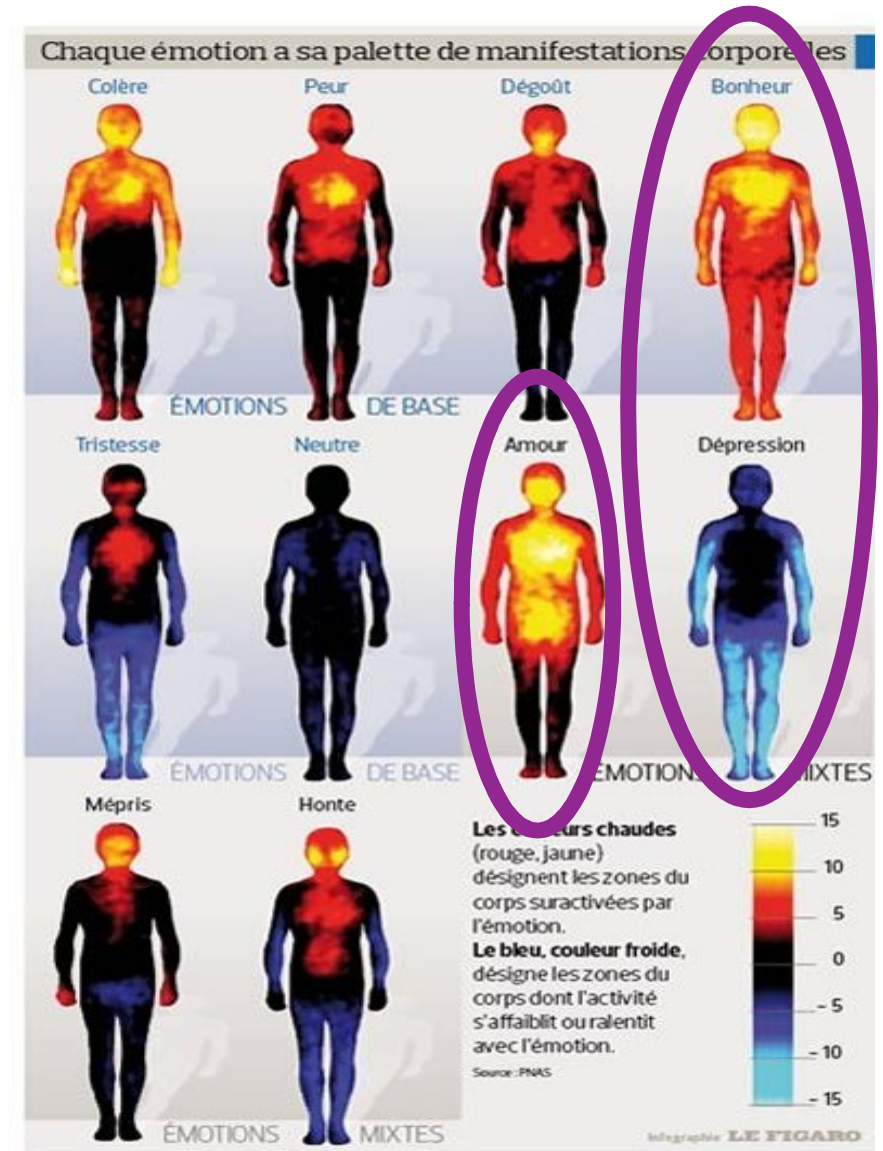
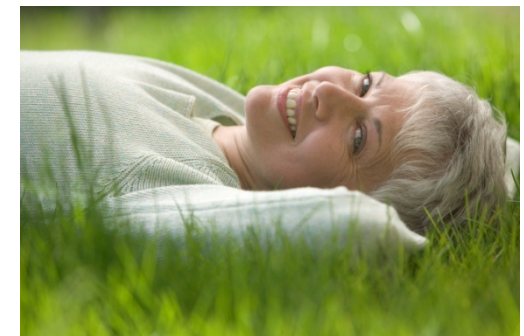




- **Partie 1 - La gestion du stress**
- **Partie 2 - La gestion des besoins**
- **Partie 3 - La gestion des émotions**
- **Partie 4 - La gestion des relations**



- 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.**





4
Le bon
APPRENTISSAGE
de notre Mémoire
Satisfaction & Expériences

1
La bonne
PERCEPTION
de nos 5 Sens
Situation & Besoins



2
La bonne
INTERPRÉTATION
de nos 7 Émotions
Décision & Solutions

3
La bonne
RÉACTION
de nos 3 Stress
Choix du contact & Actions



- Uniquement un site d'information générale sur la gestion des besoins, des émotions, des relations et du stress. Site totalement déconseillé aux enfants 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).

- Dr Eric BERNE
- James BALDWIN
- Dr Ivan BOSZORMENYI – NAGY
- Dr John BOWLBY
- Dr John BRADSHAW
- Dr Avshalom CASPI
- Gary CHAPMAN
- Dr Antonio DAMASIO
- Dr Suzan FORWARD
- Dr Erich FROMM
- Dr Daniel GOLEMAN
- Dr Gérard GUASCH
- Dr Arthur JANOV
- Dr Eric KANDEL
- Dr Henri LABORIT
- Michelle LARIVEY
- Dr Vincent LAUPIES
- Dr Peter LEVINE
- Dr Joseph LEDOUX
- Alice MILLER
- 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



Mesurer l'importance et la valeur des émotions

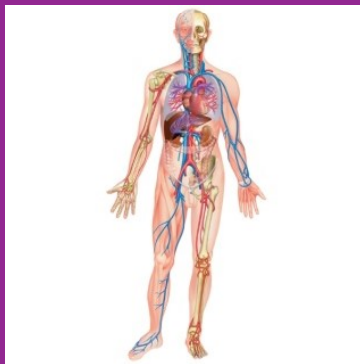
Le Pouvoir
de Bien
Se Souvenir

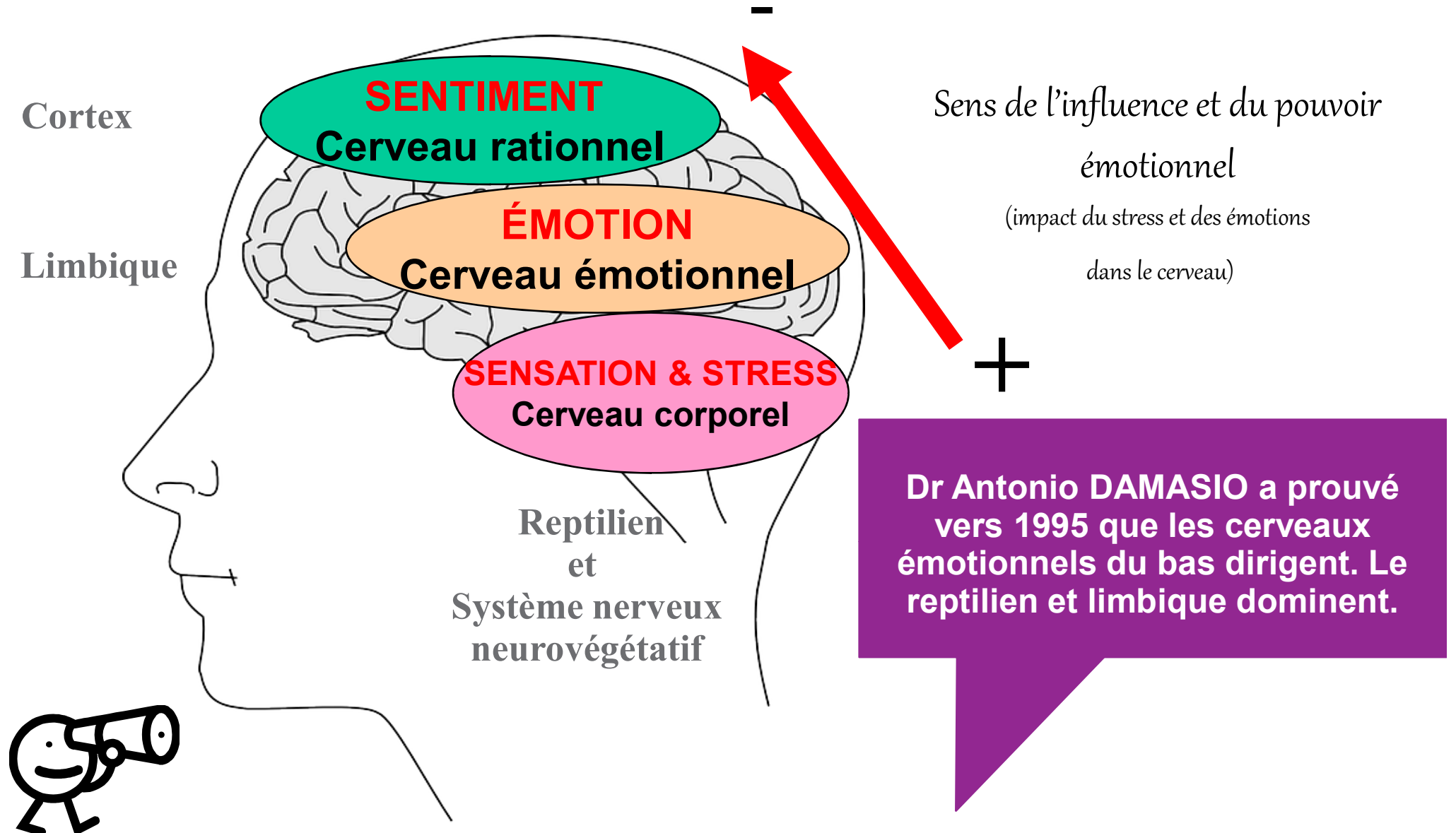
Le Pouvoir
de Bien
Réfléchir

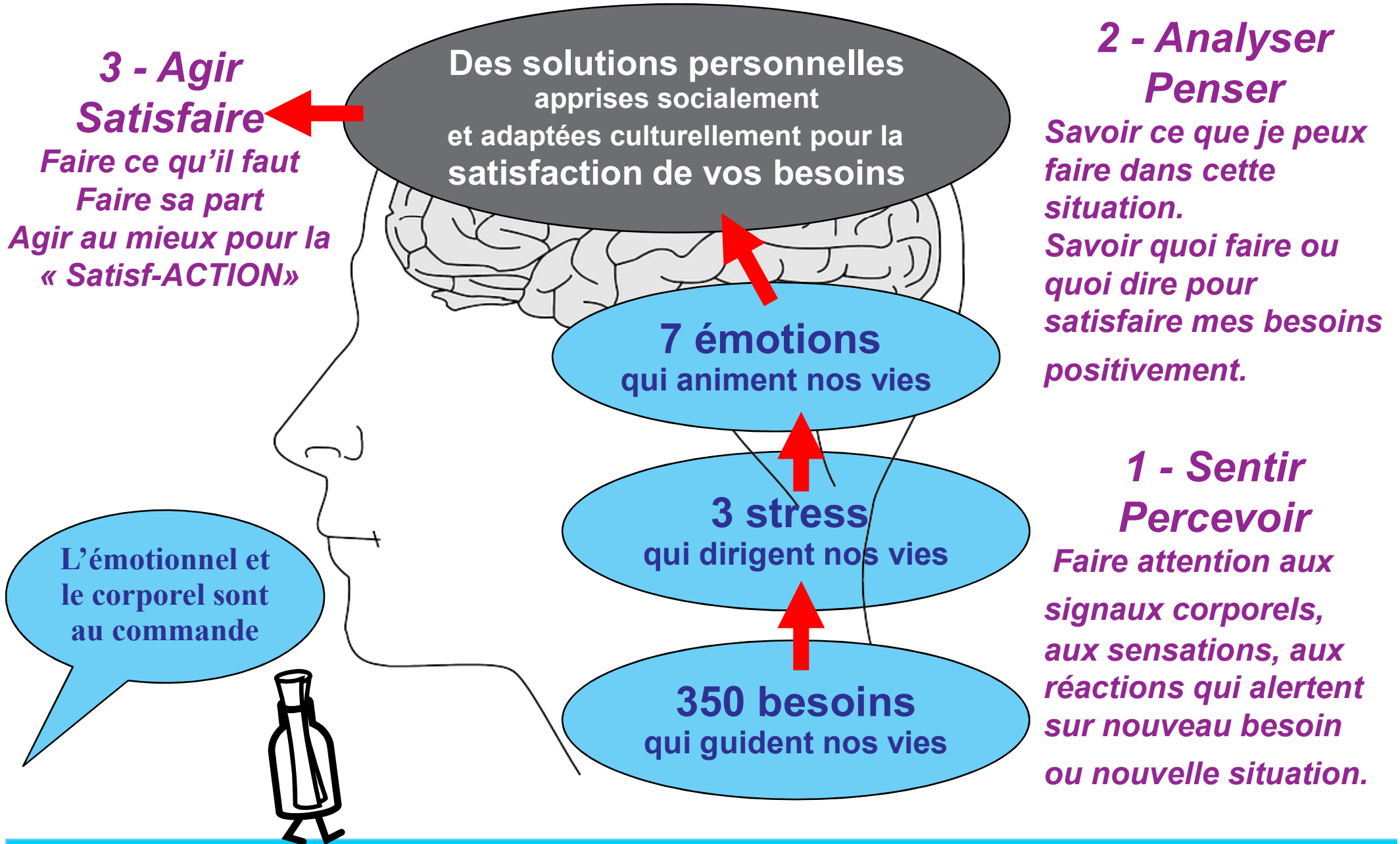
Happy
Power
To You

Le Pouvoir
de Bien
Sentir

Le Pouvoir
de Bien
Agir









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
Management de nos Expériences et de nos Sentiments
(Sens ; Valeur)

1
Management de nos Besoins et de notre Environnement
(Forces ; Faiblesses)



2
Management de nos Ressources et de nos Capacités
(Opportunités ; Menaces)

3
Management de nos Contacts et de nos Mouvements
(Affronter ; Éviter ; Repos)



ISA Revenir au corps - 3 étapes pour la satisfaction

2 – PENSER

Analyser situation, besoin, bugs, opportunités et menaces
Connaître ses forces, faiblesses, ressources et moyens
Identifier ses critères de choix, valeurs et croyances
Choisir les meilleures solutions pour faire de son mieux

Conscience et apprentissage
devenus parfois automatiques

Interprétation et action
devenus parfois automatiques

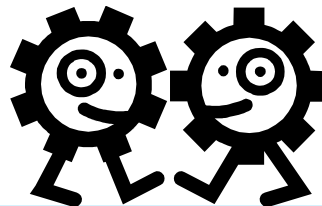
1 - SENTIR

Utiliser ses 5 sens
Percevoir la situation
Connaître ses besoins
Gérer ses émotions
Sentir envie et énergie

3 – AGIR

Mettre en place actions
Formuler demandes
Recevoir ressources
Savourer gratifications
Sentir le soulagement

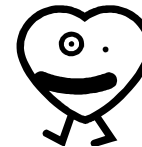
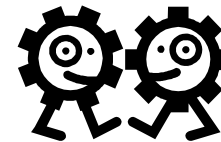
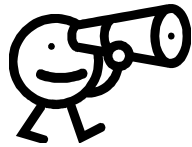
Tension et besoin
Insatisfaction et agitation



Détente et soulagement
Satisfaction et contentement

Quel intérêt pour vous ?

