les échanges
- **Échange réaliste** et **partage responsable** dans les 2 sens
- **Épanouissement mutuel** ensemble, refus de l'égoïsme

### Équité

- **Une certain justesse** entre Recevoir et Donner
- **Équilibre** pour éviter manques & abus relationnels
- **Empathie**, conscience d'autrui, refus de la manipulation

### Intimité

- **Chaleur humaine** et **bonne communication** dans les échanges
- **Sincérité relationnelle**, refus du mépris émotionnel
- **Respect des limites** et frontières, refus de l'abus sexuel

### Volonté

- **Choix par la raison** d'un épanouissement mutuel
- **Désir actif** d'une participation relationnelle constructive
- **Engagement responsable** dans une collaboration saine

« Relation  
suffisamment  
nourrissante,  
chaleureuse et  
agréable ? »



« Relation  
suffisamment  
claire, organisée,  
fair-play  
et réglo ? »



**Qualité de la communication**  
Dire les Choses Partager activement  
Avoir une attitude responsable

### 2 – Le lien

La qualité de la relation  
Nourrir le lien avec réciprocity  
Signes de reconnaissance et  
d'affection échangés  
Principe de plaisir et d'intimité

### 1 – Le cadre

La base du fonctionnement de la relation  
Le cadre et l'organisation minimum  
Justice, équité et bienveillance mutuelle  
Principe de réalité et de responsabilité

L'instabilité et les tensions sont un symptôme de Stress Disorder

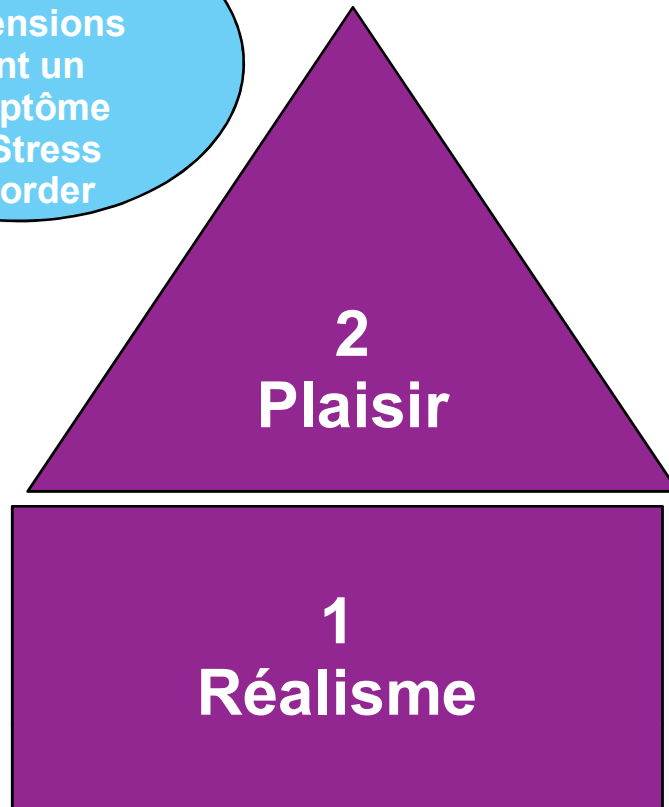


Schéma de la relation saine  
Base stable pour construire relation de confiance durable et saine  
Personnes dans parole et éthique

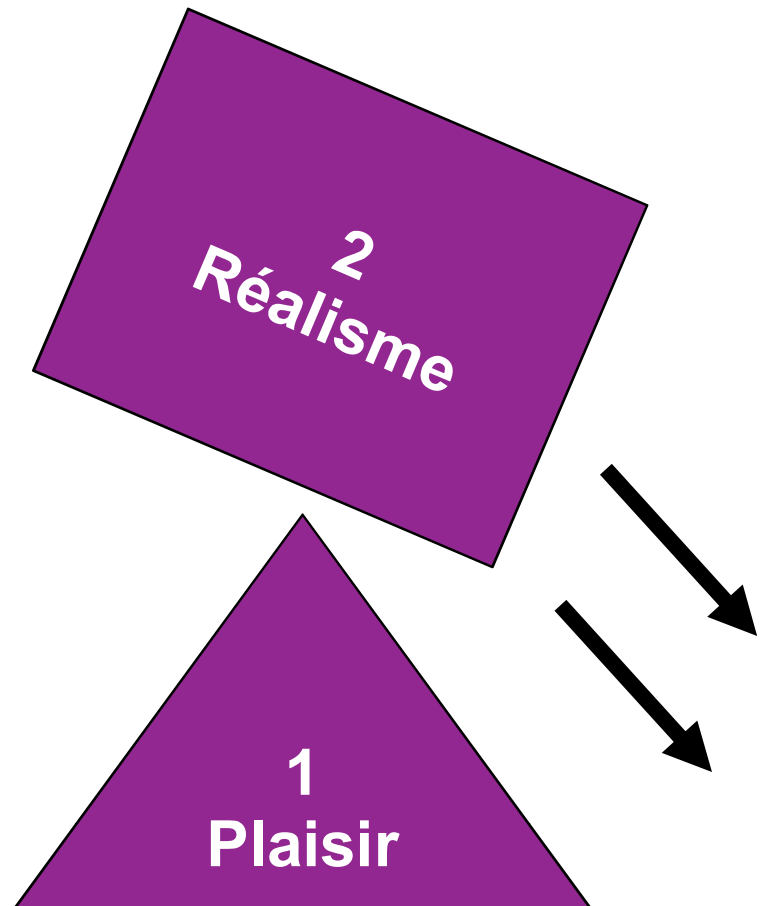


Schéma de l'avidité, abus et orgueil  
Absence de limites, confusion, illusion, injustice, abus et violence dans la relation  
Personnes dans des jeux et histoires



Happy  
Power  
To You

Deux personnes  
vraiment adultes  
qui ont envie de  
faire équipe  
de façon  
responsable

Bonne volonté saine,  
active, responsable et  
honnête pour que ça  
marche réellement

### 1 VISION

Projet ensemble  
Valeurs communes  
Volonté similaire

### 5 LANGAGES AMOUR 5 NOURRITURES AFFECTIVES

Qualité des échanges pour partager:  
les gestes de tendresse, les paroles positives,  
les cadeaux, les moments de qualité, le soutien.

### 6 REGLES DU FAIR-PLAY

#### SECURITE AFFECTIVE & CONFIANCE RELATIONNEL

Cadre de fonctionnement sain et non abusif pour la gestion de 6 points clefs:  
sexualité, argent, violence et humiliation, temps, espace et responsabilité, stress.

### 1 PERMIS D'AIMER

#### DIGNITE DE RECEVOIR ET DONNER - VALIDATION ET ESTIME DE SOI

Acceptation et choix de l'idée que toute personne humaine peut être aimable, désirable et heureuse.  
Travail à faire sur les fausses croyances qui sabotent l'estime de soi et le droit de Recevoir émotionnellement.



Pour apprendre à bien se nourrir ? Lire le livre de Gary CHAPMAN. Simple, claire, pratique, concret, efficace !

Aimer, c'est apprendre par son corps à recevoir et à donner ces 5 monnaies d'échange universel !

1



2



3



4

5

## Les paroles valorisantes

Les paroles positives et les mots de reconnaissance, de valorisation, de tendresse, de bienveillance, d'encouragement, de gratitude...

## Les gestes de tendresse et câlins

Le contact physique chaleureux, la proximité corporelle respectueuse, l'intimité affective saine et non-abusive...