La valeur de l'intelligence émotionnelle, relationnelle et morale



Mieux diriger votre vie

Maîtriser son action

Contrôler ses réactions

Gérer son stress

Mieux équilibrer votre vie

Écouter son corps

Doser ses plaisirs

Gérer ses besoins

Mieux réussir votre vie

Travailler ses dons naturels

Réveiller son corps et énergie

Gérer sa peur et culpabilité

Mieux partager

Savoir recevoir les ressources

Apprendre les 5 langages de l'amour

S'ouvrir aux autres

Mieux savourer

Se sentir bien dans sa peau

Apprécier les moments de joie

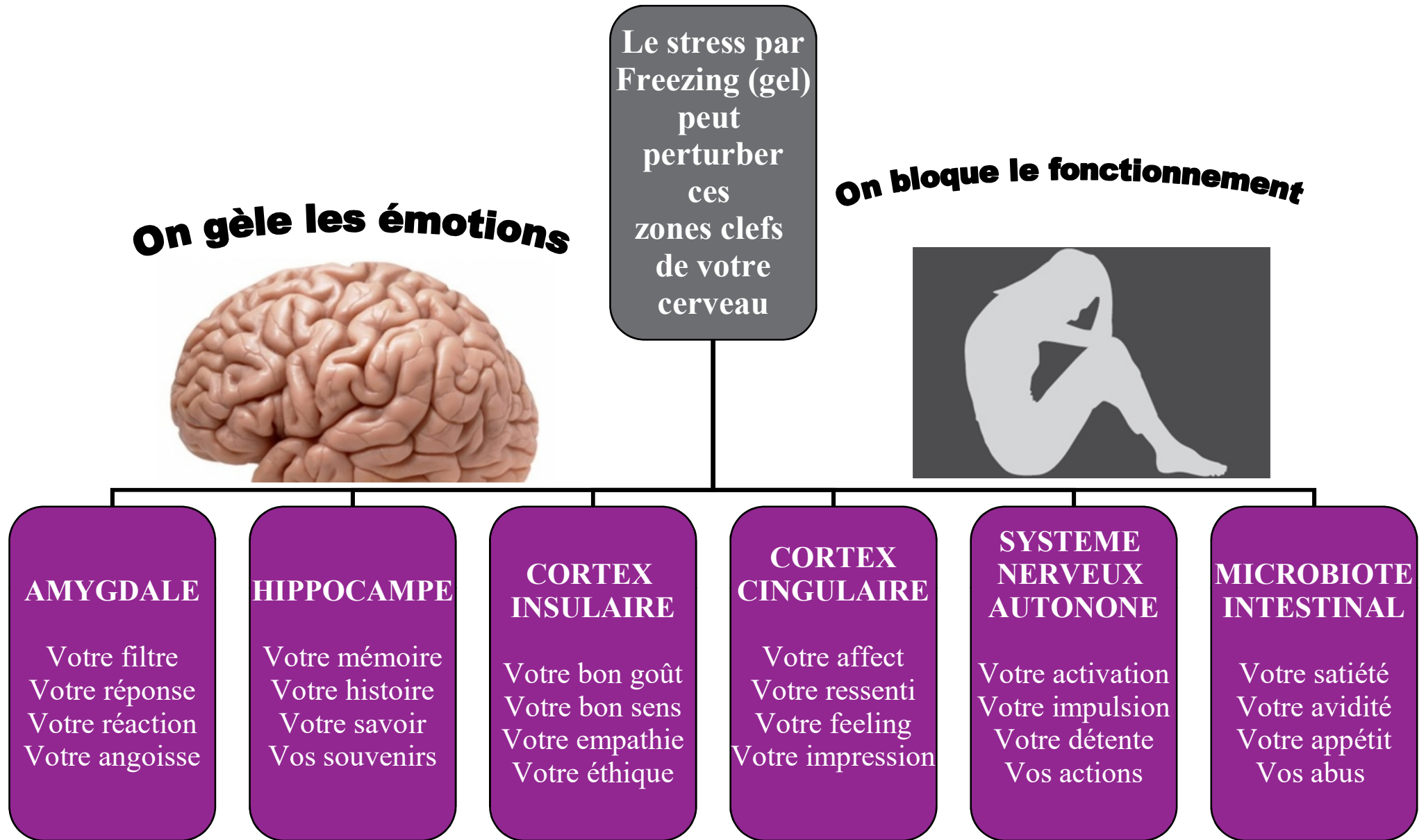
Goûter douceur et tendresse

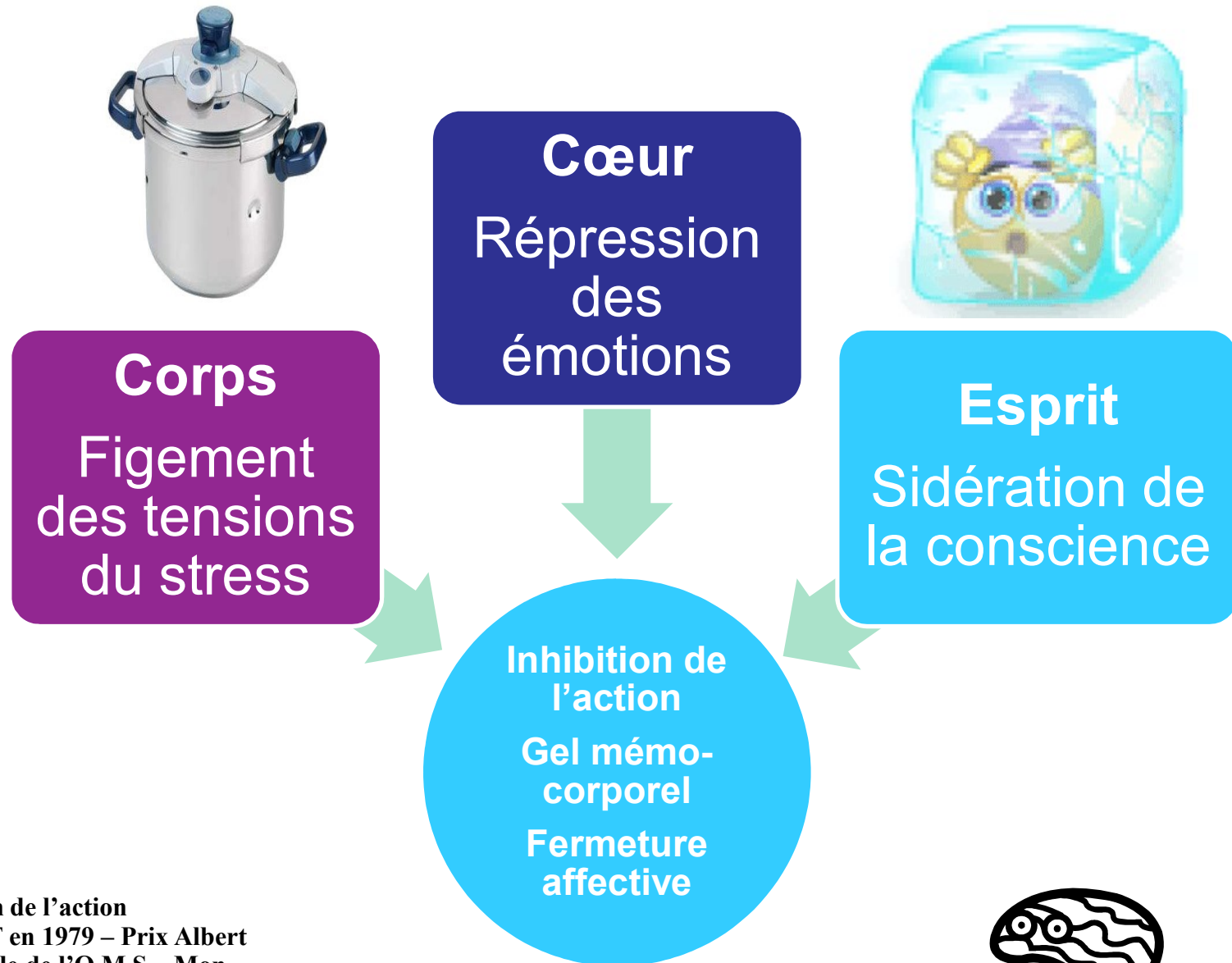
Mieux transmettre

Construire dans la filiation

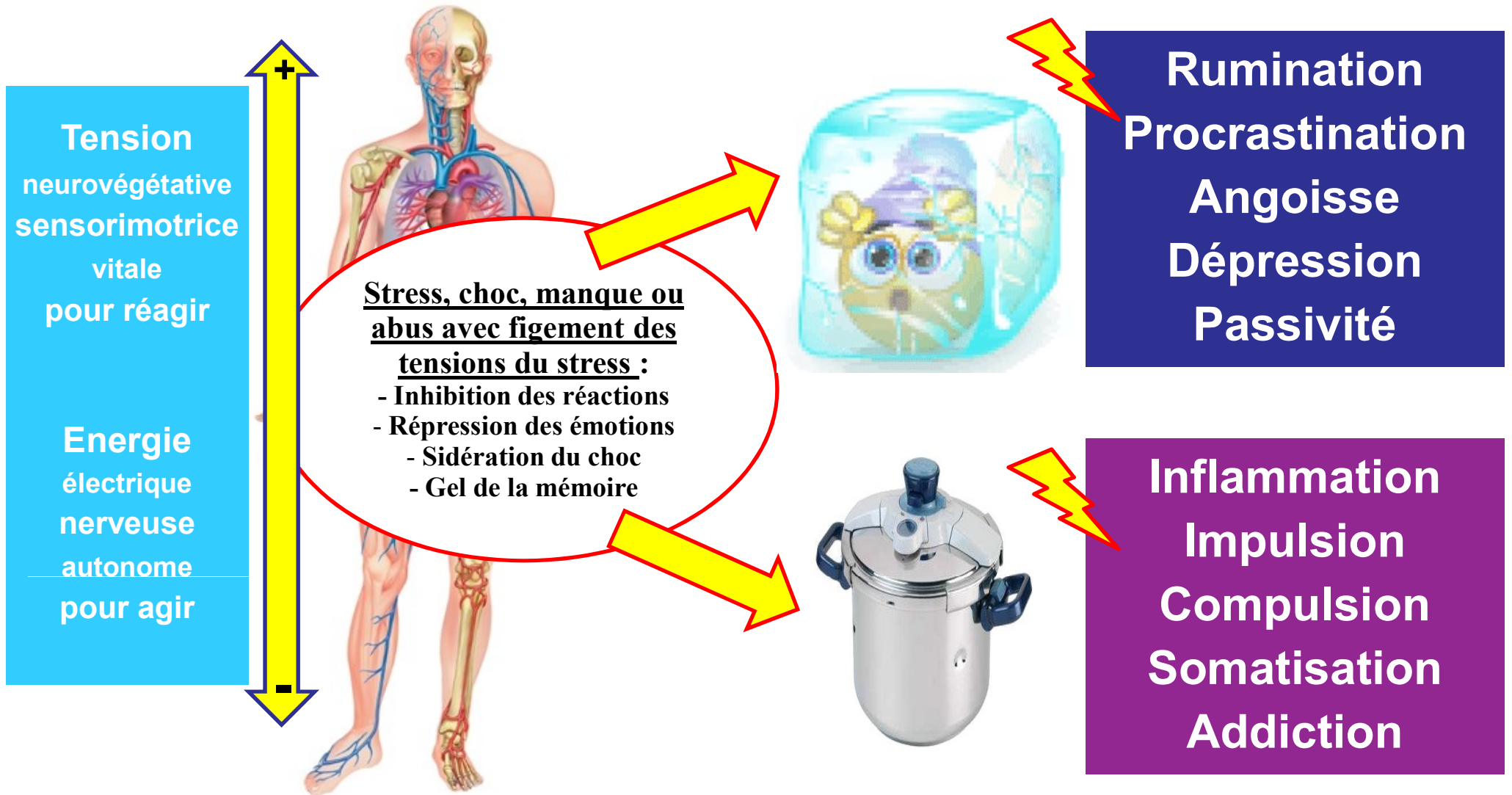
S'inscrire dans l'histoire

Valoriser le patrimoine





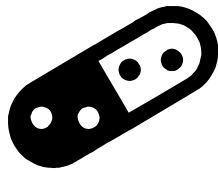
*Inhibition de l'action
Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix Albert
LASKER – Médaille de l'O.M.S – Mon
Oncle d'Amérique



*Inhibition de l'action

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

Conséquences familiales et sociales de l'analphabétisme émotionnel



Estime de soi

Violence

Perversion

Filiation

Avidité Remplissage
(*addiction, compulsion*)
Orgueil Honte Image
(*masque, mensonge*)
Méfiance Peur
(*crainte, anxiété*)
Loyauté Identité
(*famille, histoire*)

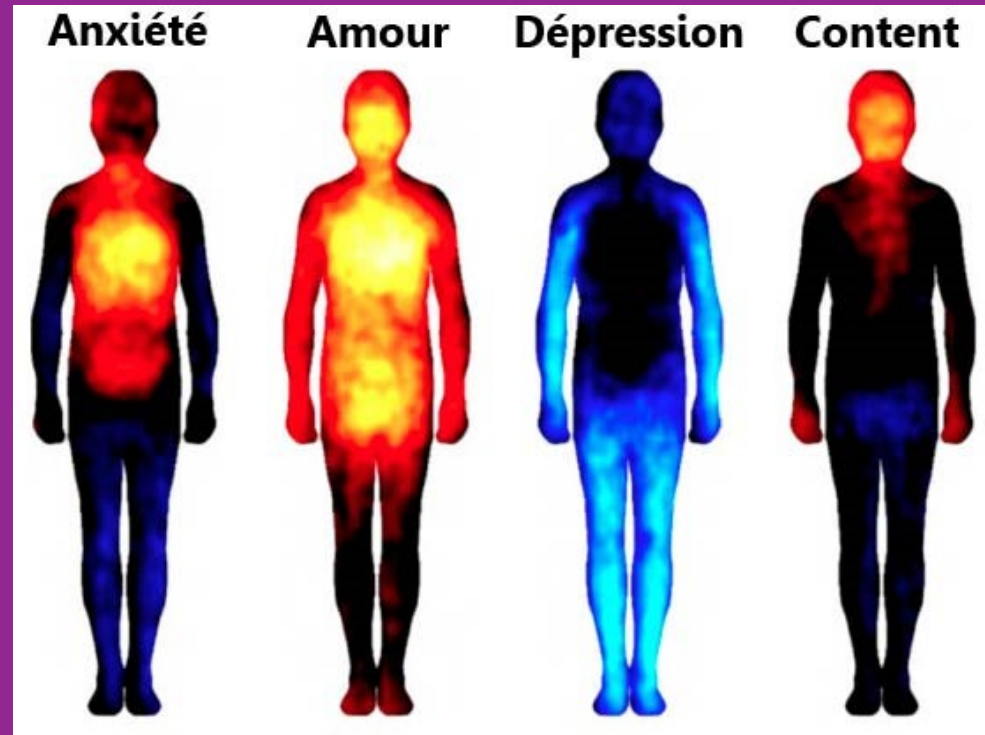
Impuissance
(*violence, misère*)
Incompréhension
(*folie, rage*)
Impasse
(*désespoir, suicide*)
Légitimité abusive
(*dégoût, laisser-aller*)

Abus de pouvoir
(*force, manipulation*)
Abus de confiance
(*parole, mensonge*)
Abus narcissique
(*image, apparence*)
Abus sexuel
(*intimité, fidélité*)

Abandon moral
(*mépris, dégoût*)
Histoires dramatiques
(*passivité, déni*)
Isolement social
(*masque, peur, honte*)
Destruction filiation
(*patrimoine, histoire*)

Saisir et définir les 7 émotions de base:

Amour, Colère, Dégoût, Honte, Joie, Peur, Tristesse

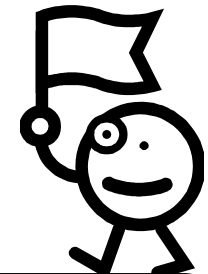


Il y a 7 émotions normales et naturelles

Émotion normale (ou fonctionnelle)

Pilotage naturel d'adaptation à une situation

Fonction vitale et pilotage automatique des opportunités menaces avec apprentissage en plus par l'expérience acquise



Réaction d'adaptation

Ex: La peur permet de fuir la menace du danger

Réaction d'orientation

Ex: Opportunités ou menaces ?

Réaction de réparation

Ex: Le dégoût expulse la menace du poison

Réaction de digestion

Ex: La tristesse aide à tourner la page

Les 7 émotions de base	Rôle clef de l'émotion naturelle et normale Fonction vitale de l'émotion
Amour	Ouverture sociale et proximité affective Reproduction de l'espèce
Colère	Affirmation et protection du besoin Légitime défense et indignation
Dégoût	Prévention de l'empoisonnement Rejet de la toxicité et de l'abus
Honte	Intégration et normalisation sociale Optimisation de l'espérance de vie
Joie	Réalisation de soi et appartenance sociale Réussite individuelle et partage social
Peur	Protection face au danger et menaces Gestion du risque pour les besoins
Tristesse	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

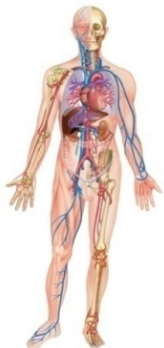
Les enfants aiment apprendre cela par cœur
 Peur = danger, inconnu
 Colère = manque, injustice





4
Le bon
APPRENTISSAGE
de notre Mémoire
Satisfaction & Expériences

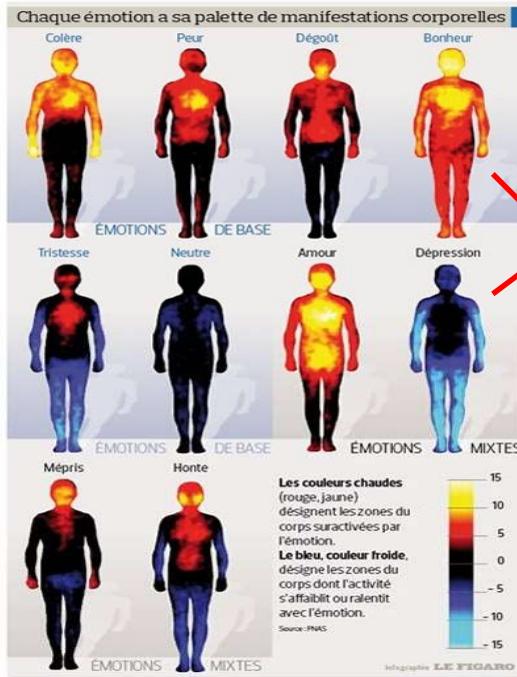
1
La bonne
PERCEPTION
de nos 5 Sens
Situation & Besoins



2
La bonne
INTERPRÉTATION
de nos 7 Émotions
Décision & Solutions

3
La bonne
RÉACTION
de nos 3 Stress
Choix du contact & Actions





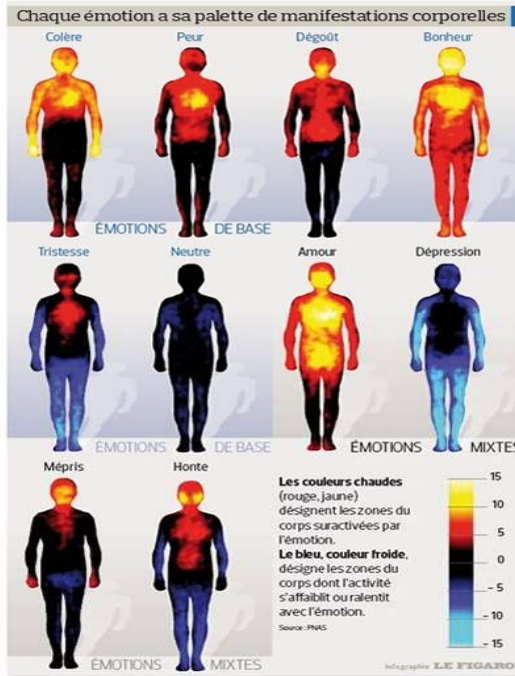
Traitement des niveaux + / - par le cerveau	Structure et organisation du management des besoins & ressources
Power On / Off	Puissance électrochimique sensorimotrice
Force / Faiblesse	Besoin en énergie et ressources externes
Opportunité / Menace	Différenciation des ressources externes
Mouvement Contact / Fuite	Mouvement et direction vers ressources
Plaisir / Douleur	Récompense et motivation de l'expérience
Sain / Toxique	Sens, goût et valeur de l'expérience



COMMENT ON RECHARGE LES BATTERIES
LES NIVEAUX D'ORGANISATION DE LA GESTION ENVIRONNEMENTALE DES BESOINS ET RESSOURCES



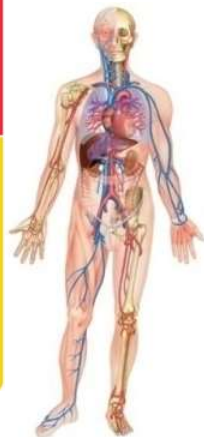
- 1
- 2
- 3
- 4



Traitement des niveaux + / - par le cerveau	Feeling Machine & Pilotage Automatique	Management neuroscientifique et environnemental
Power On / Off	1 énergie sensorimotrice	Connexion de base
Force / Faiblesse	5 sens universels	Perception du besoin
Opportunité / Menace	7 émotions naturelles (impact de l'éducation)	Orientation du choix (interprétation faite)
Mouvement Contact / Fuite / Figement	3 stress naturels (impact de l'expérience)	Réaction et direction du mouvement
Plaisir / Douleur	1 circuit de récompense (impact de la punition)	Motivation (pour répéter les Choses)
Sain / Toxique	1 circuit de la mémoire (impact du goût et envie)	Sentiment au final (conscience Choses)



**LE CERVEAU DES ÉMOTIONS QUI NOUS DIRIGE
UN FONCTIONNEMENT UNIVERSEL SELON NOTRE
EXPÉRIENCE PERSONNELLE DES CHOSES**



- 1
- 2
- 3
- 4



* Principalement par les circuits qui comprennent le neurovégétatif, l'amygdale, l'hippocampe, l'insula, le microbiote, le cortex orbito-frontal



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

« Au commencement était l'émotion, mais au commencement de l'émotion était l'action. »

Dr Antonio DAMASIO – L'Erreur de Descartes – Le Cerveau des Émotions

Niveau d'organisation pour nos ressources	Perception positive « + »	Perception négative « - »	Niveau de pilotage automatique pour agir
Gestion de Ressources Saine	Réalité des faits	Déni de la réalité	Intégration de la mémoire
Gestion Valeur des Choses	Ressource réelle	Ressource toxique	Apprentissage expérientiel
Gestion du Contact durable	Valeur / Goût	Abus / Dégoût	Décision motivée par valeur
Gestion du Contact rapide	Plaisir	Douleur	Décision motivée par pulsion
Gestion de mon Mouvement	Aller au contact	Eviter le contact	Direction des 3 stress
Gestion de mes Opportunités	Mouvement	Figement	Réaction comportementale
Gestion de mes Forces	Opportunités	Menaces	Orientation des 7 émotions
Gestion de mes Ressources	Forces	Faiblesses	Position environnementale
Gestion de mes Besoins	Ressources	Manque	Perception des 5 sens
Gestion de mon Énergie	Besoins vitaux	Tension corporelle	Connexion sensorimotrice
Gestion de ma Vie	Energie vitale	Tension nerveuse	Stimulation électrochimique

Il y a 7 bugs
émotionnels

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

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**

**Savoir faire la différence entre les
niveaux de perception dans le corps
(stress, sensation, émotion, sentiment...)**

**Happy
Power
To You**

7 ÉMOTIONS

Réaction automatique aux situations par expression, mouvement, action. 7 réactions corporelle, affective, sociale automatisées car besoin vital à la clef ou en jeu

SENTIMENT

Conscience, mémoire et filiation dans le temps et l'histoire
« bonheur, désespoir, rage... »

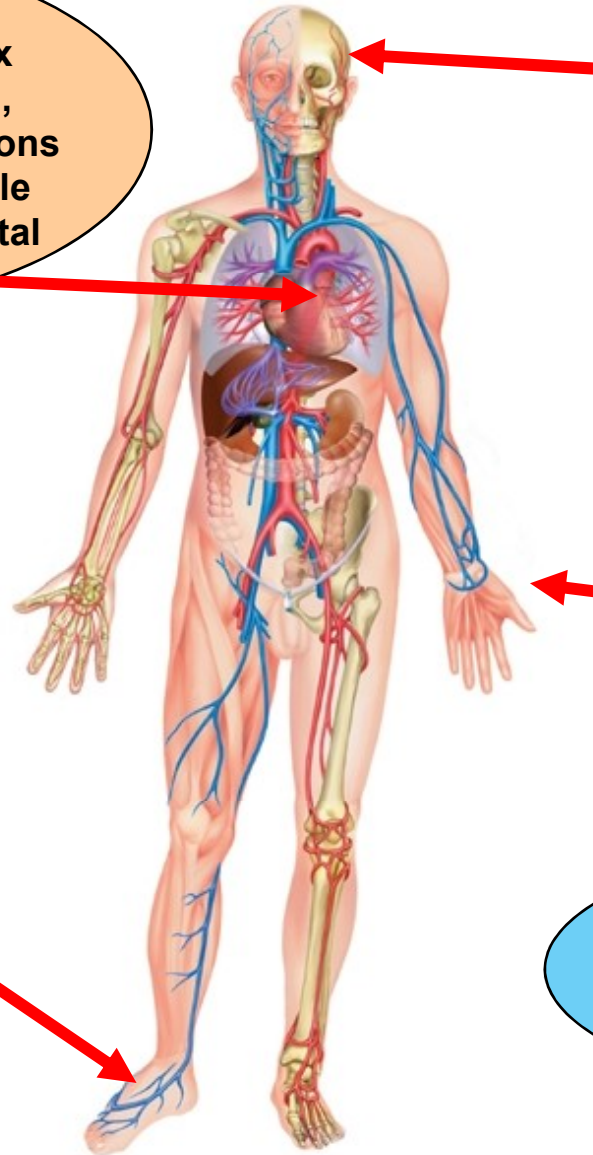
3 STRESS & 3F (Fight, Fly, Freeze)

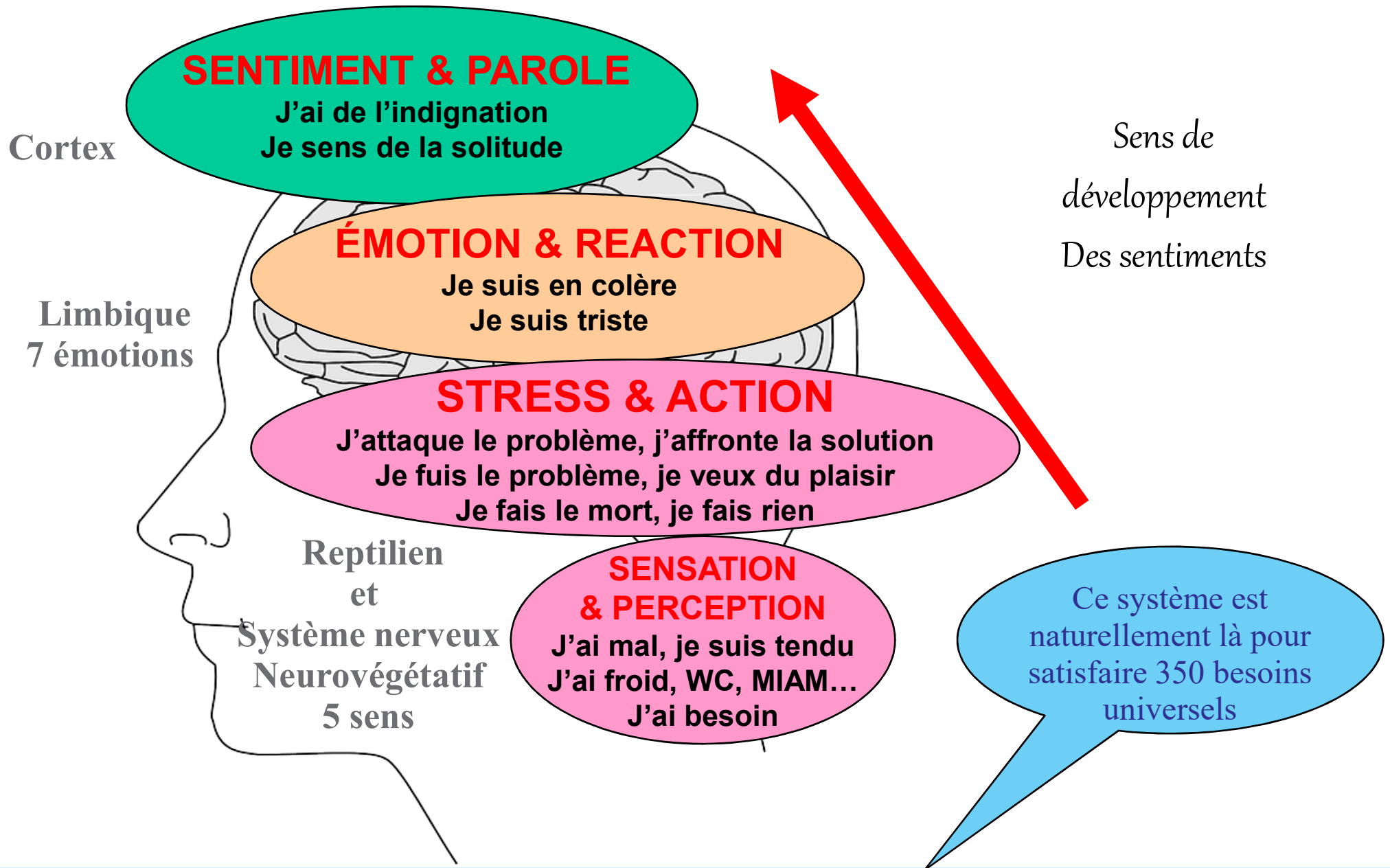
Tension, énergie motrice, impulsion ou activation nerveuse électrique
« tendu, énervé, agité... »

SENSATION & 5 SENS

Perception corporelle et conscience de la situation présente « chaud, froid, léger, lumineux, bruyant, salé, sucré... »

Les zones du corps sont symboliques ou fausses ici. Le stress est surtout dans l'amygdale et le neurovégétatif par exemple