## Les moments de partage et de qualité

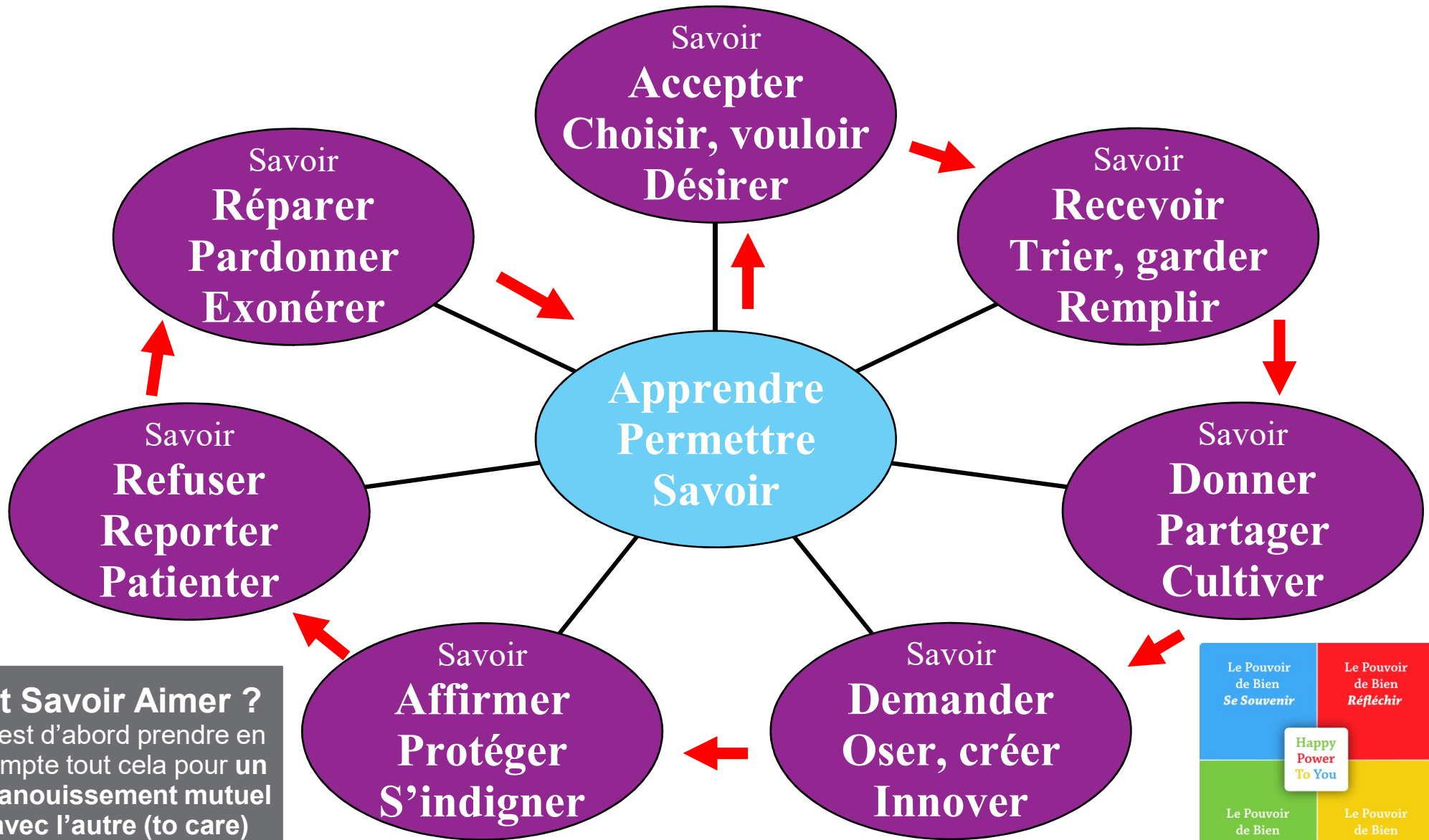
Les moments de complicité, de rire, de jeu, de fête et de loisirs ensemble. Les moments de confiance, d'écoute et de parole....

## Les cadeaux et objets symboliques

Les cadeaux, payants ou non, marchands ou non. Un cadeau d'anniversaire, un dessin pour papa, une fleur pour maman...

## Le soutien et la loyauté

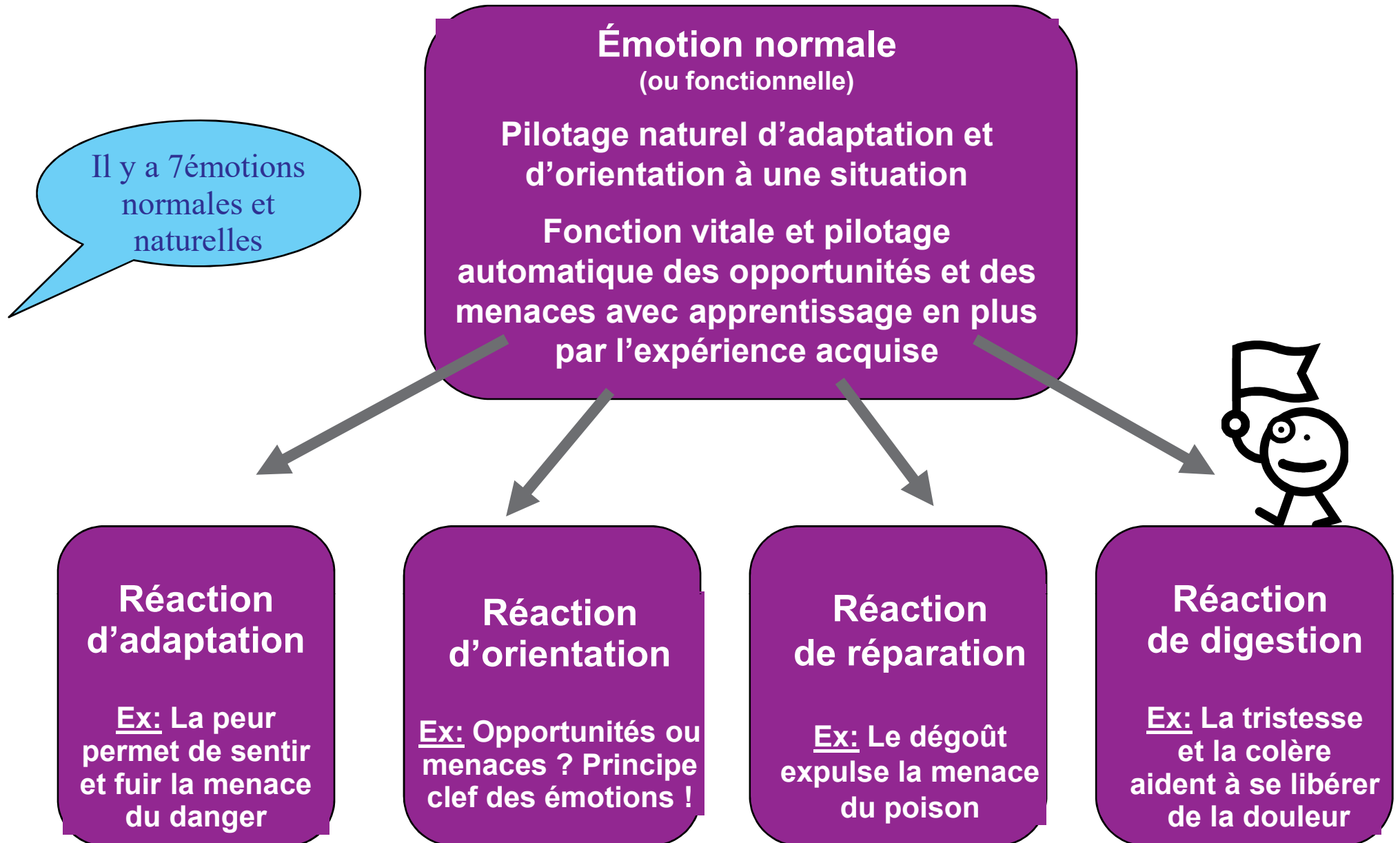
L'entraide, la fraternité, la solidarité, la confiance et la présence dans les moments difficiles ou sensibles...



### Et Savoir Aimer ?

C'est d'abord prendre en compte tout cela pour un épanouissement mutuel avec l'autre (to care)





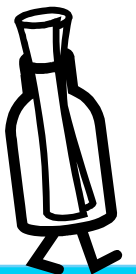
Les 7 émotions de base	Rôle clef de l'émotion naturelle et normale Fonction vitale de l'émotion
<b>Amour</b>	Ouverture sociale et proximité affective Reproduction de l'espèce
<b>Colère</b>	Affirmation et protection des besoins Légitime défense et indignation
<b>Dégoût</b>	Prévention de l'empoisonnement Rejet de la toxicité et de l'abus
<b>Honte</b>	Intégration et normalisation sociale Optimisation de l'espérance de vie
<b>Joie</b>	Réalisation de soi et appartenance sociale Réussite individuelle et partage social
<b>Peur</b>	Protection face au danger et menaces Gestion du risque pour les besoins
<b>Tristesse</b>	Changement de vie, croissance, transition et deuil Digestion et renouveau après perte et fin



7 émotions	Réaction normale et naturelle à une situation où il y a ...
Peur	Danger - Inconnu
Tristesse	Perte – Séparation - Fin
Colère	Manque - Injustice
Dégoût	Toxicité – Intrusion - Abus
Honte	Anormalité - Déshumanisation - Risque d'exclusion
Joie	Réussite – Partage - Appartenance
Amour	Authenticité – Intimité - Proximité

Apprendre cela par cœur pour discerner  
 Peur = danger, inconnu  
 Colère = manque, injustice...