	Ex 1 ↓	Ex 2 ↓	Ex 3 ↓	Ex 4 ↓	Ex 5 ↓
<i>Émotion de base</i>	Peur	Colère	Tristesse	Dégoût	Honte
<i>Besoins principaux concernés par l'émotion</i>	Sécurité Confiance	Affirmation Expression de soi	Attachement Relation	Appétit Envie Désir	Dignité Identité Loyauté
<i>Avec impuissance (absence de solution ou action)</i>	Terreur Panique	Rage Frustration	Désespoir Détresse	Résignation Gâchis	Humiliation Aplatissement
<i>Avec incompréhension (absence de sens ou logique)</i>	Horreur Hallucination	Chaos Folie	Isolement Solitude	Laisser-aller Abandon	Désolation Dévastation
<i>Avec saturation totale (absence de bon goût et envie)</i>	Sidération Choc	Furiosité Haine	Mélancolie Déprime	Mépris Seum	Anéantissement Perversion

Les émotions se colorent en sentiments universels avec des mots très personnels selon les situations

	STRESS	SENSATION	EMOTION	SENTIMENT
<i>Contenu</i>	3 stress universels 3 modes de réaction de base Attaque, fuite, figement	5 sens universels La vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût	7 émotions universelles 7 fonctions vitales	Des centaines de mots et de langages socioculturels
<i>Niveau Cerveau</i>	En bas, basique, nerveux, par le système neurovégétatif 1 ^{ère} ligne (reptilien)	En bas, corporel, simple, par le système sensoriel 1 ^{ère} ligne (reptilien)	Au milieu, réaction des mammifères 2 ^{ème} ligne (limbique)	En haut du cerveau, cortex associatif des penseurs (3 ^{ième} ligne)
<i>Description</i>	Tension, impulsion, action Énergie électrique Tendu, agité, énervé Détendu, soulagé, pensif	Perception Conscience Chaud, doux, clair, léger Froid, dur, sombre, lourd, Sucré, salé, piquant, poivré	Pilotage automatique des situations et des réactions	Vécu et sens pour soi Représentations à soi Expressions de soi Mots et maux à soi
<i>Rôle Fonction</i>	Mode de réaction Activation du mouvement Impulsion de l'action Détente nerveuse et repos	Perception de la situation Conscience de son corps Identification des besoins Observation des ressources	Adaptation Orientation Protection Digestion	Interprétation Association Compréhension Communication
<i>Relation au temps</i>	Énergie en mode Off ou On Là mais en sommeil parfois Permanent et bien vivant	Sensations rapides et plaisir instantané Court terme	Moments partage, écoute, parole Moyen terme	Attachement stable et mémoire durable Long terme



	STRESS	SENSATION	EMOTION	SENTIMENT
<i>Exemple 1</i>	Attaque →	Chaud Mâchoires douloureuses Fourmis dans les mains	Colère	Haine Dégoût Rage Mépris
<i>Exemple 2</i>	Fuite →	Froid Douleur ventre Transpiration	Peur	Angoisse Panique Terreur
<i>Exemple 3</i>	Figement →	Lourdeur, peine, poids Diaphragme tendu, poitrine serrée Yeux humides, gorge nouée	Tristesse	Désespoir Abattement Solitude
<i>Exemple 4</i>	Figement →	Impression de vide Léthargie Anesthésie	Honte	Sidération Désolation Culpabilité

**L'histoire des émotions parasites
Comment ces troubles anormaux ou bugs se créent ?**

Version 1 – Version simplifiée ou histoire courte



Il y a 7 bugs émotionnels

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



Émotion normale (fonctionnelle):

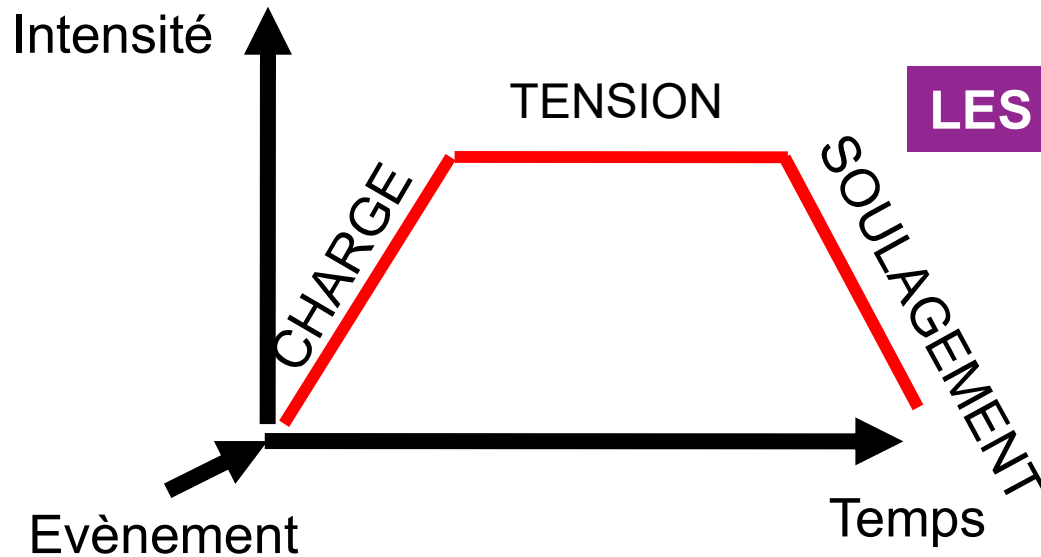
- Adaptée naturellement à la situation
- Intensité proportionnelle à la situation
- Décharge fait du bien, procure soulagement
 - Courte durée (10 minutes par cycle)
- Suscite empathie et compréhension d'autrui
- Vrai contact, vérité, courage, authenticité

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

Émotion parasite (dysfonctionnelle):

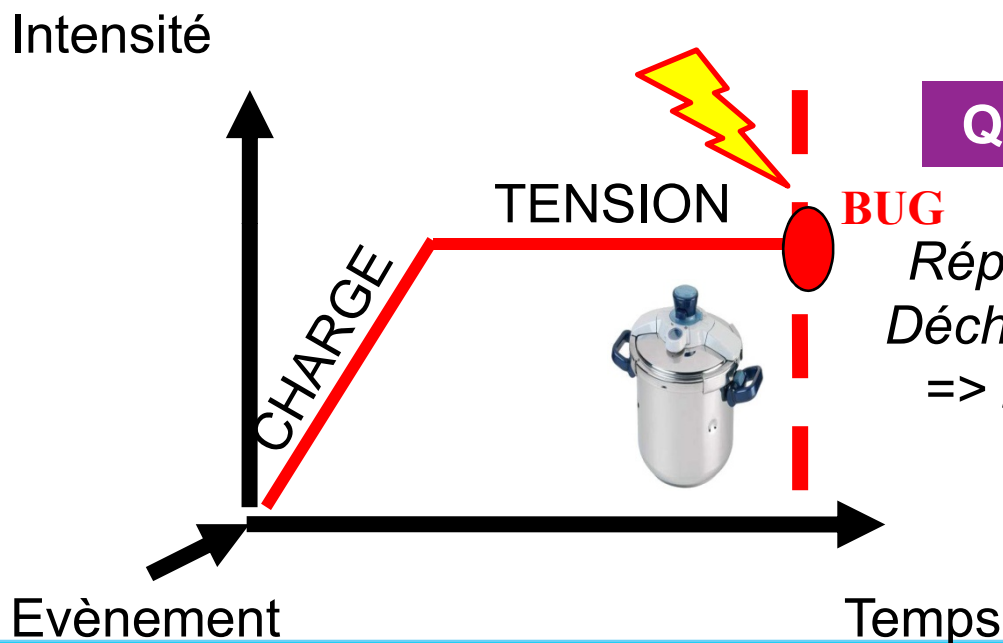
- Inadaptée, disproportionnée, destructeur
- Incompréhensible, irrationnelle, à l'envers
- Désagréable, ne soulage pas les tensions
- Dramatisation, répétition, perte de temps
- Tension qui agace, cela fait des histoires
- Faux contact, impression de jeu de rôle

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



LES PHASES NORMALES D'UNE EMOTION

La réaction émotionnelle permet:
 => *action et satisfaction*
 => *adaptation et orientation*
 => *réparation et digestion*



QUAND L'EMOTION EST INTERDITE

Répression de l'émotion avec figement en soi
Décharge bloquée, le corps encaisse la tension
 => *Perturbations car accumulation de stress*

L'histoire des bugs en version 2 + scientifique

L'inhibition de l'action – Dr Henri LABORIT

Prix Albert LASKER, Médaille de l'Organisation Mondiale de la Santé

- Gel des sentiments ou répression des émotions
- Gel de l'action ou perturbation de l'impulsion
- Gel du bon sens ou inversion de la cognition





Événement stressant

Situation difficile de la vie
Choc, manque ou abus pour le cerveau



Répression des émotions

Blocage de l'émotion normale
10 verrous psychologiques et sociaux
8 verrous corporels

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 (cocotte-minute et court-circuit)

Personne fermée, malade et 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 (ruminant, angoisse, illusion, interprétation abusive, confusion, mystification, dissociation, ...)

STRESS DE NAISSANCE
Césarienne, forceps, spatule, cordon autour du cou, couveuse,...

1 personne sur 5

STRESS DE L'ATTACHEMENT
Séparation précoce, manque allaitement, isolement du bébé..

2 personnes sur 3

STRESS DE LA NICHE SOCIALE
Conditionnement culturel
Croyances limitantes
Schémas toxiques

2 personnes sur 3

7 sources de mal-être intérieur
vérifiables avec les chiffres et statistiques de l'OMS, UNICEF...

STRESS DES CHOCS
Violence, gifles, cris, agression, harcèlement
accident, trauma..

2 personnes sur 3

STRESS DES ABUS SEXUELS
Attouchement,inceste, excitation somatique, humiliation...

1 personne sur 3

STRESS DE L'IGNORANCE
Analphabétisme émotionnel
Répression des émotions
Éducation Formation

95 % de la population

STRESS DES MANQUES
Manque ressources familiales
Mépris de la bienveillance
Manque protection

2 personnes sur 3

+ d'info dans
échantillon gratuit
PDF
Les Grands Cahiers

Choses de la vie qui stressent

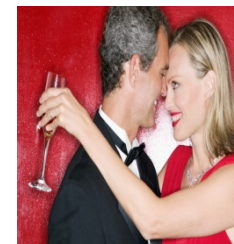
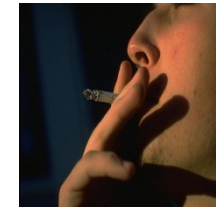
- Manque d'oxygène à la naissance
- Manque de signes d'affection
- Abandon, séparation
 - Deuil
- Violence physique
- Violence psychologique
 - Violence sexuelle
 - Accident
 -



On le garde pour soi

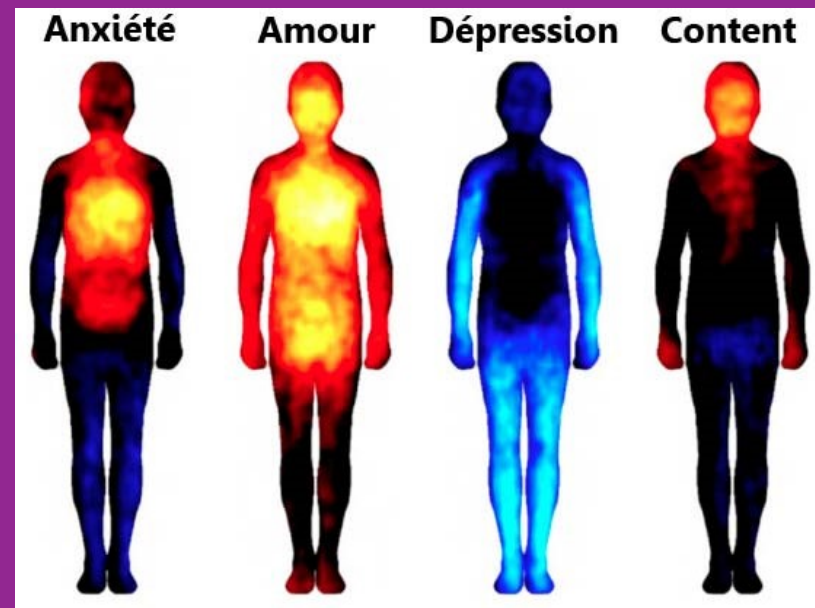
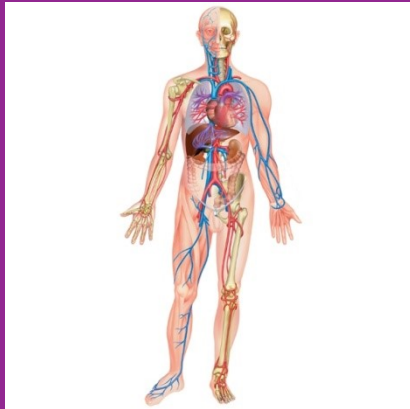
On gère son stress comme on peut

- 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



Les émotions anormales ou dysfonctionnelles

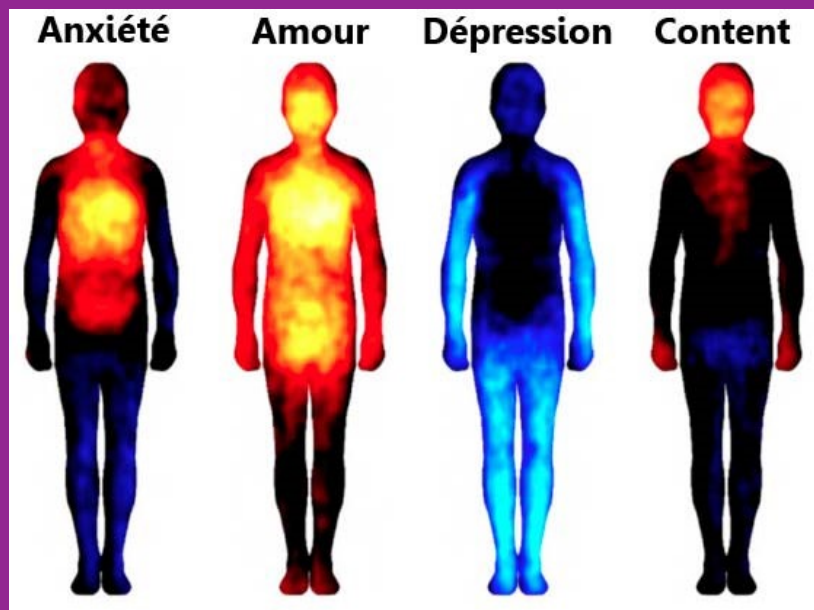
Les émotions parasites ou bugs émotionnels



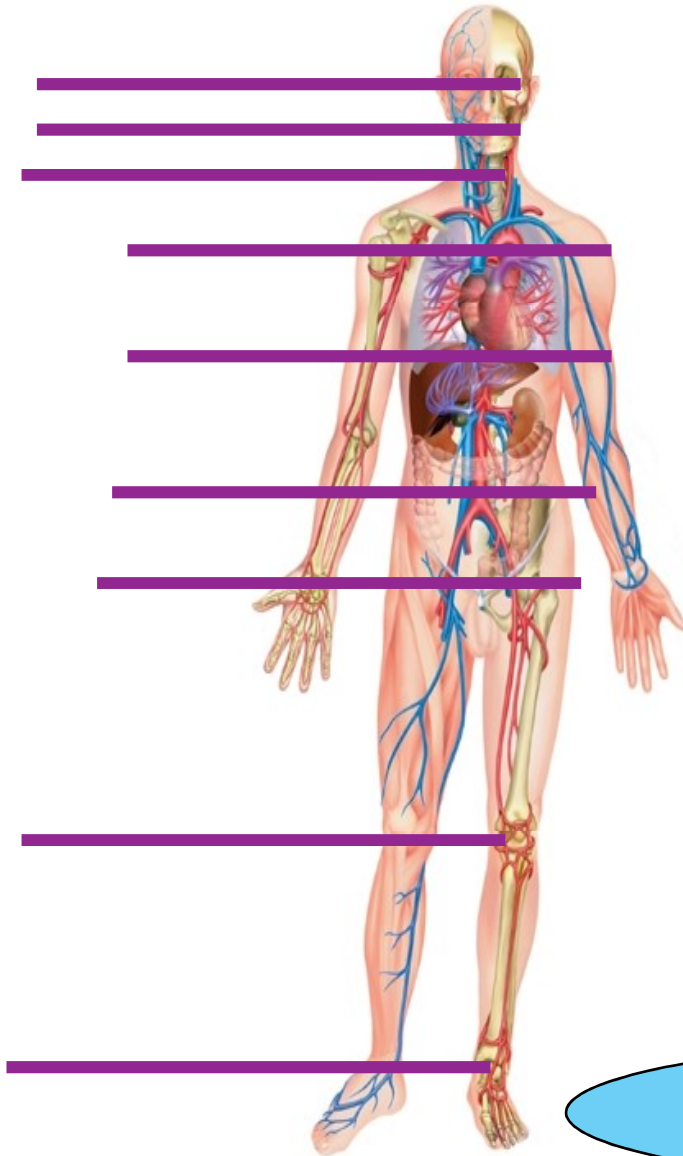
7 BUGS émotionnels	Description des 7 réactions dysfonctionnelles ou parasites
DISPROPORTION ELASTIQUE	L'émotion correspond à la situation mais son intensité n'est pas la bonne. Elle est trop forte ou pas assez. La réaction est inadaptée en charge ou mesure.
SUBSTITUTION RACKET	L'émotion ne correspond pas à la situation, elle est remplacée par une autre. La personne devrait avoir une autre émotion normalement.
COLLECTION ACCUMULATION	Les émotions sont accumulées passivement jusqu'au trop plein. La personne ne dit rien, elle rumine, elle laisse faire, elle laisse passer. Attention explosion.
CONTAGION EPONGE	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.
TRANSFERT PATATE CHAUDE	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.
IRRATIONALITE CONTROLE	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.
PROJECTION INVERSION	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
DISPROPORTION ELASTIQUE	Souvenir identique dans mémoire. Histoire passée similaire. Situation stressante passée faisant écho dans le cerveau. Empreinte de stress ou trauma.
SUBSTITUTION RACKET	Remplacement et interdit des émotions. Problème de permission et liberté. Répression émotionnelle, conditionnement social, croyance limitante.
COLLECTION ACCUMULATION	Problème de passivité et de réaction par inhibition. Stress en mode passif laisser-faire, laisser-passer, laisser-aller, laisser tomber. Manque de réactivité.
CONTAGION EPONGE	Problème de frontières et de limites étanches, de fusion et séparation. L'enveloppe corporelle et les limites psychologiques ne sont pas stables.
TRANSFERT PATATE CHAUDE	Problème de secret, de silence et de déni dans une famille. Ce non-dit familiale autour du stress engendre symptômes, destructivité, haine et abus.
IRRATIONALITE CONTROLE	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.
INVERSION PROJECTION	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.

Les 18 verrous du stress Les verrous corporels, sociaux et familiaux de la répression des émotions



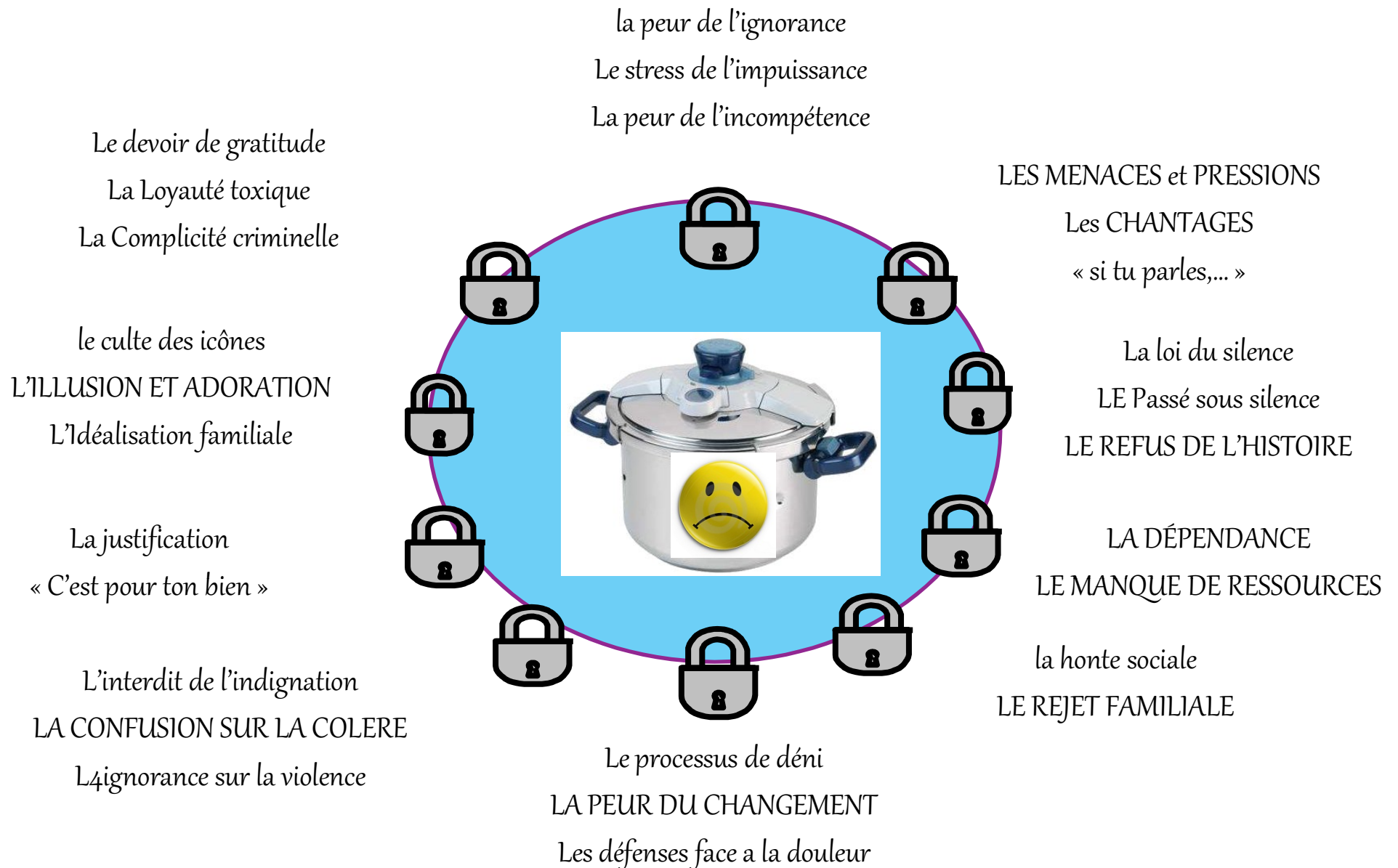
Happy
Power
To You



Les zones du corps qui bloquent le stress et encaissent des tensions

- Les yeux et le 3^{ème} œil du front
- Les mâchoires et la bouche
 - Le cou et la nuque
- La poitrine et les épaules
 - Le diaphragme
- Le ventre et l'appareil digestif
 - Le bassin et le sacrum
- Les genoux et les jambes

Activer les pieds et le nez est très profitable pour sortir de l'inhibition



Les troubles émotionnels les plus connus ou les plus fréquents dans la population
(ce ne sont pas de vraies émotions, c'est du parasitage anormale)





Anxiété = Peur de ce qui peut se passer ou arriver

- Inquiétude disproportionnée ou réponse anormale face à l'avenir (amygdale)
 - Peur de manquer, crainte handicapante des problèmes ou menaces
- Peur qui oppresse, serre, donne la boule corporellement (gorge, ventre, poitrine)
 - Peur qui calcule, contrôle, vérifie, répète, planifie tout
- Manque de sécurité intérieure, peur de mourir, absence de confiance
- Trouble du stress (amygdale) qui prend des formes diverses (FIGHT, FLY, FREEZE)



Dépression = Trouble Vitalité = « Non – Expression Énergie »

Dépression = « Une Petite Mort » = « Zombification »

- **Diagnostic avec trouble des fonctions vitales (alimentation , sommeil, sexualité, activité...)**
 - **Gel, figement, inhibition de la vitalité et de l'énergie de la personne**
 - **Stress en mode Freezing qui ferme, inhibe, rumine (trouble amygdale)**
- **Sentiment d'impuissance et de désespoir, agitation, émotion ou fatigue en réaction**
 - **Problème de sentiments et de mémoire (hippocampe, cortex préfrontal)**

Zone du cerveau réduite jusqu'à 20% (circuit médical pour le cortex préfrontal)



Addiction = Dépendance = Manque = Abus

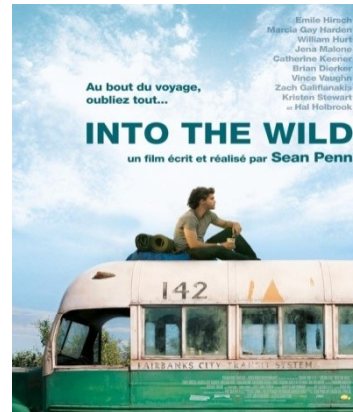
• « Perte de liberté de s'abstenir » - Dr Pierre FOUQUET

- 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
- Stress avec perturbation du circuit du plaisir, fermeture à la réalité, dépression latente
 - Stress avec perturbation du bon sens et du bon goût (insulaire, microbiote,...)



T.O.C = rituel contrôlant = contrôle peur

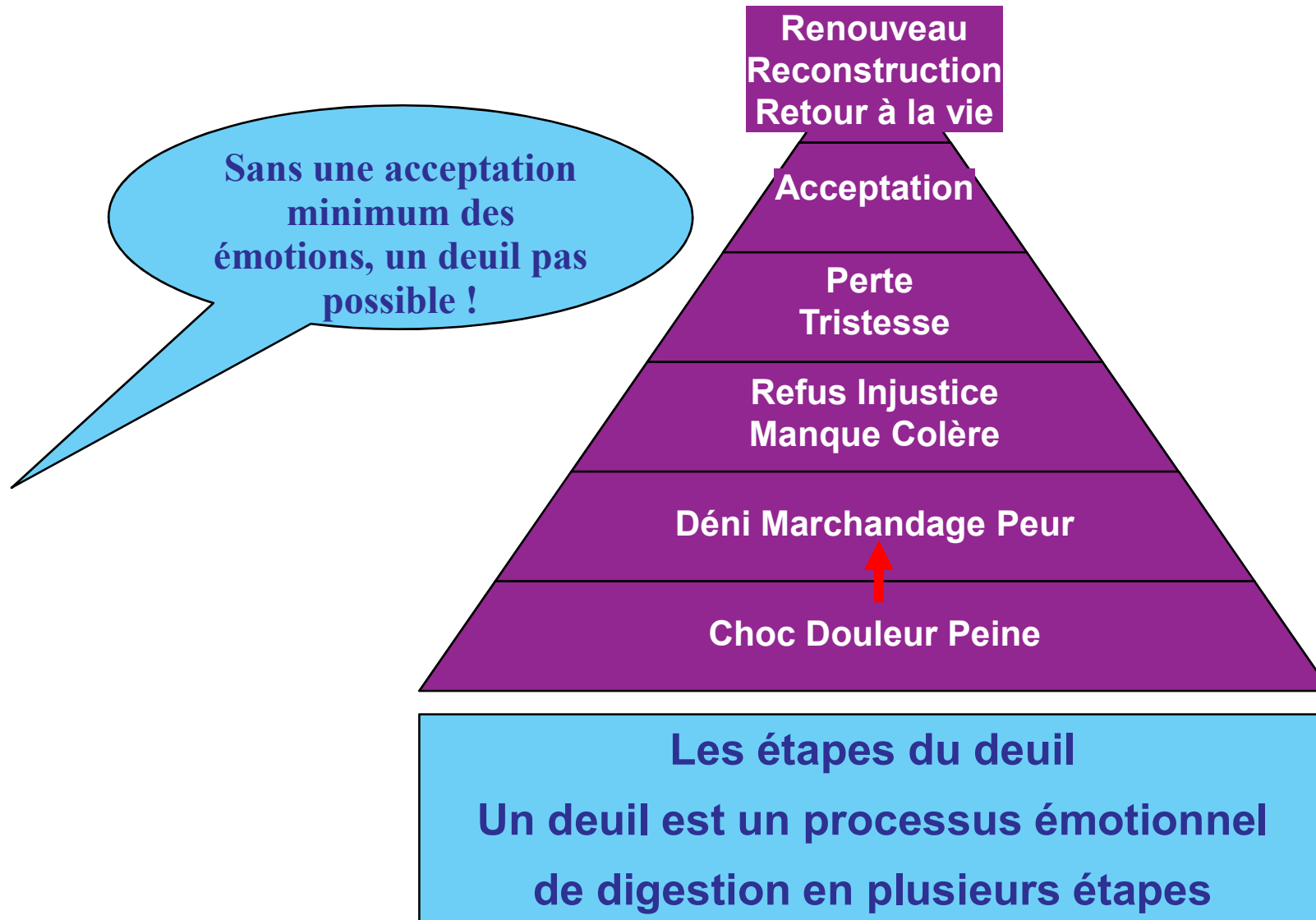
- **Comportement actif ou passif, habituel ou ritualisé, souvent irrationnel, pour calmer stress, peur ou angoisse liés à des fausses croyances**
 - **Besoin compulsif de maîtriser ou de contrôler les émotions**
- **Difficulté à accepter son vécu corporel, ses sensations et ses émotions**
- **Souvent peur panique, angoisse mort, stress maladie lié à un problème de stress du reptilien (respiration, étouffement, enfermement, pression..) associés plus ou moins consciemment à d'autres traumatismes et histoires**