Happy  
 Power  
 To You





Il y a 7 bugs émotionnels

**Savoir distinguer  
une émotion normale  
d'un court-circuit émotionnel  
ou d'un bug réactionnel !**



### Émotion normale (fonctionnelle):

- Adaptée naturellement à la situation
- Intensité proportionnelle à la situation
- Décharge fait du bien, procure soulagement
  - Courte durée (10 minutes par cycle)
- Suscite empathie et compréhension d'autrui
- Vrai contact, vérité, courage, authenticité

**Compréhensible, écologique et adaptée  
dans la situation du présent**

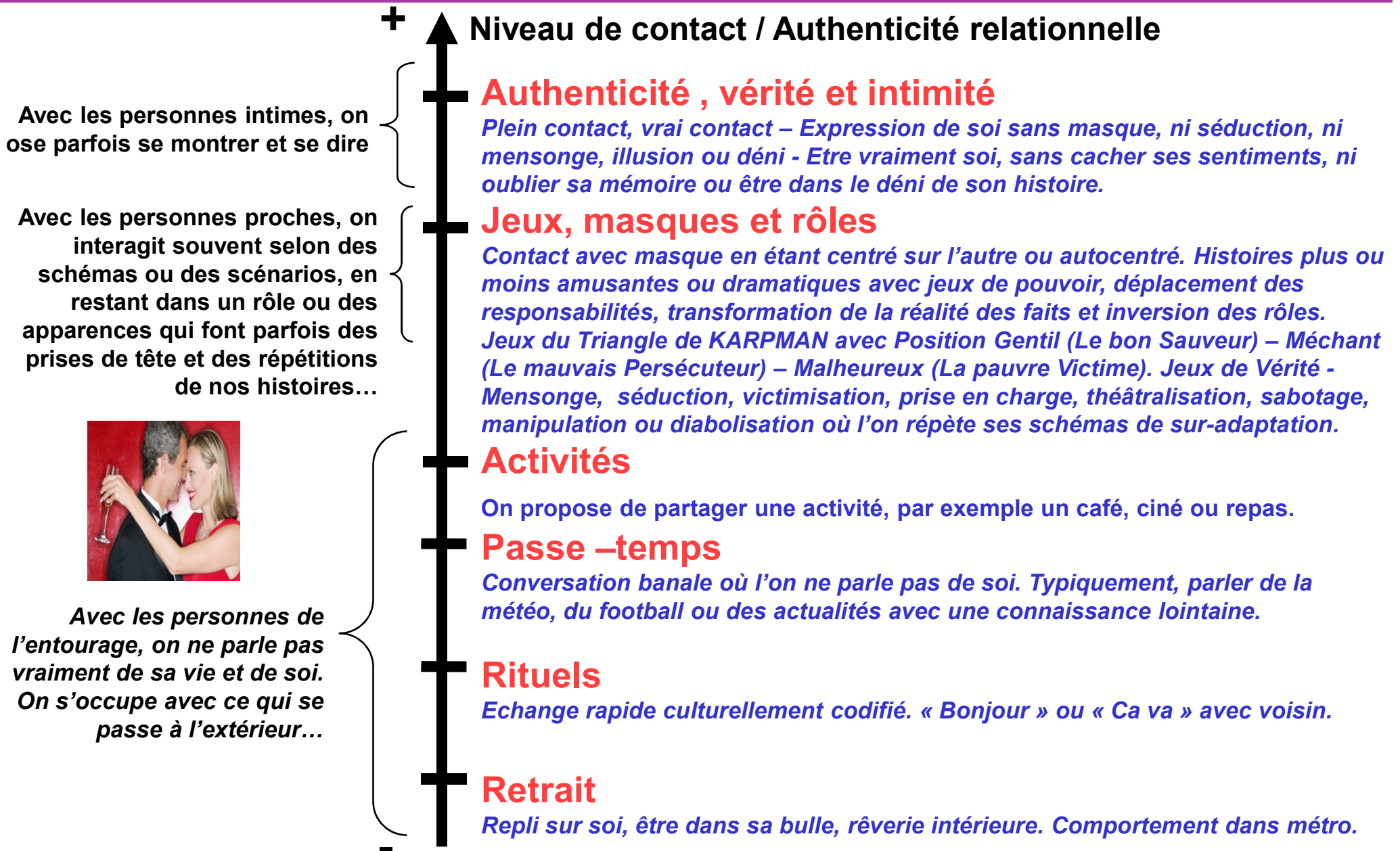
### Émotion parasite (dysfonctionnelle):

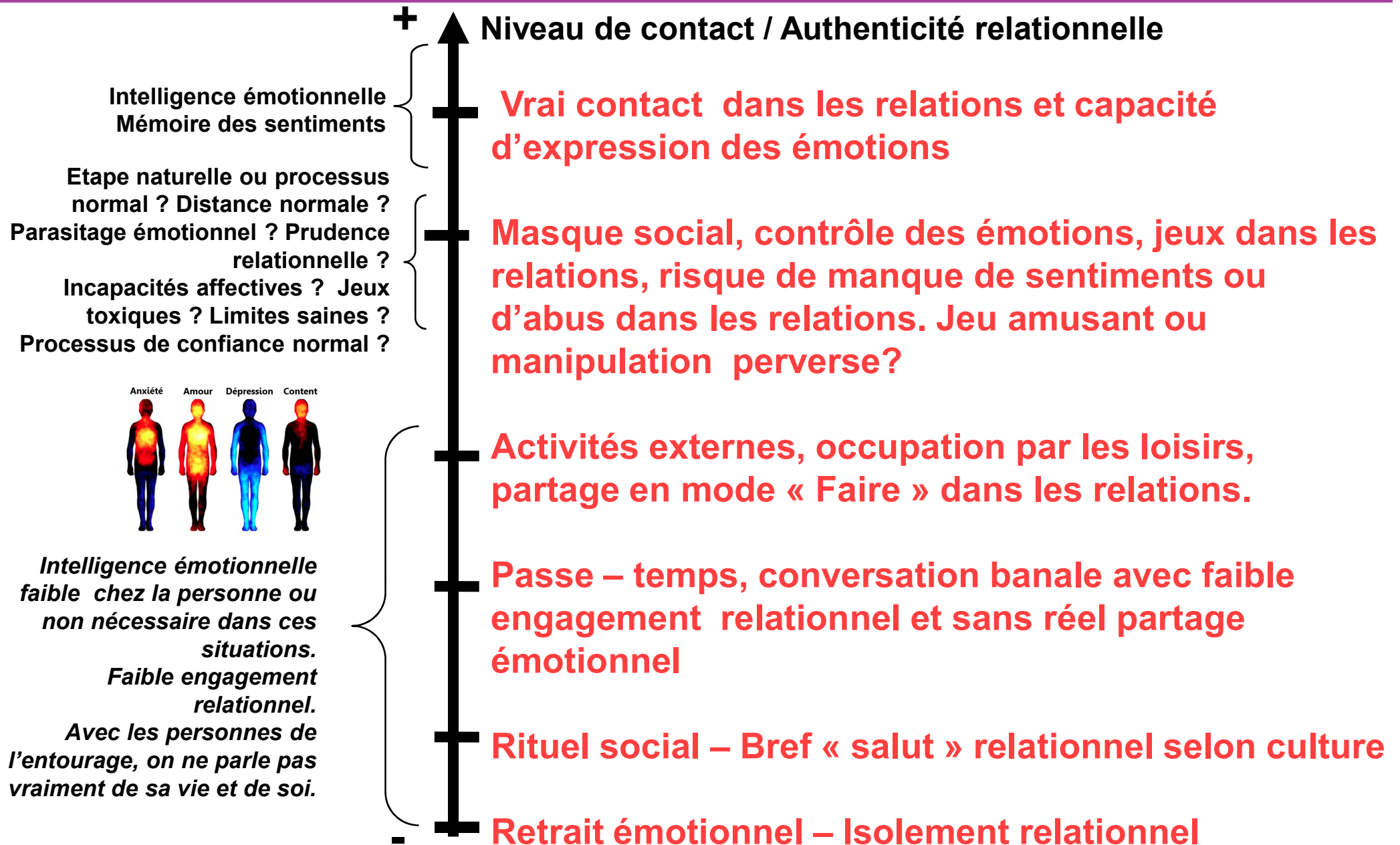
- Inadaptée, disproportionnée, destructeur
- Incompréhensible, irrationnelle, à l'envers
- Désagréable, ne soulage pas les tensions
- Dramatisation, répétition, perte de temps
- Tension qui agace, cela fait des histoires
- Faux contact, impression de jeu de rôle

**« Bug du passé » négatif et abusif, malade  
et passif, encore en tension dans le corps**

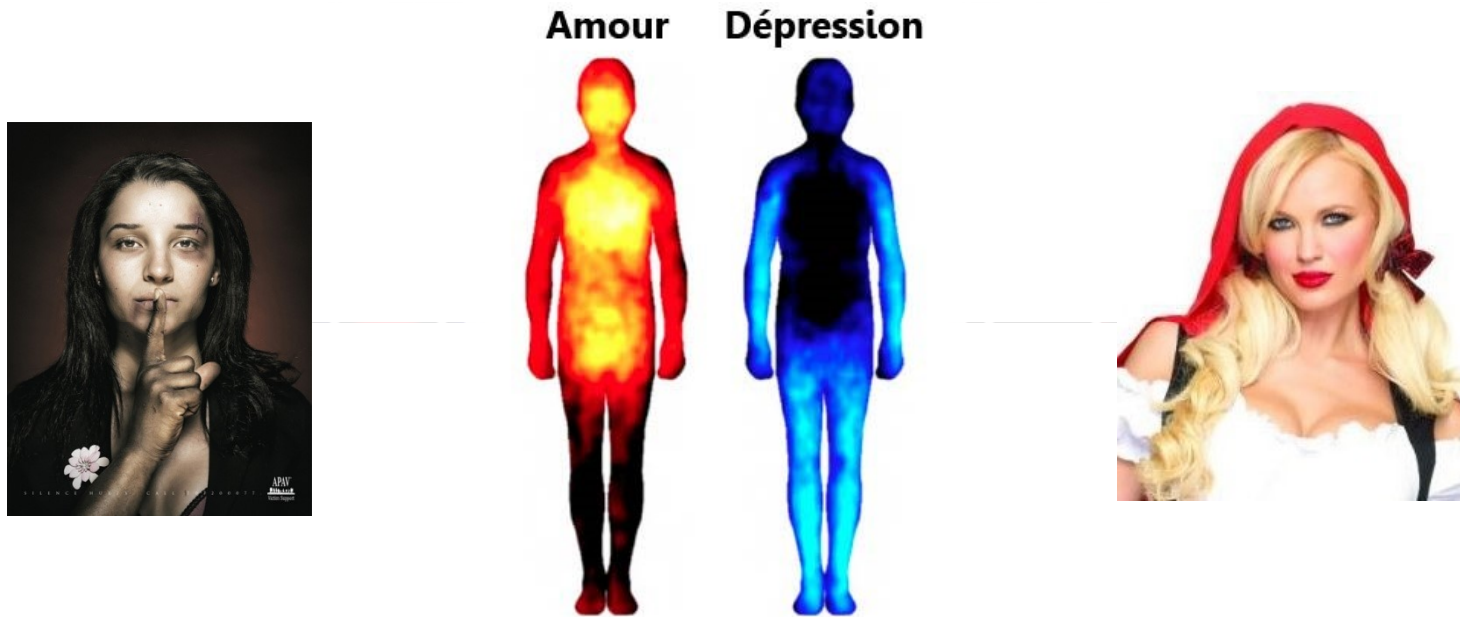
7 BUGS émotionnels	Description des 7 réactions dysfonctionnelles ou parasites
<b>DISPROPORTION ELASTIQUE</b>	L'émotion correspond à la situation mais son intensité n'est pas la bonne. Elle est trop forte ou pas assez. La réaction est inadaptée en charge ou mesure.
<b>SUBSTITUTION RACKET</b>	L'émotion ne correspond pas à la situation, elle est remplacée par une autre. La personne devrait avoir une autre émotion normalement.
<b>COLLECTION ACCUMULATION</b>	Les émotions sont accumulées passivement jusqu'au trop plein. La personne ne dit rien, elle rumine, elle laisse faire, elle laisse passer. Attention explosion.
<b>CONTAGION EPONGE</b>	Les émotions de l'autre envahissent. La personne fait l'éponge, elle absorbe trop, elle est envahie par l'émotion de l'autre. Contamination et absorption.
<b>TRANSFERT PATATE CHAUDE</b>	Le stress passe d'une génération à l'autre dans la famille dans le non-dit. On a des secrets de famille et des porteurs de symptômes. Attention patates chaudes.
<b>IRRATIONALITE CONTROLE</b>	Les émotions tournent à la panique et au délire à cause du contrôle. La personne est emportée par phobie, TOC, peur irrationnelle ou stress de mourir.
<b>PROJECTION INVERSION</b>	Les émotions ou besoins gênants sont projetés sur l'autre. On donne le mauvais rôle ou la responsabilité à autrui, on l'a fait à l'envers, on inverse les rôles, on retourne la situation, on déplace l'intention ou l'envie sur autrui.

7 BUGS	Cause du dysfonctionnement émotionnel
<b>DISPROPORTION ELASTIQUE</b>	Souvenir identique dans mémoire. Histoire passée similaire. Situation stressante passée faisant écho dans le cerveau. Empreinte de stress ou trauma.
<b>SUBSTITUTION RACKET</b>	Remplacement et interdit des émotions. Problème de permission et liberté. Répression émotionnelle, conditionnement social, croyance limitante.
<b>COLLECTION ACCUMULATION</b>	Problème de passivité et de réaction par inhibition. Stress en mode passif laisser-faire, laisser-passer, laisser-aller, laisser tomber. Manque de réactivité.
<b>CONTAGION EPONGE</b>	Problème de frontières et de limites étanches, de fusion et séparation. L'enveloppe corporelle et les limites psychologiques ne sont pas stables.
<b>TRANSFERT PATATE CHAUDE</b>	Problème de secret, de silence et de déni dans une famille. Ce non-dit familiale autour du stress engendre symptômes, destructivité, haine et abus.
<b>IRRATIONALITE CONTROLE</b>	Problème de refus, de peur et de volonté de contrôle des émotions. Non acceptation de la naturalité des émotions. Panique et fuite face aux émotions.
<b>INVERSION PROJECTION</b>	Problème de jeu de pouvoir, de manipulation ou pire de perversion. Problème de réalité, d'empathie, de conscience des sentiments, de bon sens et bon goût.









**Passivité, agressivité et violence. Manipulation, perversion et pulsion. Dépendance affective, compulsion sexuelle et obsession romantique. Isolement, anorexie affective et phobie sociale. Stress Disorder et schémas dysfonctionnels / pathologiques.**



**Séduction, je dis ton NOM...  
Manipulation et violence, je crie ton NON...**





### Événements stressants vécus

7 Blessures du Cœur dans l'enfance  
Chocs, manques, abus ou négligences subis

### Répression des émotions

Figement des tensions du stress  
*Blocage de l'émotion normale*  
*10 verrous de l'Esprit, 8 du Corps*



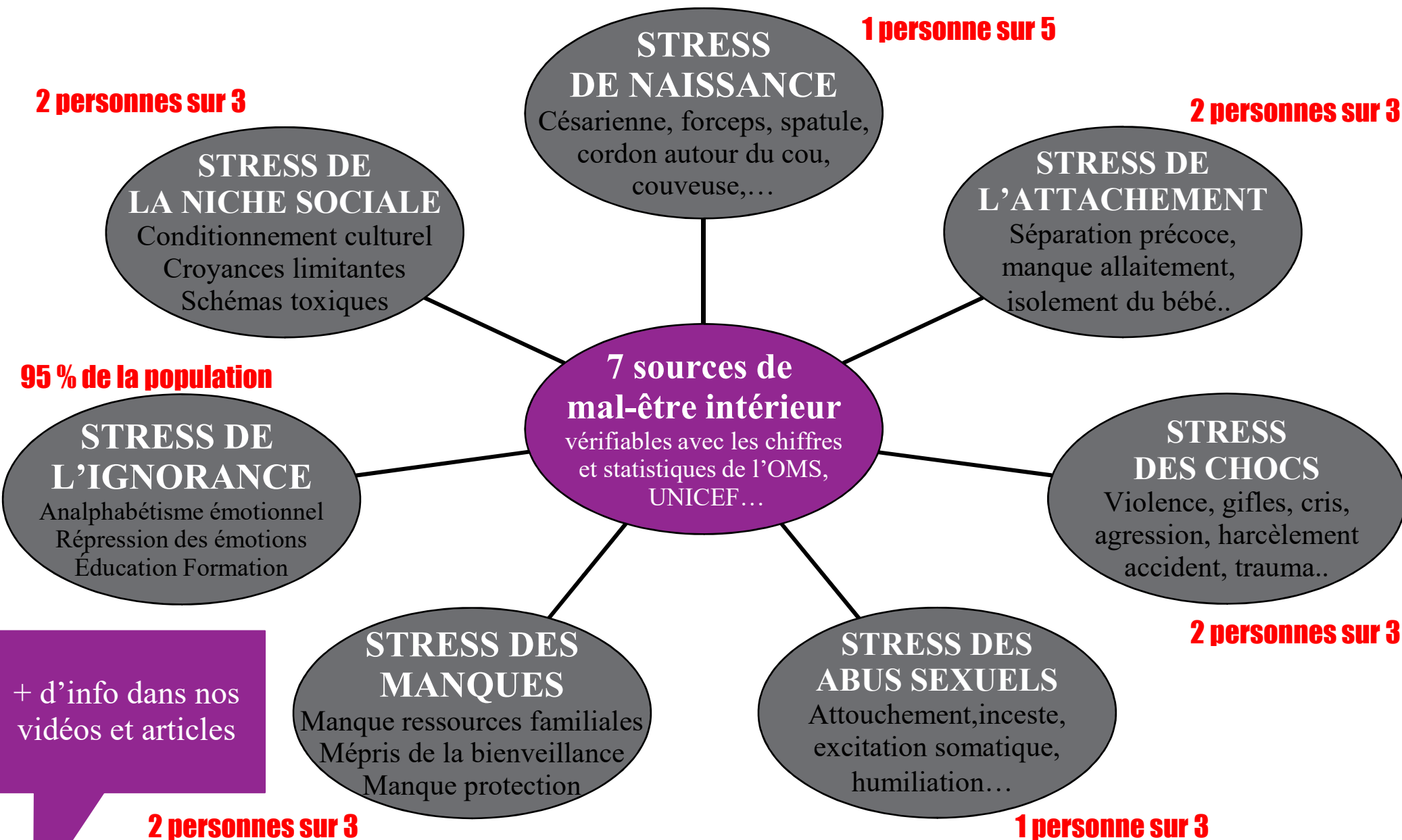
### Fermeture et inhibition de l'action (Freezing - Dr LABORIT)

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

### Développement des troubles et symptômes de « Stress Disorder »

Personne fermée, malade, passive, dans le déni de son histoire, avec stress intérieur dans:

- Relation (agressivité, contrôle, abus, passivité, fermeture, inhibition, évitement, fuite, anesthésie...)
- Corps (douleurs, digestion, alimentation, sommeil, sexualité, migraines, fatigue, dépression...)
- Mental (ruminantion, angoisse, illusion, interprétation abusive, confusion, mystification, dissociation, ...)