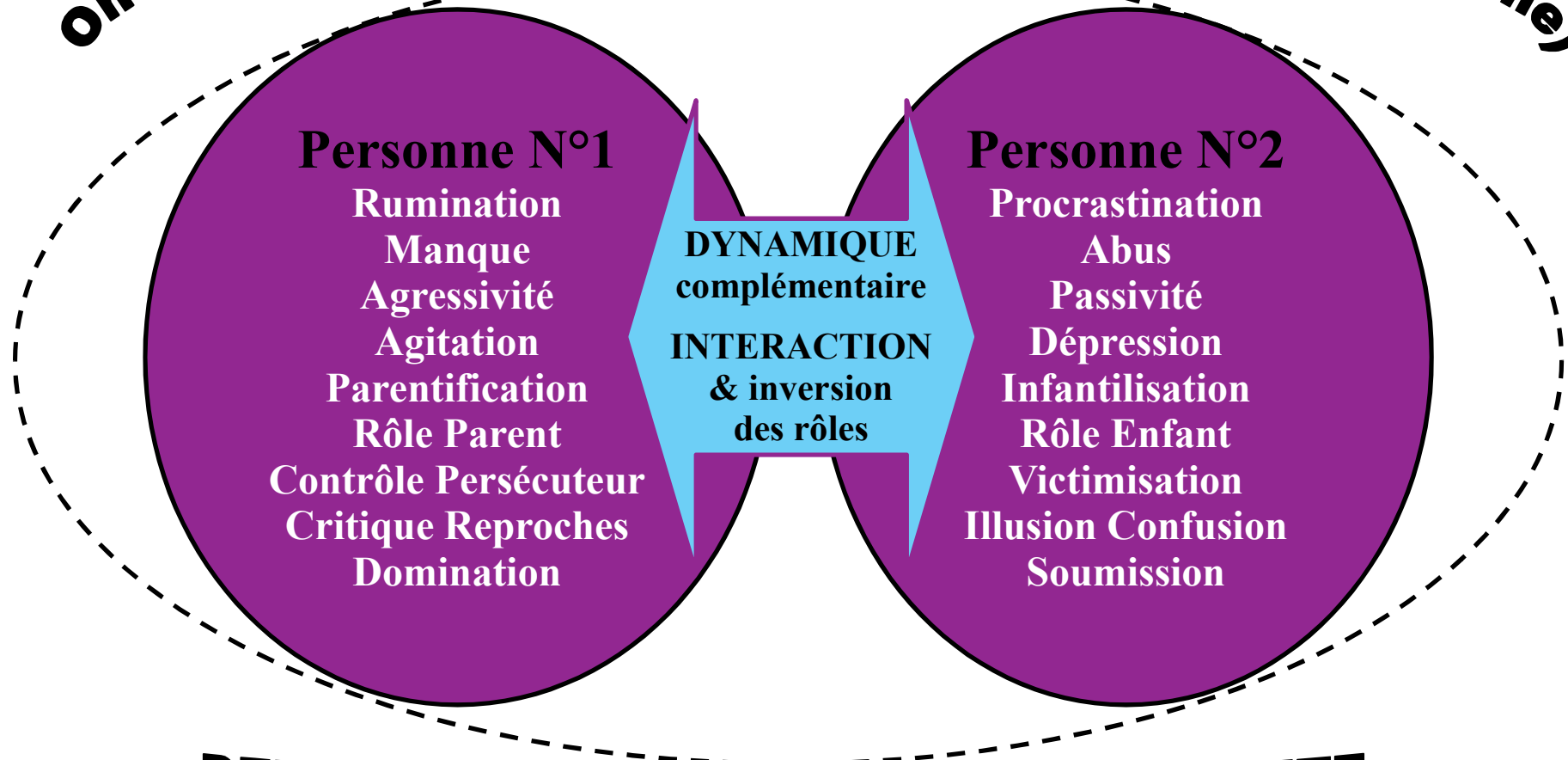
Phobie = Fuite peur = Évitement angoisse

Phobie = Partir loin du stress

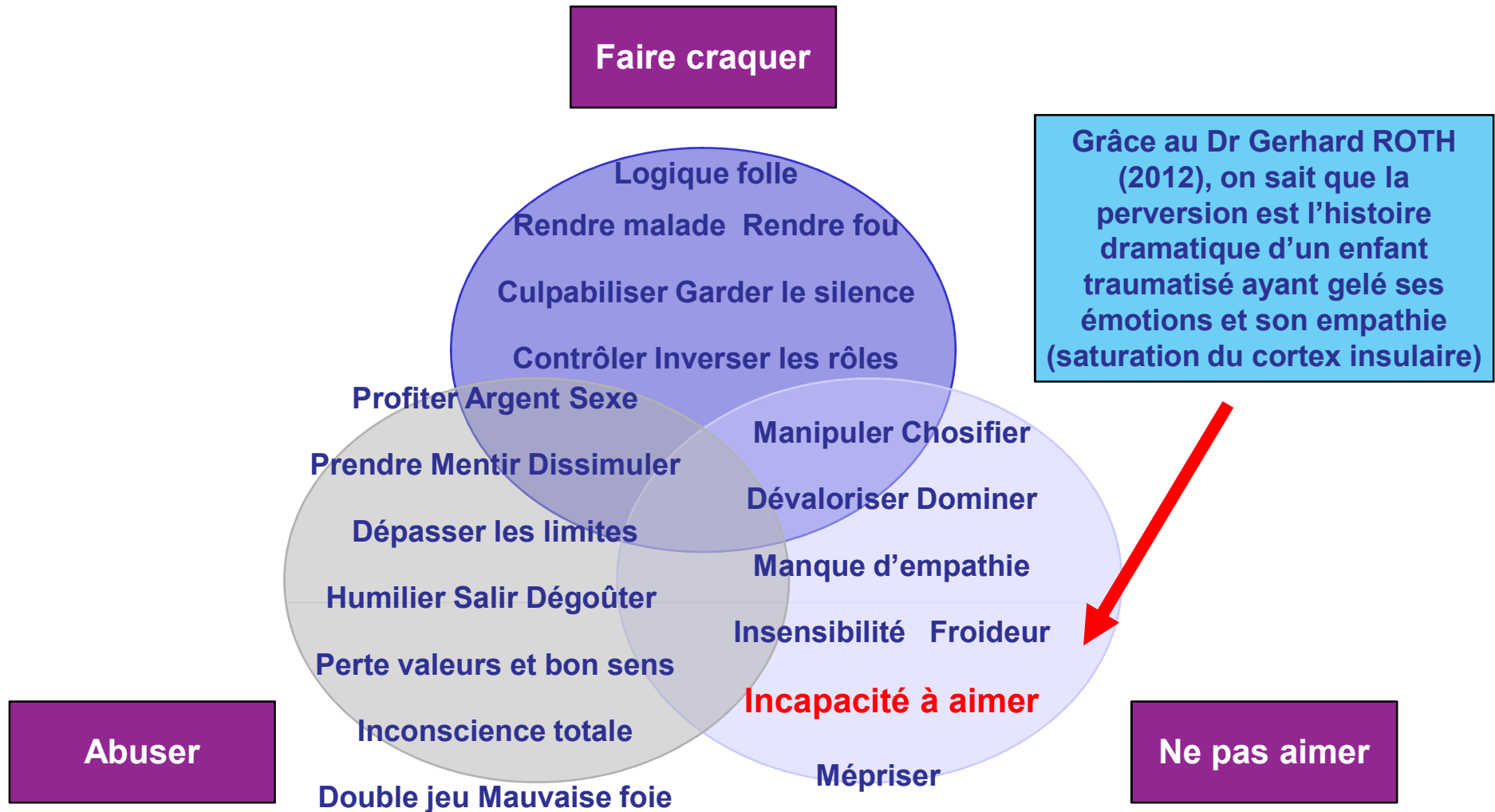
- Comportement d'évitement ou de fuite d'une source irrationnelle de peur (les gens, les animaux, les ascenseurs, les avions, les trains et autres lieux).
 - Plus ou moins conscient, compréhensible ou oublié.
- Peur liée à un problème de contrôle. Parfois peur panique de mourir, avec problème de respiration et addictions associés (voir stress du reptilien).
- Phobie simple suite à peur ancienne identifiable. Phobie complexe avec déplacement, déni ou perte de mémoire.



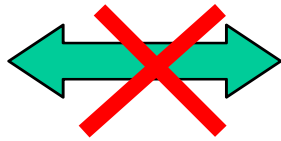
RELATION IMMATURE ABUSIVE OU TOXIQUE
On fait des histoires (jeux de pouvoir, comédie et drame)



DENI REALITE, RESPONSABILITE, INTIMITE
On évite son histoire, son passé, ses émotions, son corps



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



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

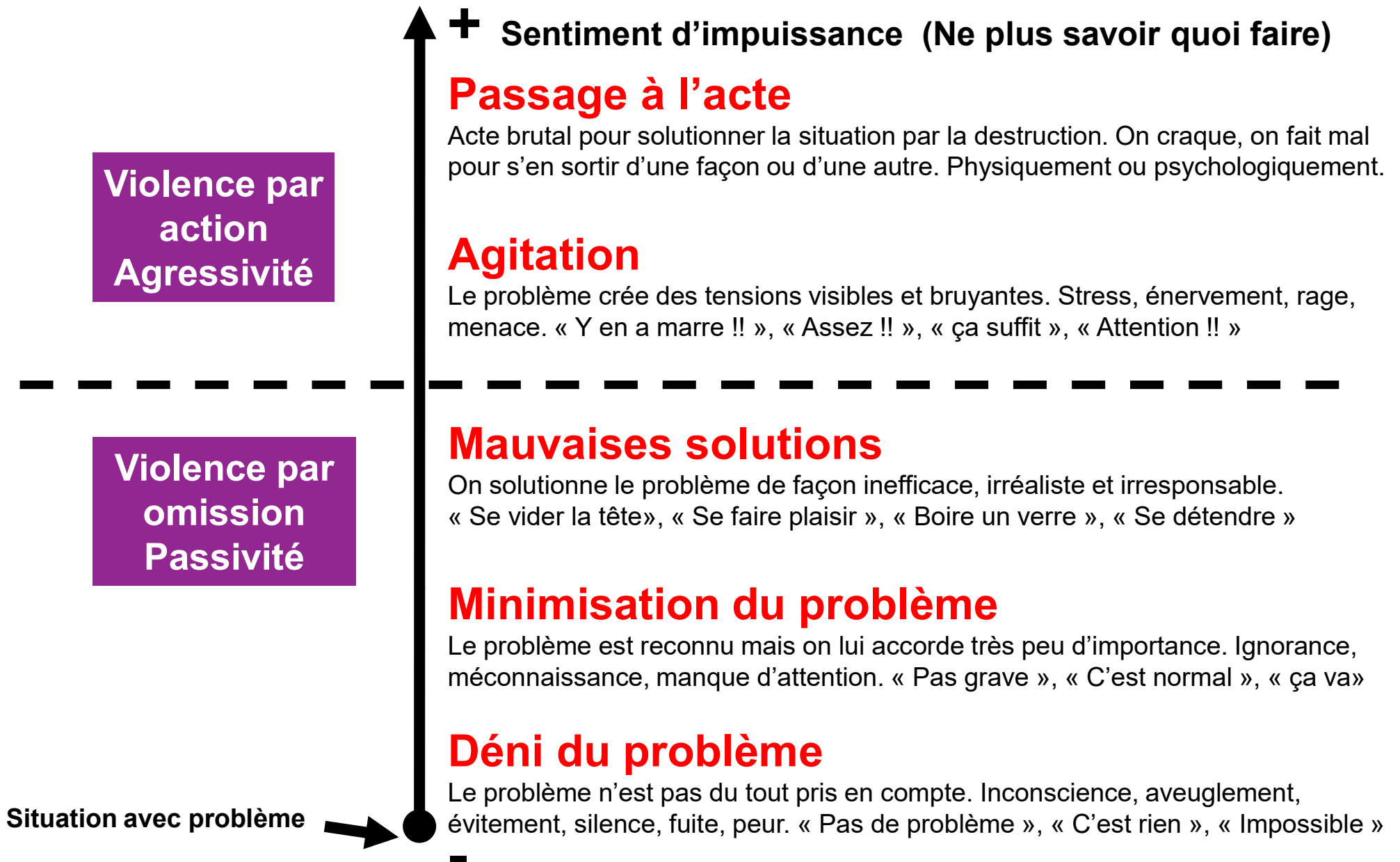
**Qu'est-ce que je peux faire ?
Qu'est-ce qu'il faut faire ?**

**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**



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....!)

1

Le sentiment d'incompréhension

(On n'y comprend rien, on n'a pas les infos, ça prend la tête...!)

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... !)