+ d'info dans nos vidéos et articles

### Dissociative Disorder

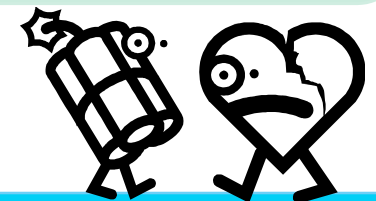
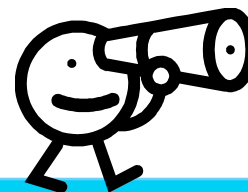
- Dissociation corporelle, anesthésie sensorielle, gel affectif, Freezing
- Trouble de la perception psychocorporelle, figement interne
- Déconnexion, déconcentration, absence, illusion, rêverie, Flying

### Compulsive Behavior

- Compulsion, répétition avec rumination, perte de liberté de s'abstenir
- Addiction toxique, pulsion sexuelle, obsession affective, autre dépendance
- Remplissage, avidité, 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)
- Dénier des réalités du passé et illusion sur les blessures (douleur mise de côté, amnésie traumatique, analphabétisme émotionnel...)



**Répression des émotions**  
**Déni des sentiments**



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

**On bloque le fonctionnement**  
**Inhibition de l'action**



## 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





1

### Le sentiment d'incompréhension

*On n'y comprend rien, on n'a pas les infos ou capacités, ça prend la tête...! Attention, rage folle et manque d'éducation !*

**C'est une histoire de savoir pouvoir gérer la satisfaction des besoins**

2

### Le sentiment d'impuissance

*On ne sait plus quoi faire, on n'a pas les moyens de faire bien, on en peut plus, ça va craquer...! Attention, rage destructrice !*

3

### Le sentiment d'impasse

*On ne sait pas comment on va s'en sortir, on n'en voit pas la fin, ça va mal finir... ! Attention, pression, stress et angoisse !*

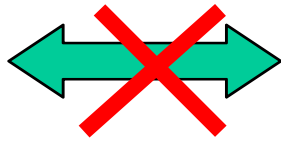
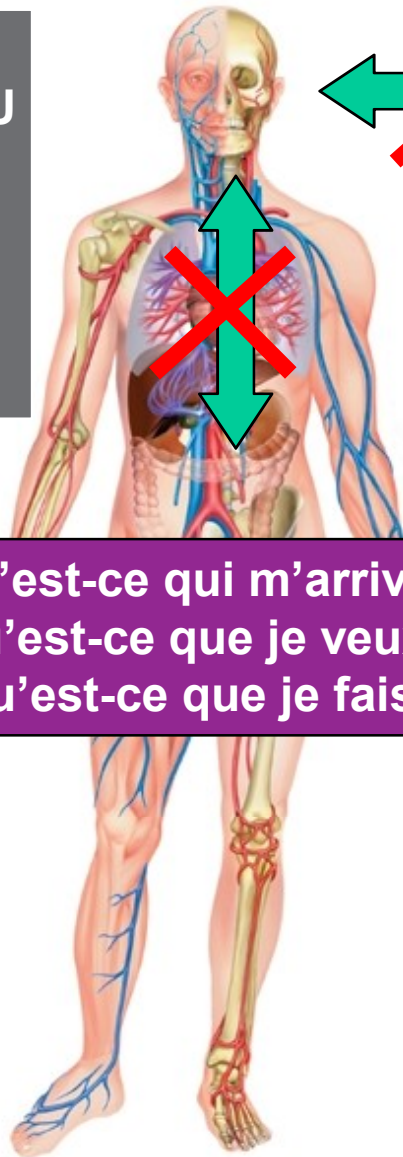
4

### Le sentiment de légitimité destructrice

*Puisque tout le monde s'en fout, puisque c'est la merde et le bordel, on va faire comme tout le monde ! Autant en profiter dans ce monde pourri, ça va déraiper, on abuse grave ! Attention, mépris, déni et surtout désespoir !*



**FERMETURE  
OU RUPTURE DU  
CONTACT  
INTERNE**  
- Anesthésie  
- Confusion  
- Inhibition



**FERMETURE DU  
CONTACT EXTERNE**  
- Inconscience  
- Dénî  
- Ignorance

Qu'est-ce que je peux faire ?  
Qu'est-ce qu'il faut faire ?

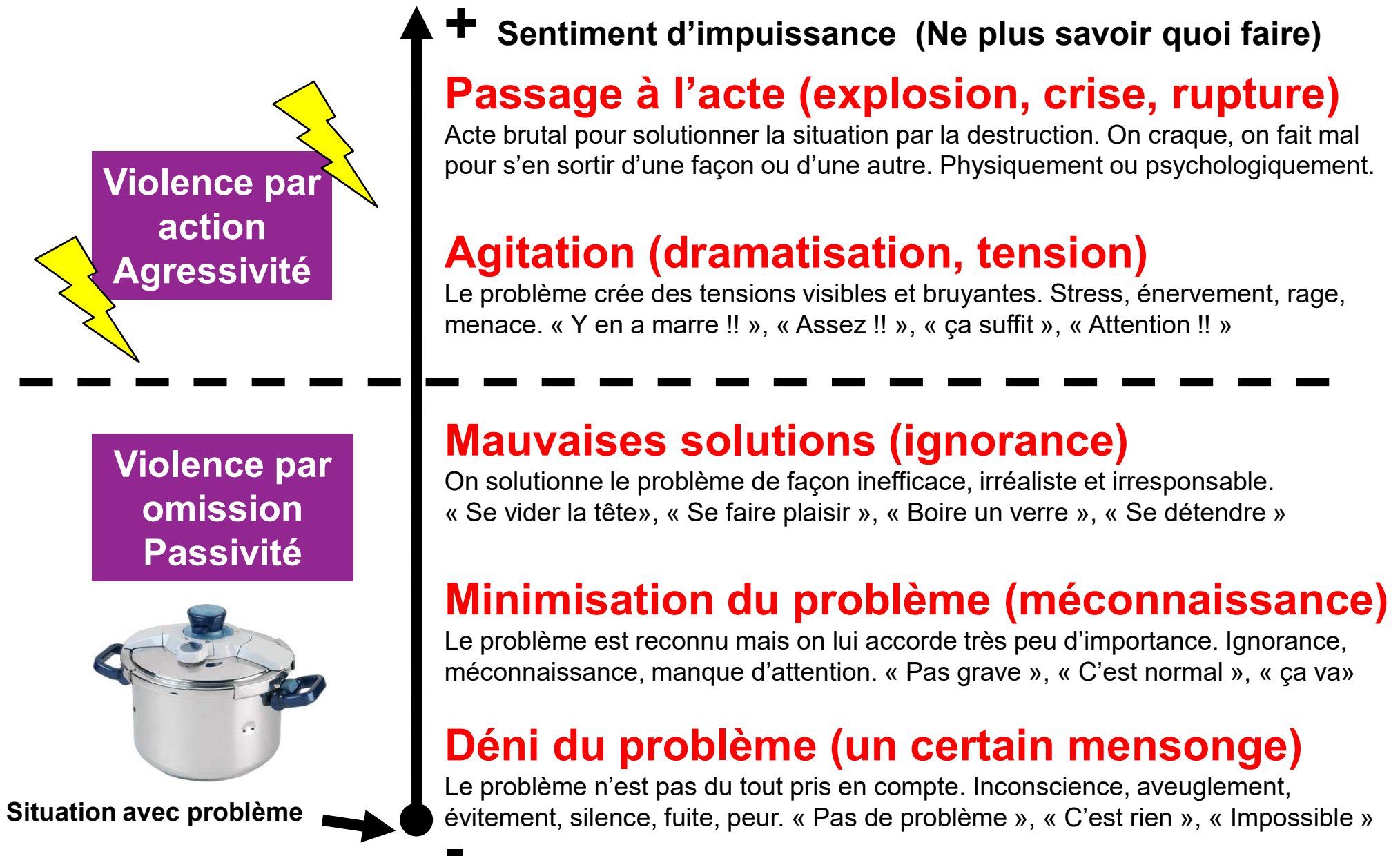
Qu'est-ce qui m'arrive ?  
Qu'est-ce que je veux ?  
Qu'est-ce que je fais ?



**VIOLENCE = IMPUISSANCE**

DANS LA GESTION DU STRESS  
DES EMOTIONS ET DES BESOINS

« On ne sait plus quoi faire ! »  
« On fait n'importe quoi ! »



### Logique égoïste sans empathie Utilisation

Calcul pour soi, bien-être et image en réalité

Logique autocentrée  
Survie & Défense

Logique par intérêt / profit / plaisir  
Calculateur

Infidélité  
Trahison  
Mépris des autres

### Image de soi faible et comparaison avec autrui

Séduction, image et vanité  
Narcissique

Critique automatique  
Reproche interdit

Jalousie fréquente  
Parano au menu  
Sadisme possible

Besoin de rabaïsser en gardant beau rôle

### Mauvaise communication et confusion mentale

Non-dit !  
Communication pas claire, pas concrète. Silence !

Impuissance pour agir, désordre, joyeux bordel !

Contradiction des propos tenus  
Inversion des rôles

Perte du bon Sens, impression d'une certaine folie

### Attitude irresponsable et abus de la gentillesse

Jamais responsable ! Beau discours mais incohérent !

Culpabilisation des autres. C'est ta faute !

Passivité, abus, inconscience et mépris

Impossibilité de la colère naturelle ou de la critique normale !

### Mensonge, déni et faux self

Masque séduisant, gentil, parfait ou généreux, altruiste, faisant pitié

Blabla ou tarte à la crème pseudo logique

Justification pour faire avaler des couleuvres

Mensonge et déni total pour s'en sortir



**Séduction et image  
Manipuler**

Séduire Fasciner Flatter  
Belle image et faux self  
Avoir le beau rôle Faire pitié

Interdire la critique normale ou la  
colère saine Se victimiser

Culpabiliser Dramatiser  
Punir Diaboliser Isoler

Mentir Nier Cacher

Tromper Dissimuler  
Mal communiquer

Empêcher de pouvoir s'organiser  
Semer la zizanie ou le chaos

Dépasser les limites Pervertir

Perte de bon sens Pas de conscience  
Logique folle Incohérence des actes  
Rendre malade Inverser les rôles

**Certaine folie  
Faire craquer**

Contradiction des paroles Double  
contrainte Double lien Double jeu

Profiter Mépriser Absence de  
morale en réalité

Grâce au Dr Gerhard ROTH (2012), on sait que la perversion est l'histoire dramatique d'un enfant traumatisé / abusé ayant gelé ses émotions et perdu son empathie (saturation du cortex insulaire lié au dégoût)

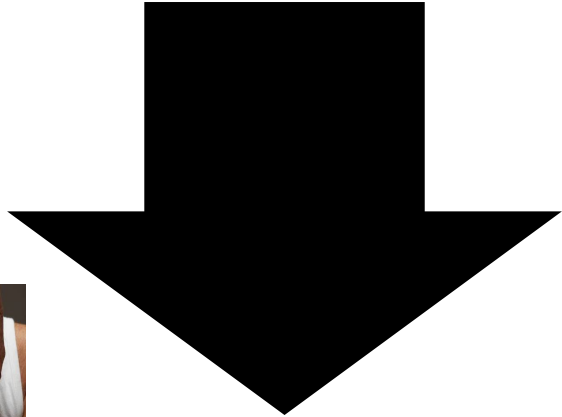
Manipuler Chosifier  
Contrôler Isoler

Dévaloriser Dominer Humilier  
Critiquer

Manque d'empathie  
Mauvaise foie  
Insensibilité Froideur

Calcul Intérêt Utilisation

**Dominer  
Abuser Profiter**



**Répression** des émotions

Figement des tensions

Encaissement de la douleur

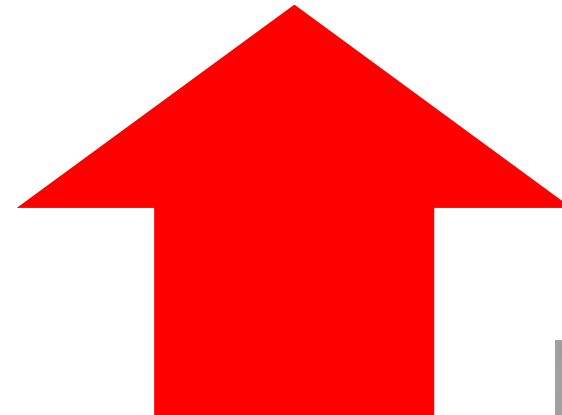
**Pression** du déni des  
réalités du stress



**Effet rebond** émotionnel

**Boomerang** psychosocial

Conséquences du déni du stress et de  
la douleur





### Passif

Procrastination

Figement

Blocage tension



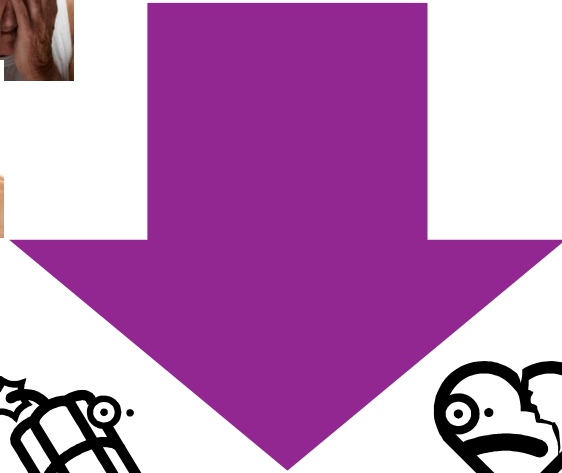
### Agressif

Rumination

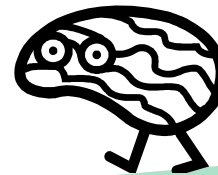
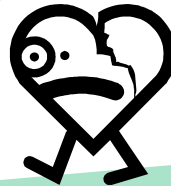
Compulsion

Impulsion





**- de douleur**  
toxique et abusive  
**S.V.P**

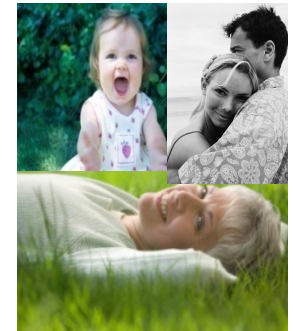
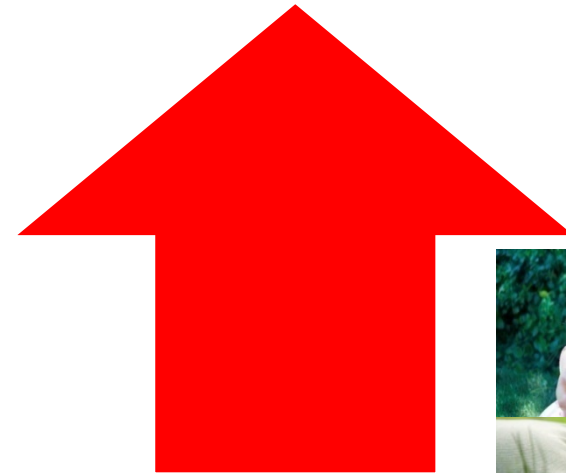
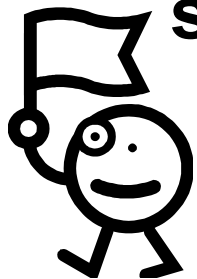