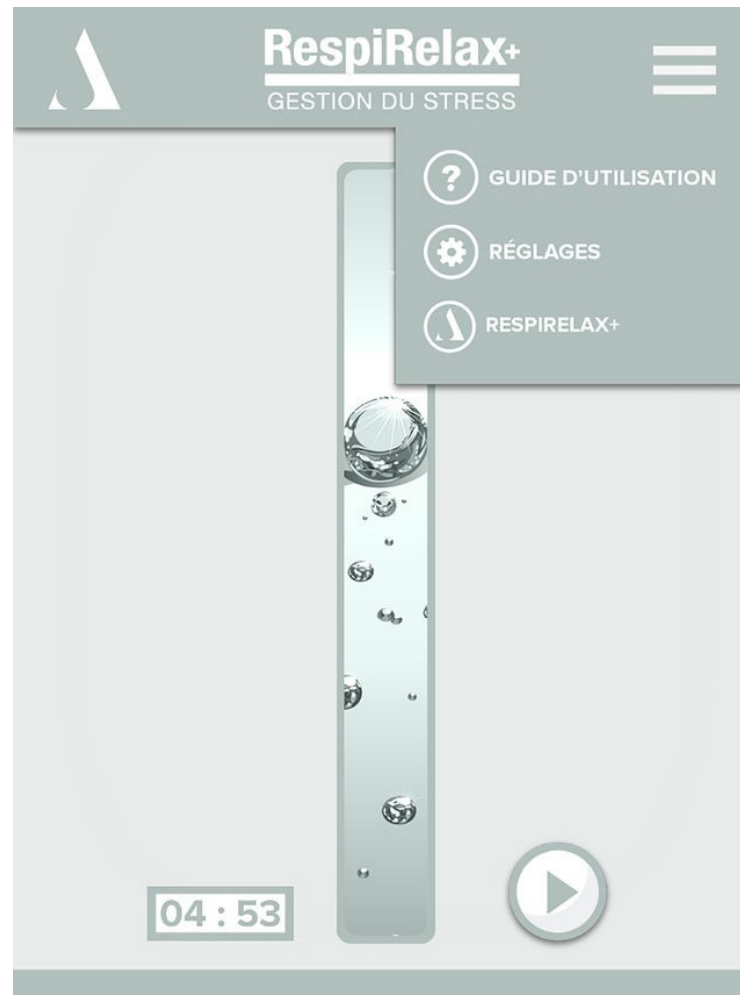
4

Le sentiment de légitimité destructrice

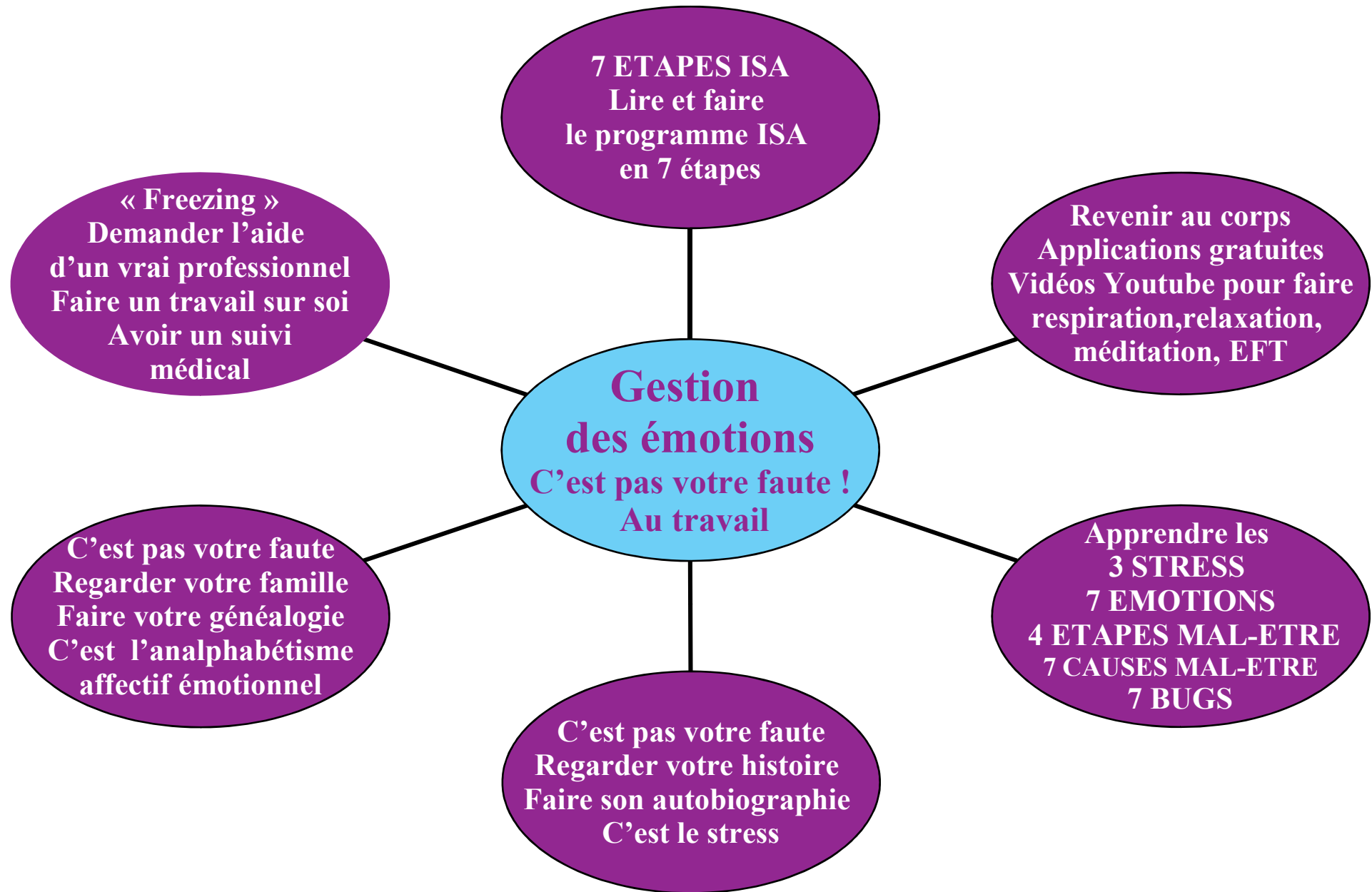
(Puisque tout le monde s'en fout, puisque c'est la merde et le bordel, on va faire comme tout le monde, autant en profiter dans ce monde pourri, Ça va déraper et abuser grave.... !)

C'est une histoire de gestion des émotions, besoins et ressources

Les solutions pratiques pour gérer son stress et ses émotions







Savoir aimer

Comprendre les niveaux de contact humain

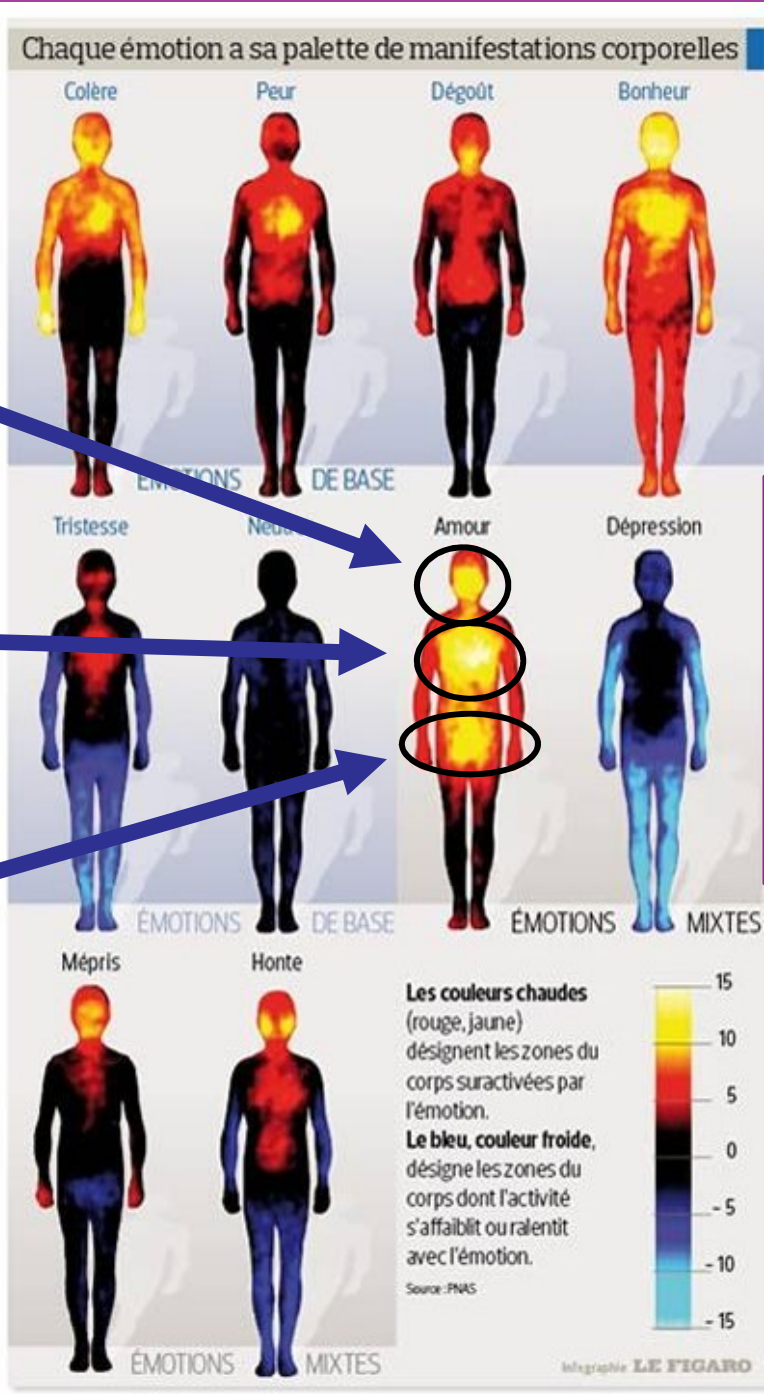
Les émotions et l'ouverture du cœur



« Les yeux »
Fonction vitale
reconnaissance
& vision / sens /
direction

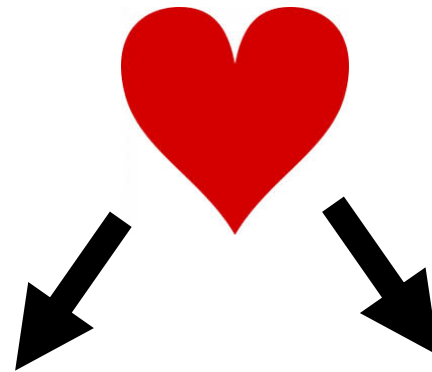
« Le coeur »
Fonction vitale
attachement & filiation

« Le ventre »
Fonction vitale nourriture
appétit & libido / sexualité
reproduction / désir



Ouverture du contact

- Vision commune
- Contact énergétique du coeur
- Appétit du ventre



Ouverture du cœur Recevoir - Donner du positif

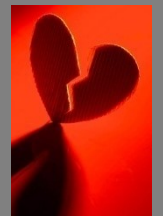


Visage ouvert
Détente musculaire
Respiration profonde
Bien-être

Écoute et satisfaction du corps
Gestion des émotions

Réservoir affectif plein

Fermeture du cœur Manquer de positif



Visage fermé
Tension musculaire
Respiration bloquée
Stress

Gel ou figement du corps
Répression des émotions

Réservoir affectif vide ou brisé

1.2.3.4 sont gérables !
 Importance majeure du 1 car
 bien faire la différence entre
 « to care » et « to feel »,
 c'est ça l'intelligence morale

L'amour ?
 Typologie possible

1



2



3



4



Amour
Attachement
Bienveillance

Prendre soin / to care
 Engagement mutuel
 Choix adulte
 Décision rationnelle

Durable
Cultivable

Amour
Amitié Complicité

Bonne entente
 Moments de partage
 Fun, rire et joie
 Valeurs communes

Durable
Cultivable

Amour
Affection Filiation

Besoin affectif
 Attente familiale
 Proximité physique
 Douceur Tendresse
 Câlin Respect

Durable
Cultivable

Amour
Désir Sexualité

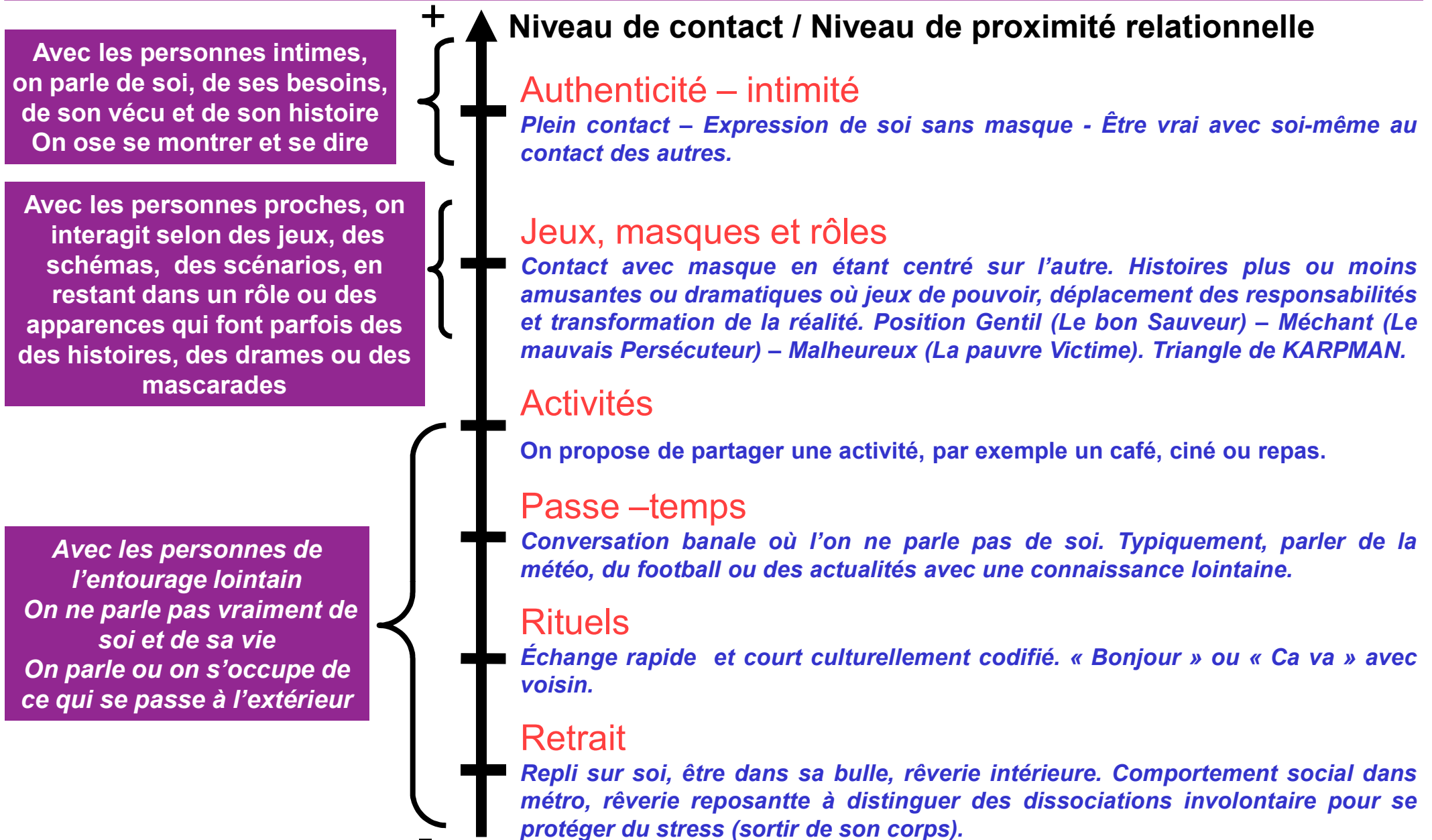
Besoin charnel
 Attente sexuelle
 Attirance physique
 Désir Fantasme
 Orgasme Sexualité

Durable
Cultivable

Amour
Passion Addiction

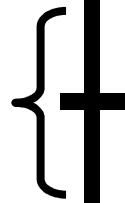
Coup de foudre
 Infidélité abusive
 Avidité sexuelle
 Illusion Adoration
 Manque affectif

Non durable
6 mois en moyenne



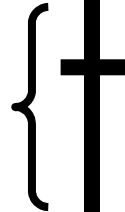
+ Niveau de contact / Capacité relationnelle

Je suis dans la parole
J'assume mon histoire
Je gère mes émotions
J'ose m'engager
J'ai des obligations



Contact intérieur, gestion et expression des émotions

Je parle des autres
Je fais des histoires
Je joue dans les relations



Masque social, jeux de pouvoir et comédie dramatique, honte limitante et contrôle des émotions

Je partage des activités
J'occupe mon temps
Je fais du remplissage
Je travaille et consomme

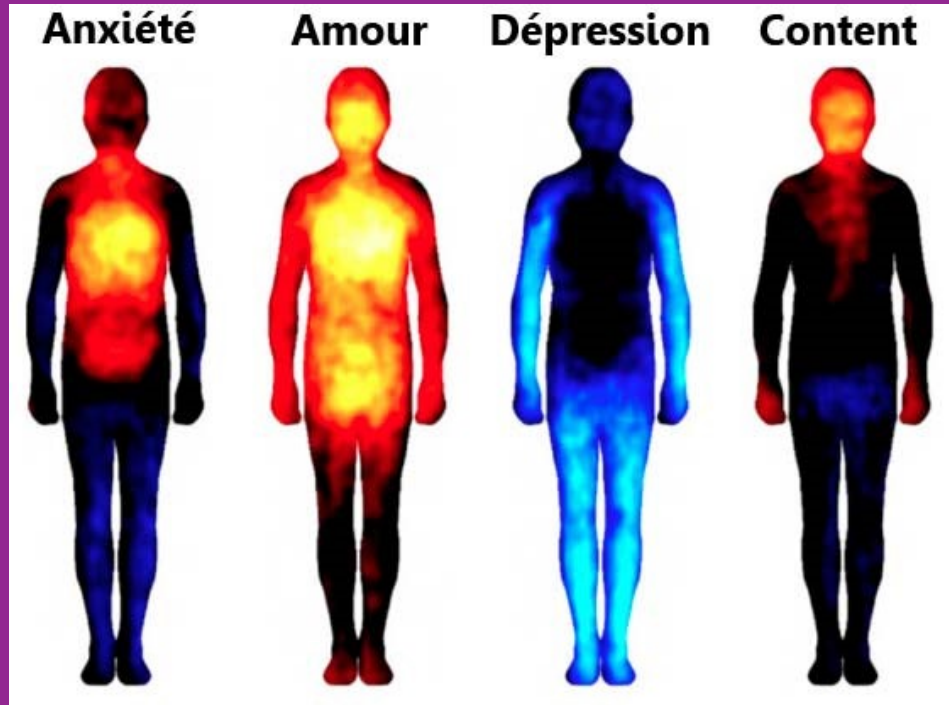


Activités et occupation

Passé – temps et conversation

Rituel social

Retrait émotionnel – Bulle de pensée



Savoir Aimer

Savoir Recevoir

Savoir Donner

Les verbes de la relation

**Réaction normale
et naturelle à une
relation où il y a**

Authenticité Parole

Oser se montrer et se regarder
Oser parler, se dire et s'affirmer
Baisser le masque et les défenses
Exprimer ses émotions et peurs
Faire confiance et s'ouvrir