Happy  
Power  
To You

**+ de plaisir**

sain, normal et normal

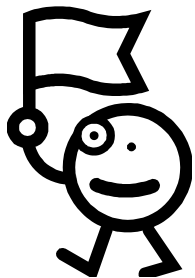
**S.V.P**



# 7 Step Program

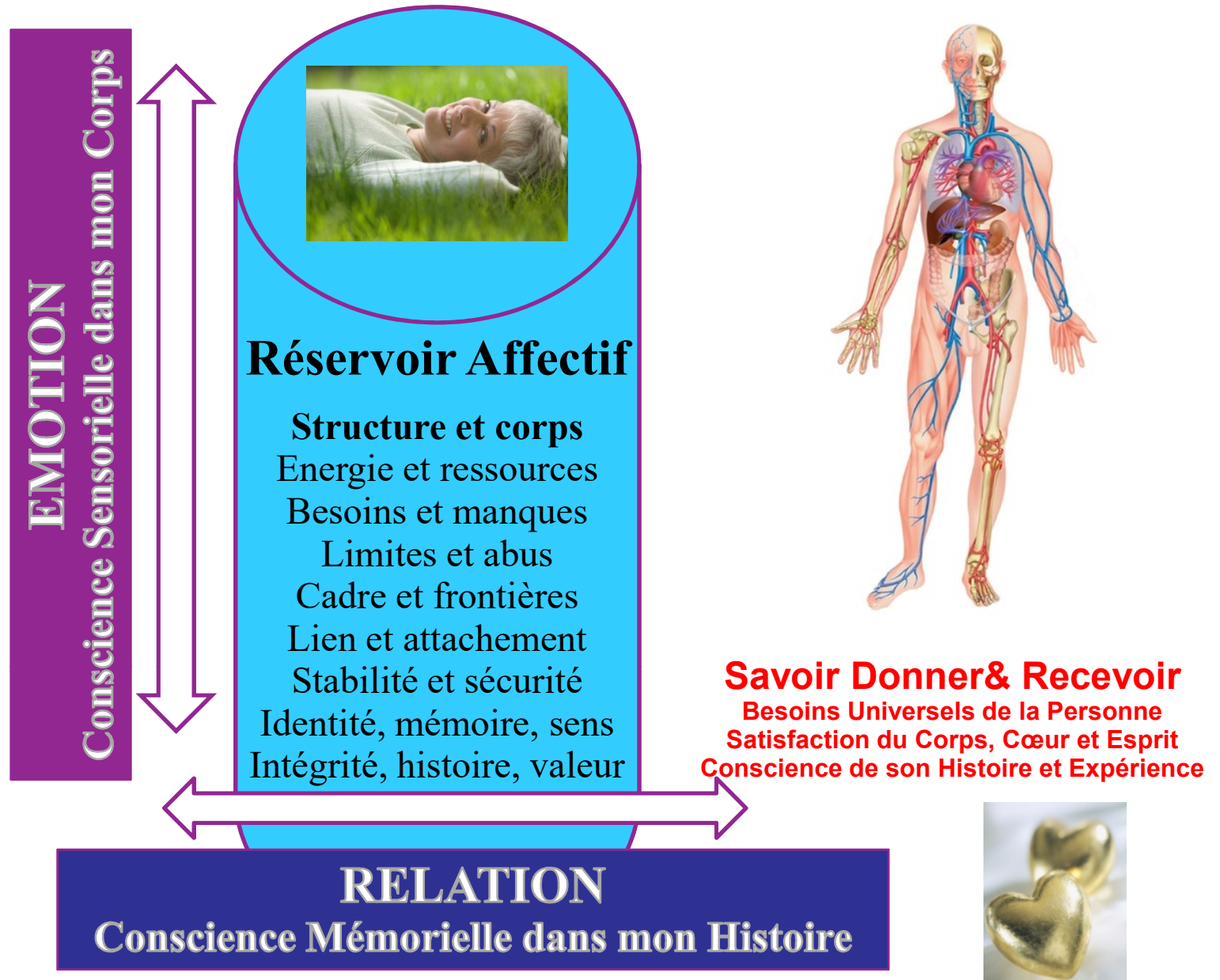


Dans les relations, vérité ou mensonge, sentiments ou déni ?  
Sobriété, intégrité, dignité et sentiments. Bases humanistes en  
éducation émotionnelle et sociale. Prévention responsable. Rupture,  
séparation, changement possible et travail sur soi ?



**Alors, Happy Power  
ou Stress Disorder ?**



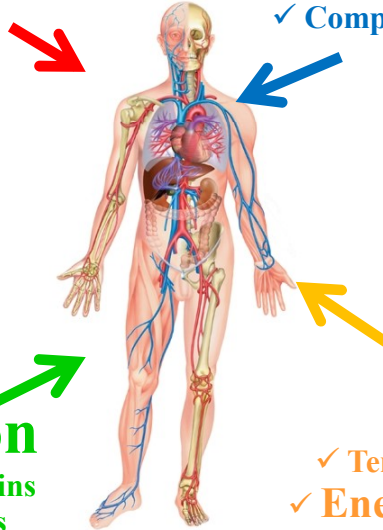


## Connexion

- ✓ Neurones et transmission
- ✓ Electrochimie synaptique
- ✓ Schéma mémo-réactionnel

## Réaction

- ✓ 3 stress naturels
- ✓ 7 émotions normales
- ✓ Comportement social



## Stimulation

- ✓ Sensations et besoins
- ✓ 5 sens universels
- ✓ Stress environnemental

## Tension

- ✓ Système nerveux
- ✓ Tension électro-musculaire
- ✓ Energie sensorimotrice

### Amygdale

- ✓ Circuit réactionnel
- ✓ Dr Joseph LEDOUX

### Système neurovégétatif

- ✓ Impact du stress environnemental
- ✓ Dr Henri LABORIT
- ✓ Dr Hans SELYE
- ✓ MOFFITT & CASPI