Intimité Proximité

Oser entrer en contact physique
Dire son affection et/ou son désir
Parler de ses blessures personnelles
Échanger 5 langages de l'amour

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

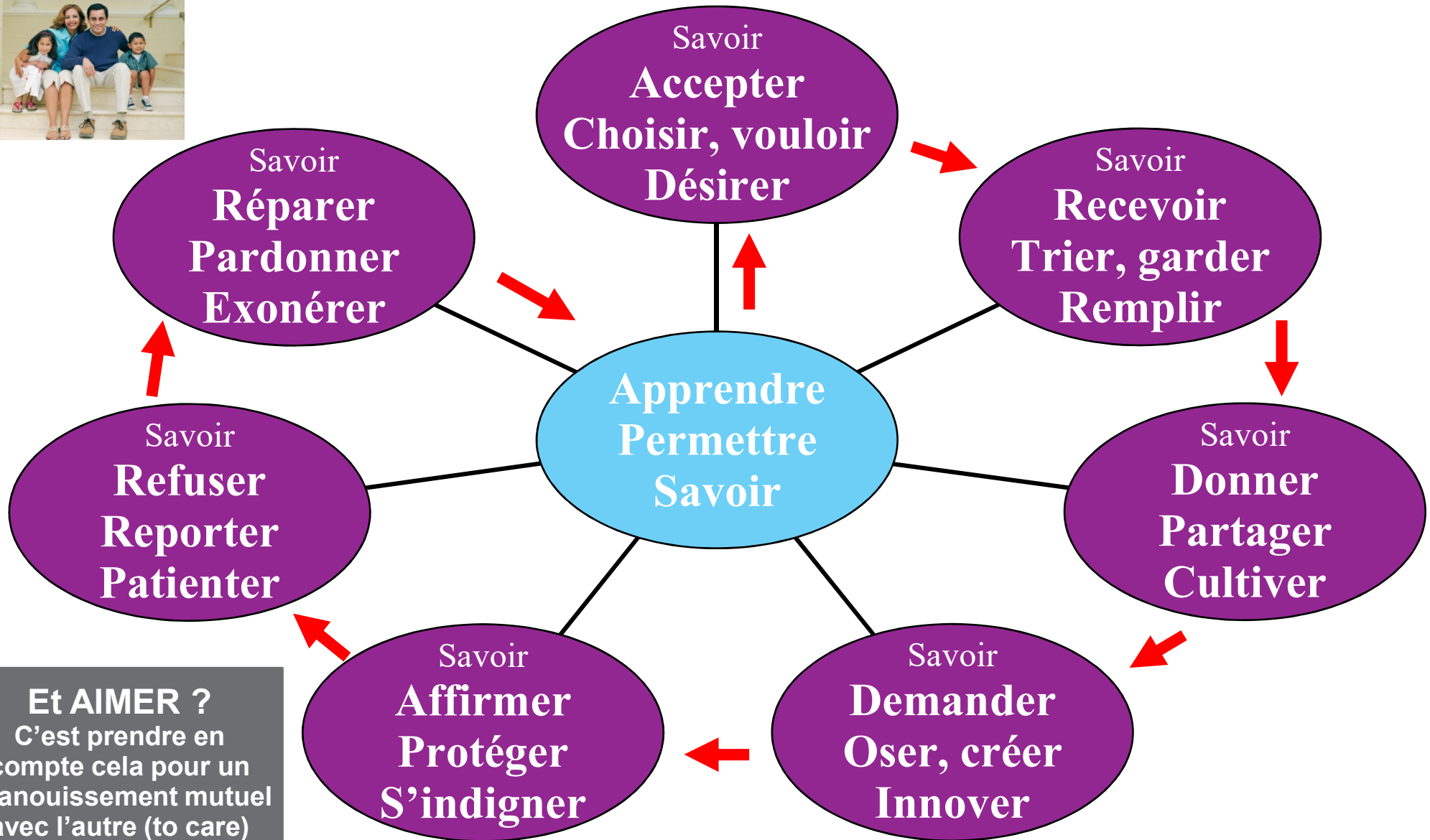
Les moments de complicité, de rire, de jeu, de fête et de loisirs ensemble. Les moments de confiance, d'écoute et de parole....

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 AIMER ?
 C'est prendre en compte cela pour un épanouissement mutuel avec l'autre (to care)



Réservoir affectif plein



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

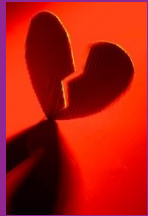
STROKE négatif



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

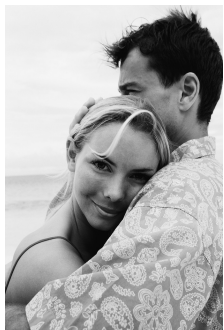
Refuse les signes de reconnaissance ou d'affection que tu ne veux pas

Savoir - aimer

Happy Power ou Stress Disorder ?

**Savoir construire une relation saine, responsable et non-abusive
Attachement affectif et bienveillance morale**

**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.

« Suffisamment
nourrissant et
agréable ? »



« Suffisamment
clair, organisé,
fair-play
ou réglo ? »



Les 2 plus
importants !

Levier 2

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

Levier 1

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

L'instabilité et la tension relationnelles sont un symptôme de stress

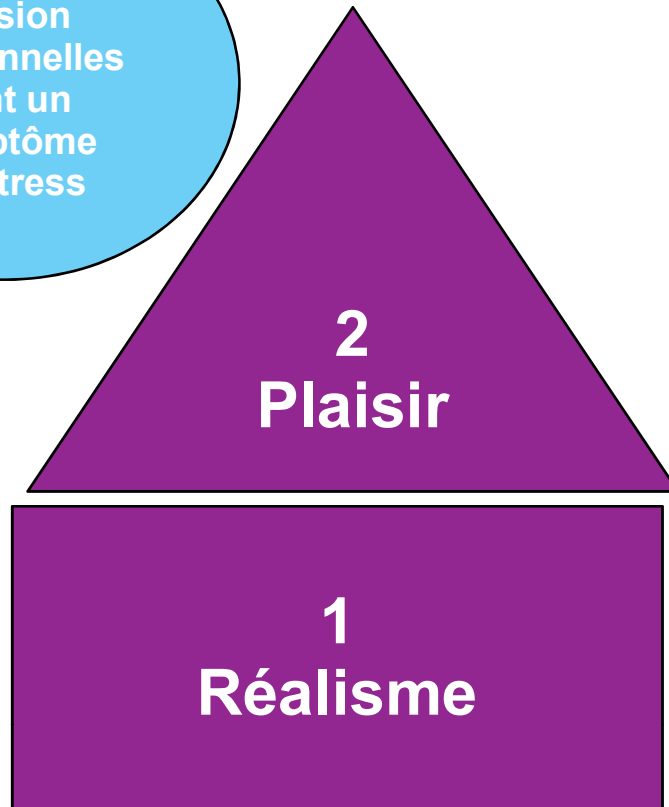


Schéma de la relation saine
Base stable pour construire relation
de confiance durable et saine
Personnes dans parole et éthique

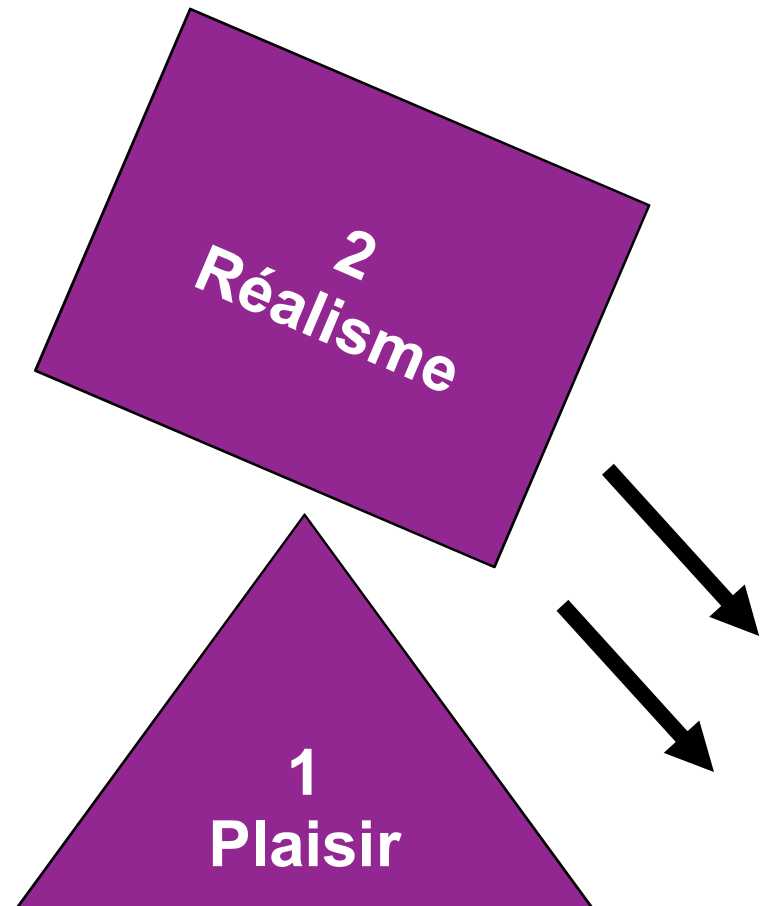


Schéma de l'avidité, abus et orgueil
Absence de limites, confusion, illusion,
injustice, abus et violence dans la relation
Personnes dans des jeux et histoires

« Les manipulateurs et l'amour ? »
Très bon livre de Isabelle NAZARE-AGA
30 questions clefs pour découvrir la manipulation

***Bon dosage du plaisir
et bon sens du désir***



**L'amour
est sain
et équitable**

***Échanges de
« strokes »
(chaudoudoux)***

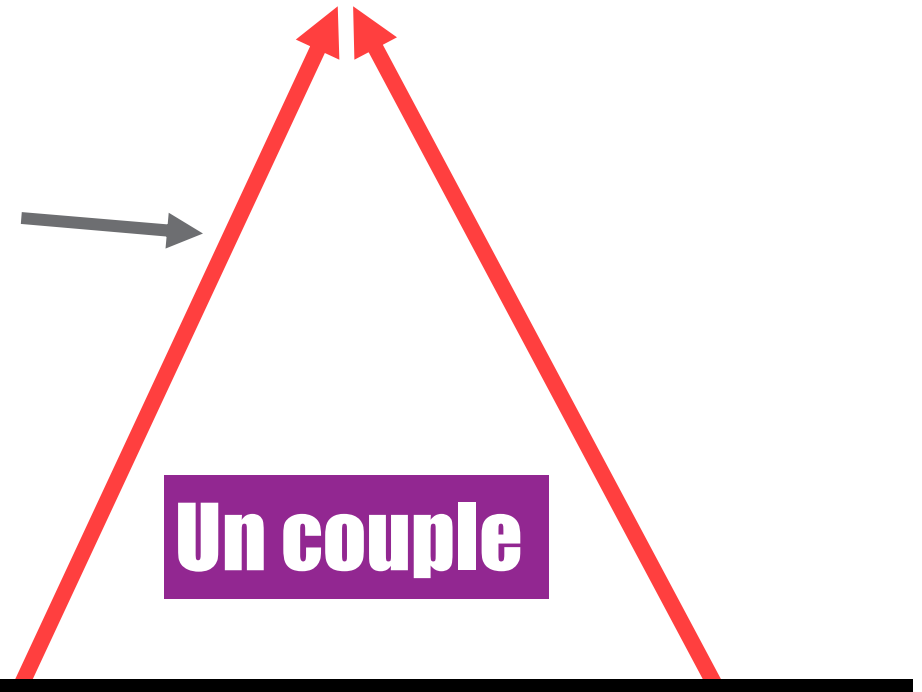
***Sécurité affective,
protection mutuelle
et réalité morale***



**L'amour
est
stable et secure**

***Règles de
Fonctionnement
réalistes et
responsables
(fair-play)***

*Deux personnes de parole qui se désirent
Qui peuvent compter l'une sur l'autre
Qui se choisissent mutuellement
Qui coopèrent dans un projet de vie
Qui font leur part avec réalisme
Qui savent partager ensemble le meilleur
Et qui savent éventuellement faire face au pire*



Les 3V du couple

- **Vision** (objectifs compatibles et projet de vie en commun)
- **Valeurs** (sens des valeurs commun, partage commun de besoins et sens)
- **Volonté** (désir mutuel, engagement, envie de construire, motivation, courage)

Fair-play ? Réglo ? Constructif ou passif ? Honnête actif ou malade passif ? Juste ou abusif ?

6 points sensibles où il est important de se mettre d'accord,
Et de poser de bonnes limites et règles de fonctionnement

S	Sécurité	- Prise de risque, mise en danger, comportements abusifs, stress de la sécurité affective, toxicité.
A	Argent	- Relation à l'argent maladivement anxieuse, abusive, rejetante, injuste ou inéquitable. -Perte de sens des valeurs, manque de travail, dépendance financière, prise en charge matérielle, contrôle du budget, pouvoir de l'argent, narcissisme financier, adoration marchande. - Vol, mensonge, tricherie, abus, méfiance, refus de la richesse.
N	Non-violence	- Violence physique, violence psychologique, violence sexuelle, violence affective....
T	Temps	- Indisponibilité, absence, abandon, laisser-aller, temps de partage, temps de repos, temps de loisirs, temps de travail, temps de ressourcement
E	Espace	- Manque de place, promiscuité, espace personnel, lieu pour se ressourcer...(territoire géographique) - Prendre sa place, jouer son rôle, faire sa part... (domaine de responsabilité)
S	Sexualité	- Perte de confiance, mensonge, double vie, abus, instrumentalisation, humiliation, injustice, lavage de cerveau, manipulation, perversion, inceste, folie...



+



Interactivité émotionnelle

Compréhension des émotions d'autrui, réalisme et pragmatisme relationnels, positionnement adéquate.

Gestion des émotions personnelles

Identification et gestion des émotions personnelles. Différenciation des émotions. Causalité des émotions.

_____ Conscience et expression de l'émotion par les mots

Parasitage émotionnel

Mélange des émotions, troubles émotionnels, émotions dysfonctionnelles car parasites, irruption du passé avec instabilité et confusion émotionnelle.

Perception sensorielle

Sensations dans le corps mais absence d'émotions conscientes.



Anesthésie

Pas de ressenti, « blindage », déconnection, détachement émotionnel.

-

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...