### Hippocampe

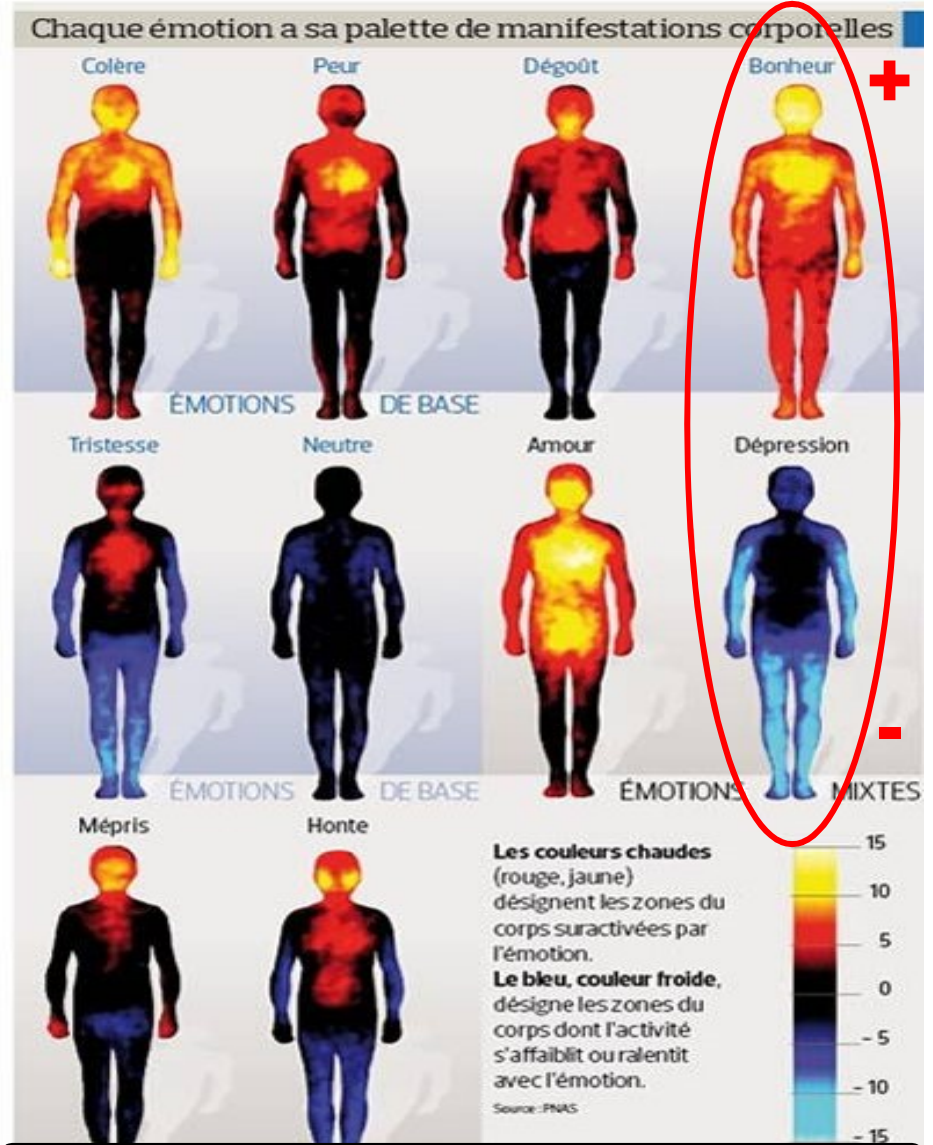
- ✓ Circuit mémoriel
- ✓ Dr Eric KANDEL

### Cortex Insulaire

- ✓ Bon sens, bon goût
- ✓ Dr Antonio DAMASIO
- ✓ Dr Gerhard ROTH

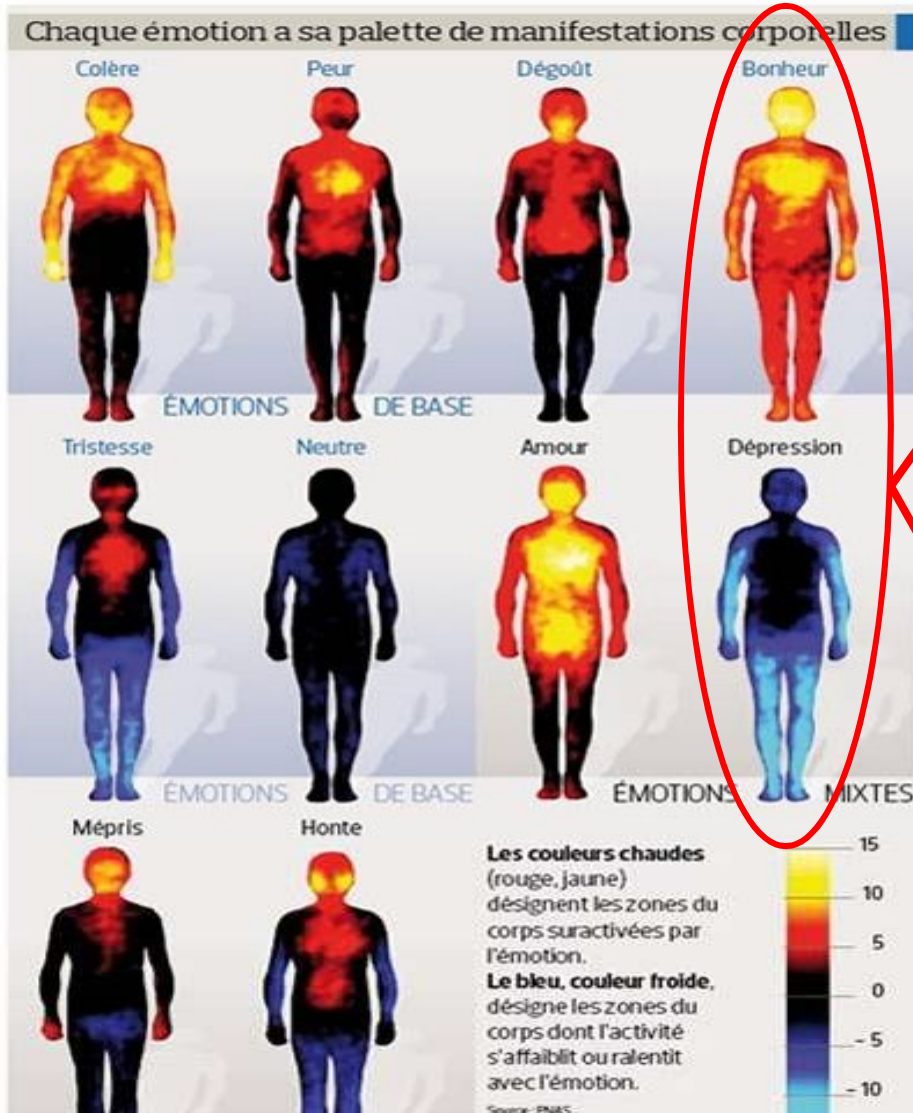
### Hémisphères

- ✓ Espace-Temps
- ✓ Dr Roger SPERRY



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





**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)



**4**  
**Le bon**  
**APPRENTISSAGE**  
**des Choses**  
Mon expérience ; Mon savoir

**1**  
**La bonne**  
**PERCEPTION**  
**des Choses**  
Ma situation ; Mes besoins



**2**  
**La bonne**  
**INTERPRÉTATION**  
**des Choses**  
Mes solutions ; Mon choix

**3**  
**La bonne**  
**RÉACTION**  
**aux Choses**  
Mes actions ; Ma réalisation



### 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



**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**

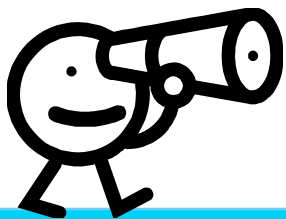
Happy  
Power  
To You

**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**



### Valeur des Choses

Utilisation de la mémoire.  
Conscience des expériences et vécus, des réussites et échecs, des répétitions et leçons...  
Refaire ça, oui ou non ?

Le Pouvoir  
de Bien  
*Se Souvenir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Réfléchir*

### Intégrité de l'Esprit

Interprétation des 7 émotions. Conscience des opportunités et menaces, des risques et options, des solutions et décisions... Choisir vraiment ça, oui ou non ?

### Sobriété du Corps

Perception des 5 sens. Conscience des besoins et manques, des limites et abus, des ressources et capacités... Manger encore ça, oui ou non ?

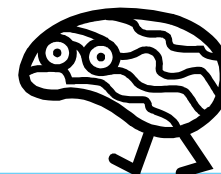
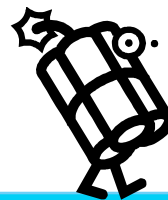
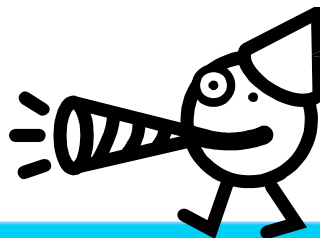
Le Pouvoir  
de Bien  
*Sentir*

Le Pouvoir  
de Bien  
*Agir*

### Sens de l'Action

Activation des 3 stress. Conscience des réactions et mouvements, des contacts et évitements, des raisons d'affronter ou de fuir... Aller au contact de ça, oui ou non ?

Happy  
Power  
To You



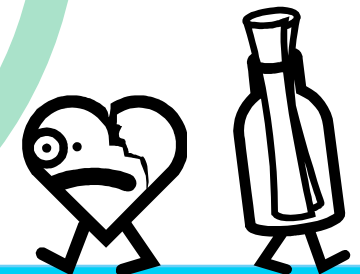
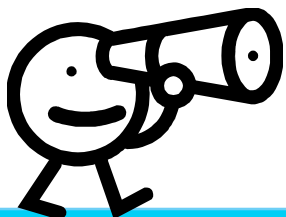


Vérité ou mensonge ?  
Déni ou réalité des sentiments ?



« Pour éprouver un sentiment, il faut d'abord un processus de mémoire. »  
Dr Henri LABORIT

« Nous portons notre histoire, nous sommes notre histoire. Si nous prétendons le contraire, nous sommes littéralement des criminels. »  
James BALDWIN



## Golden Rule Principe de réciprocité

- Réciprocité, empathie réciproque, bienveillance mutuelle.
- « Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse. »

## Principe d'humanité Maxime d'universalité

- L'humanité est une fin et non pas un moyen (Emmanuel KANT). Refus d'exploiter autrui.
- La personne est un sujet et non pas un objet. Refus d'utiliser ou d'abuser autrui .

## Non-nuisance Non destructivité ou toxicité

- Ne pas faire de tort à autrui (John Stuart MILL). Ne pas dominer pour détruire (LABORIT)
- Pas de destructivité ou de toxicité. Non violent, non abusif ,non passif, non manipulateur.

## Non-intérêt ou préjugés Principe d'égalité

- Principe d'égalité devant la loi sans préjugés ou intérêts personnels.
- Pas de distinction ou de discrimination. Egalité avec un voile d'ignorance (John RAWLS).

## Conséquentialisme Résultat dans le temps

- Le bien correspond à ce qui produit les meilleures conséquences dans le temps.
- Maximiser bonheur et utilité des Choses en augmentant satisfaction et baissant peine.

## Bon dosage des Choses Juste milieu

- L'équilibre pour éviter la douleur du manque ou le poison de l'abus (ARISTOTE).
- La prudence pour ne pas dépasser les limites, les frontières ou les bornes.
- L'expérience pour éviter les erreurs ou extrêmes dans un sens ou dans l'autre.



**Fuir le contact**  
**Sauver sa peau**  
**Savoir se**  
**séparer**

- Personnes toxiques, destructrices, manipulatrices ou perverses. Mauvaise foie, sadisme, mensonge.
- Personnes dans le déni, passives et abusives.
- Personnes littéralement malades (alcoolisme ,drogue, dépression, violence, inceste, abus sexuel, pathologie)
- Du joli blabla mais pas de changement réel / actif.
- Réalités à voir dans le comportement. Mensonge, incohérence ou contradiction du discours.

**Changer**  
**Revenir à soi**  
**Prendre sa vie**  
**en main**  
**Réveiller le Tigre**

- Parler des problèmes et solutions avec les personnes responsables et ressources (conjoint, amis, famille).
- Demander l'aide d'un professionnel de la santé ou de la relation d'aide / de la psychothérapie si besoin.
- Prendre soin de soi et savoir se protéger (police, justice). Avoir le courage de se séparer si nécessaire.
- Se libérer de l'emprise, de la dépendance, de l'addiction ou de la compulsion. Dire Non à cela.
- Choisir de revenir à soi ? Faire un travail sur soi ?

# 7 Step Program

**A chaque étape, un programme avec des vidéos, des podcasts, des webinars, des articles, des exercices, des questionnaires et des évaluations pour vous guider et vous accompagner...**

